



# الانيميا (فقر الدم)

**GROUP**

**GROUP 5**

**GRADE :**

**4TH YEAR NURSING STUDENT**

**YEAR :**

**2024-2025**





بداية جديدة لبناء الإنسان  
مبادرة رئيس الجمهورية للتنمية البشرية



## كتيب عن الانيميا (فقر الدم)

### مبادرة بداية لبناء الإنسان

Prepared by

إيمان رمضان الشاذلي  
إيمان سعد صديق  
إيمان عبدالحليم الحفناوي  
إيمان عبدخالق  
إيمان عبدالسلام الشباسي  
إيمان عبدالله ابو عيش  
إيمان عبدالنبي النجار  
إيمان عطية الهلبي  
إيمان علي الصعيدي

Under supervision  
Dr/ Ahmed salem

## الرؤية:

الابداع والتميز على المستوى المحلى والاقليمى فى مجالات التعليم والتعلم مع تهيئة بيئة جامعية جاذبة وبرامج محفزة تسهم فى تنمية شخصية الطالب ومهاراته , ليكون عضواً فاعلاً فى مجتمعه

## الرسالة:

تسعى كلية التمريض - جامعة طنطا الى بناء بيئة اكاديميه فاعلة تؤدى الى تخريج كوادر مهنيه متميزة فى علوم التمريض قادرة على المنافسة فى سوق العمل على المستوى المحلى والاقليمى وتساهم فى تقديم الخدمات الصحية للمجتمع فى اطار قيم وتقاليد المجتمع وذلك من خلال برامج تعليمية حديثة وفق معايير اكاديمية معتمدة.

## الاهداف :

- في نهاية الكتيب يجب أن يعرف الطالب ما هي الانيميا

في نهاية الكتيب يجب أن يعرف الطالب أسباب الانيميا

- في نهاية الكتيب يجب أن يعرف الطالب أعراض الانيميا

في نهاية الكتيب يجب أن يعرف الطالب طرق الوقاية من الانيميا

# الانيميا (فقر الدم)

"لماذا أشعر  
بالتعب والإرهاق  
أحياناً؟"





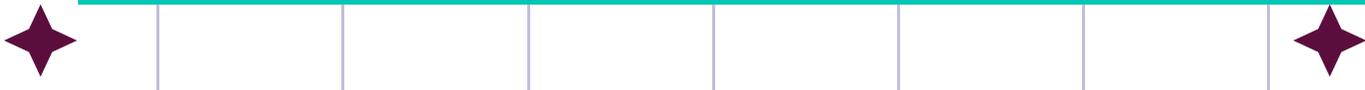
تخيل أن جسمك سيارة تحتاج إلى وقود لتعمل.  
فقر الدم يعني أن السيارة لا تحصل علي الوقود  
الكافي، وهذا يجعلك تشعر بالتعب.



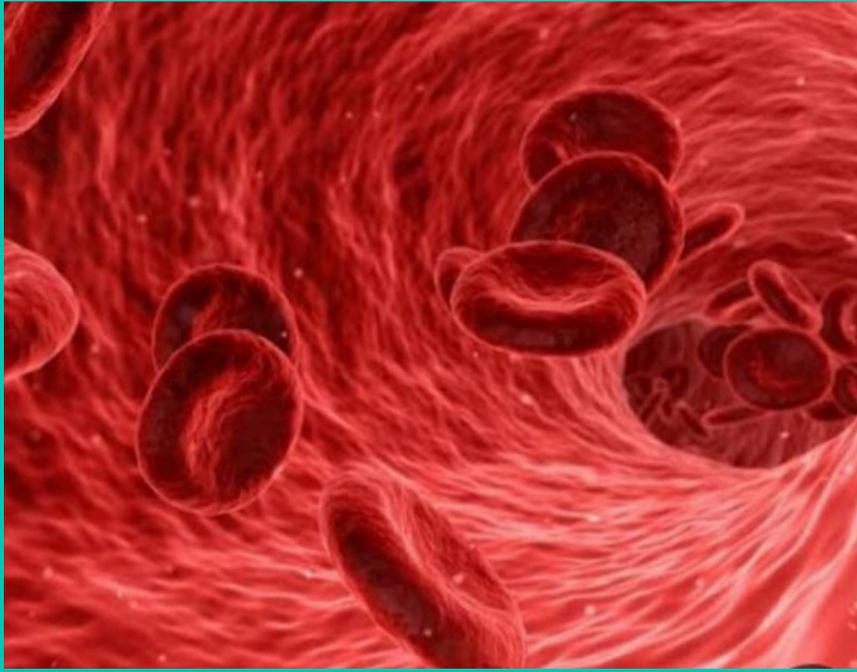
ما هي وظائف الدم الرئيسية التي تحافظ علي  
حياتنا؟

النقل: إحدى وظائف الدم المهمة هي نقل  
المواد الأساسية في جميع أنحاء الجسم، إذ  
ينقل الأكسجين من الرئتين إلى الخلايا، حيث  
يحدث إنتاج الطاقة، وينقل ثاني أكسيد  
الكربون، المنتج الضار، مرة أخرى إلى الرئتين  
للتخلص منه عبر الزفير.  
التنظيم: يساعد الدم في تنظيم درجة حرارة  
الجسم،

الحماية: يلعب الدم دورًا حيويًا في حماية  
الجسم ضد الإصابة بالعدوى والأمراض. كرات  
الدم البيضاء هي المدافع الرئيسي لجهازنا  
المناعي، إذ تعمل على تحديد وتعطيل الكائنات  
الغريبة، مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات.  
توفير العناصر الغذائية: يوفر الدم أيضا العناصر  
الغذائية والهرمونات والجلوكوز والأحماض  
الأمينية والفيتامينات والمعادن، إلى الخلايا  
والأعضاء والأنسجة المختلفة.



الأنيميا هي عدم وجود عدد كافٍ  
من كريات الدم الحمراء  
السليمة أو الهيموغلوبين  
لحمل الأكسجين إلى أنسجة



تحتوي خلايا الدم الحمراء على الهيموغلوبين،  
وهو بروتين يحتوي على الحديد، مما يسهل  
نقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة.



# أعراض الأنيميا



شحوب الجلد



ارتفاع ضربات القلب



ضعف عام



الإغماء



الدوار



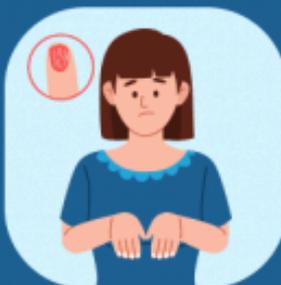
تخميل اليدين والقدمين



صعوبة في التركيز



إرهاق مستمر

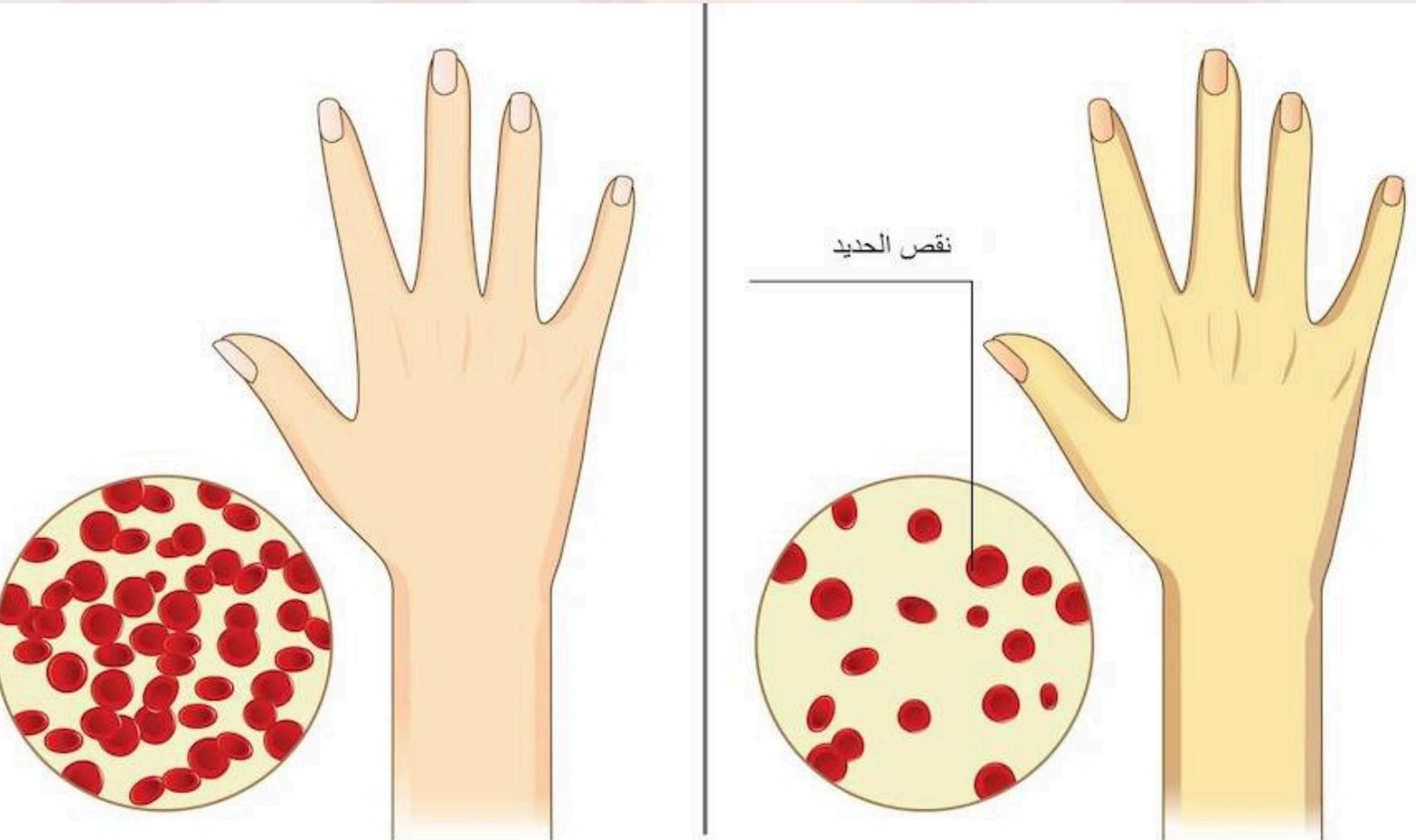


هشاشة الأظافر

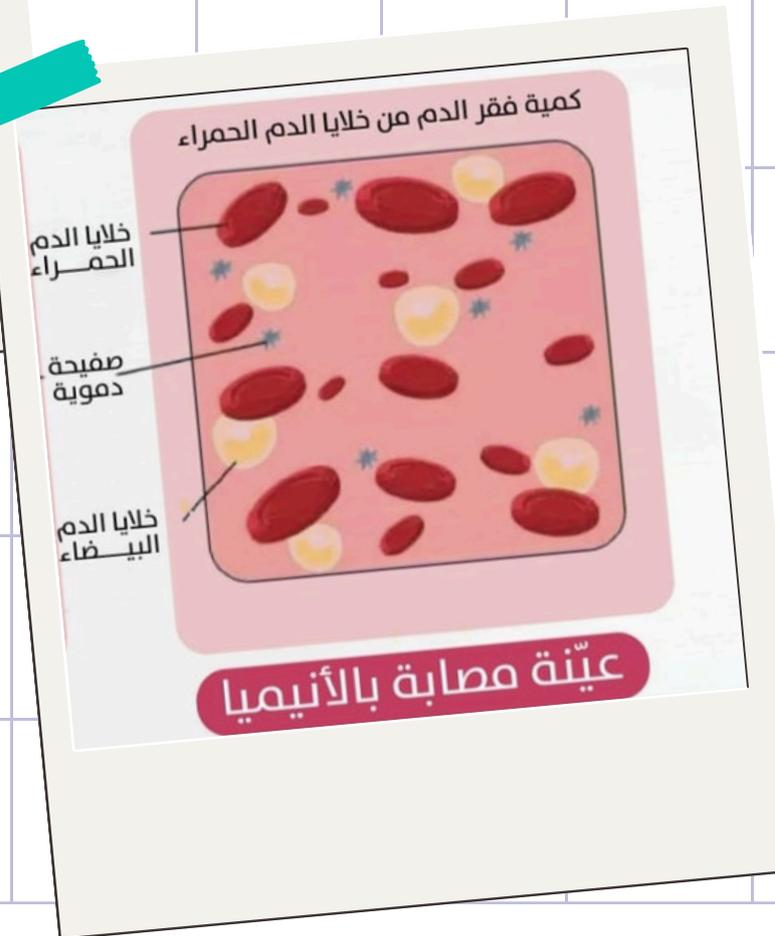


فقدان الشهية

# أعراض فقر الدم (الأنيميا)



# الفرق بين خلايا الدم الطبيعية والمصابة بالأنيميا



# أسباب الانيميا



لماذا يحدث فقر الدم ؟  
يحدث عندما يقل عدد عددخلايا الدم الحمراء أو يقل  
الهيموجلوبين فى الدم ومن الأسباب التي تؤدي إلى فقر  
الدم :

• نقص الحديد هو أكثر أنواع فقر الدم شيوعاً ويحدث  
بسبب نقص الحديد الازم لإنتاج الهيموجلوبين.  
ومن الاطعمه الغنيه بالحديد : (اللحوم الحمراء مثل لحم  
البقر والضانى

الكبده ، الدجاج ، الماكولات البحريه مثل الأسماك  
والجمبرى ، البقوليات والفاصوليا والعدس ، الخضراوات  
الورقيه مثل السبانخ والكرنب ، المكسرات : الكاجو واللوز ،  
الاطعمه الغنيه بفيتامين سي مثل: البرتقال والطماطم  
لتحسين امتصاص الحديد ..

الفواكه المجففه : التين المجفف ، المشمش ، الزبيب . ،  
البيض خاصه صفار البيض) .

• وهناك أسباب أخرى لفقر الدم :

• الامراض المزمنه : انرض الكلى والكبد والتهاب المفاصل

• نقص الفيتامينات : نقص فيتامين B12 وحمض الفوليك  
وهما ضروريات لإنتاج كرات الدم الحمراء.

• فقدان الدم : سواء بسبب اصابه أو عمليه جراحيه أو  
نزيف داخلى .

# مضاعفات الانيميا

مضاعفات الأنيميا (فقر الدم) قد تكون خطيرة إذا لم تُعالج بشكل صحيح. وتشمل ما يلي:

التعب المزمن: يؤدي نقص خلايا الدم الحمراء إلى تعب دائم وضعف عام.

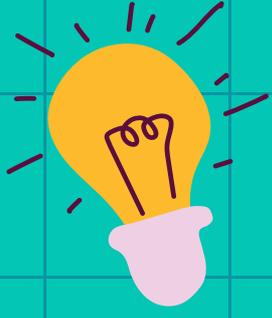
مشاكل في القلب: قد يؤدي فقر الدم إلى زيادة الجهد على القلب، مما يزيد من خطر الإصابة بمشاكل القلب مثل تضخم القلب أو فشل القلب.

مشاكل في النمو والتطور للأطفال: في الأطفال، يمكن أن تؤدي الأنيميا إلى بطء في النمو وتراجع في الأداء الدراسي وصعوبات في التركيز.

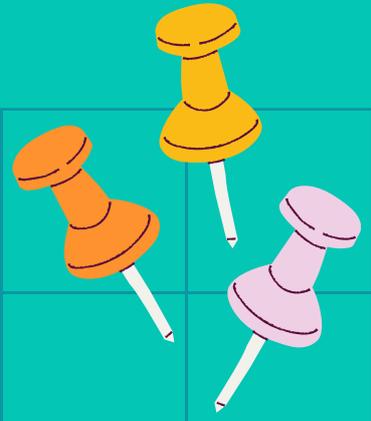
ضعف جهاز المناعة: يؤدي فقر الدم إلى تقليل كفاءة جهاز المناعة، مما يزيد من احتمال الإصابة بالعدوى.

مضاعفات الحمل: النساء الحوامل المصابات بالأنيميا قد يواجهن خطرًا أعلى من المضاعفات، مثل الولادة المبكرة ونقص وزن الجنين عند الولادة.

يمكن B12 مشاكل عصبية: بعض أنواع الأنيميا، خاصةً نقص فيتامين B12، أن تؤدي إلى تلف الأعصاب، مما يسبب وخزًا أو تنميلًا في اليدين والقدمين وصعوبات في التوازن.



# الوقاية



## ومن أهم طرق الوقاية التغذية السليمة

و دا معناه نتغذى كويس وناكل أكل صحى

زى ايه ...؟

اللحوم الحمراء

الدجاج

البيض

الخضراوات

والفاكهة

الڤيتامينات

من أهمها ڤيتامين سي يساعد على امتصاص الحديد وبالتالي يمنع حدوث الأنيميا

هنلاقيه موجود فى الفواكه زى البرتقال والانااس والفراولة

وفى الخضروات زى السبانخ والبازلاء

الفحوصات الدورية

ونتأكد أن جسمنا خالى من الأنيميا عن طريق الفحوصات الدورية

يعنى ايه فحوصات دورية .....؟

اجراء تحليل صورة دم كاملة وكمان مخزون حديد عشان نتأكد أن جسمنا خالى من





تعتبر الأنيميا من مشاكل الصحة العامة التي تؤثر على الأطفال، وقد تتسبب في تأثيرات سلبية على نموهم وتطورهم. لذلك، من الضروري اتخاذ خطوات فعالة لمعالجة هذه الحالة. في ما يلي قائمة حول العلاج الفعّال للأنيميا عند الأطفال:

### التغذية السليمة

تؤدي التغذية السليمة دورًا محوريًا في علاج الأنيميا، ومن أبرز العناصر الغذائية التي يجب تضمينها في نظام الطفل الغذائي

.اللحوم الحمراء: غنية بالحديد، تساعد على زيادة مستوى الهيموجلوبين B12. الكبد: مصدر ممتاز للحديد وفيتامين البقوليات : تحتوي على الحديد والمواد المغذية الأخرى الذي يساعد في امتصاص C الخضروات الورقية: غنية بالحديد وفيتامين الحديد.

.المكسرات: تعتبر مصادر جيدة للحديد والمعادن

الأنيميا عند الأطفال

المكملات الغذائية

في بعض الحالات، قد يحتاج الأطفال إلى المكملات الغذائية لتعويض نقص الحديد، ومن الخيارات المتاحة:

.مكملات الحديد: توصف عادةً للأطفال الذين يعانون من نقص حاد

فيتامينات متعددة: تحتوي على عناصر أحادية مثل الفيتامينات والمعادن التي تدعم الصحة العامة وتعزز جهاز المناعة



# أهم مصادر الحديد

صفار البيض



العدس



بذور القرع



أفضل 10 أطعمة  
تحتوي على الحديد

اللدغ



الزيتون



فول الصويا



المحار



كاجو



حبوب القمح



المسك الأسود



# أطعمة غنيّة بالحديد



المشمش



الكبدة



الحمص



الدجاج



الكينوا



المحار



السبانخ



البروكلي



الفاصولياء



صفار البيض