

~ فقر الدم ~

فقر الدم هو عبارة عن حالة لا تكون فيها خلايا الدم الحمراء سليمة بما فيه الكفاية لتتمكن من نقل الأكسجين المناسب للأنسجة ، وهذا ما يولد شعورا بالإرهاق. حين تشتد حالة فقر الدم ، قد تؤثر على قدرة الشخص على القيام بمهامه اليومية ، فقد يشعر أنه متعب ولا يستطيع أن يعمل أو يلعب. بالرغم من أن فقر الدم غالبا ما يكون قابلا للعلاج ، ولكن خلايا الدم الحمراء قد تحتاج ما بين عدة أسابيع وشهور لتعود إلى وضعها الطبيعي، ويجب الاستفسار من الطبيب عما يتوقعه من العلاج.

هناك عدة أنواع من فقر الدم، ولكن نوع سمي به الخاص. قد ينجم فقر الدم عن نقص في الحديد أو الفيتامينات ، أو عن فقدان الدم أو عن مرض مزمن أو عن أي تشوه أو مرض سواء أكان وراثيا أو مكتسبا. كما قد يظهر فقر الدم من جراء تناول دواء ما وقد يكون مؤقتا أو مزمنا، ويتراوح بين الخفيف والمزمن.

بالرغم من أن فقر الدم هو مرض شائع ، لكنه قد يشكل أحيانا مشكلة تستوجب التشخيص والعلاج نظرا لمسبباته المتعددة. في حال الشك بالإصابة بفقر الدم ، لا بد من الخضوع إلى التشخيص وتلقي العلاج المناسب. وقد يكون فقر الدم مؤشرا لأمراض عدة ، وإذا ترك بلا علاج ، قد يولد مضاعفات كعدم انتظام نبضات القلب.

يتراوح علاج فقر الدم بين تناول الفيتامينات وكبسولات الحديد وبين الخضوع إلى إجراءات طبية جديدة.

الأعراض

إن العارض الرئيسي لمعظم أنواع فقر الدم هو الإرهاق ، ولكن إشارات فقر الدم وأعراضه تشمل عامة على ما يلي:

الضعف

شحوب البشرة بما في ذلك زيادة في شحوب لون الشفاه واللثة الزهري وباطن الجفنين ومهد الأظافر وقبضة اليد

تسارع في نبض القلب عند بذل أدنى مجهود

ضيق في النفس عند بذل أدنى مجهود

ألم في الصدر

دوار في الرأس

سرعة الإثارة (عند الأطفال المصابين بفقر الدم)

تتميل أو شعور بالبرودة في اليدين أو القدمين
بداية، قد يكون فقر الدم خفيفا بحيث لا تتم ملاحظته ولكن الإشارات والأعراض تزداد مع
تقدم المرض. وعند الشعور بارهاق لا يتم تفسيره أو بأية أعراض أخرى توحى بفقر الدم، لا بد من
استشارة الطبيب.

الأسباب المؤدية للمرض وعوامل الخطر

يؤدي الدم عدة وظائف جوهرية بما في ذلك نقل الأكسجين إلى كافة أنحاء الجسد،
ويشتمل على سائل يسمى البلازما، يطفو عليه ثلاثة أنواع من خلايا الدم ألا وهي خلايا الدم
الحمراء وخلايا الدم البيضاء والصفائح. تكافح الخلايا البيضاء للالتهاب فيما تساعد الصفائح
الدم على التئور عند حدوث جرح في حين أن خلايا الدم الحمراء وهي الأكثر وفرة، فتمنح الدم
لونه الأحمر، كما أنها تحمل الأكسجين من الرئتين عبر مجرى الدم وتنقله إلى الدماغ وإلى
باقي أعضاء الجسد وأنسجته. وليؤدي وظائفه، يحتاج الجسد إلى دم مفعم بالأكسجين ليمنحه
الطاقة ويمنح البشرة وهجها الصحي.

تحتوي خلايا الدم الحمراء على الخضاب أو الهيموغلوبين وهو بروتين أحمر اللون غني بالحديد،
يمكن خلايا الدم الحمراء من نقل الأكسجين من الرئتين إلى كافة أجزاء الجسد. إن معظم
خلايا الدم بما فيها الحمراء تتوالد بانتظام في نخاع العظم وهو عبارة عن مادة إسفنجية حمراء
تتواجد في تجاويف الكثير من العظام الكبيرة. وكى يتوالد الخضاب وخلايا الدم الحمراء،
يحتاج الجسد إلى الحديد والفيتامينات من الطعام الذي يتناوله الإنسان.

وفقر الدم عبارة عن حالة ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء أو الخضاب عن معدله
الطبيعي. حين يصاب شخص بفقر الدم فإن ذلك يعني تراجع في مقدرة الجسد على إنتاج
كريات الدم الحمراء السليمة أو أنه يفقد الكثير منها أو أنه يخلطها بسرعة كبيرة قبل أن تحل
أخرى مكانها. وكنتيجة لذلك، ينخفض عدد كريات الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين
إلى الأنسجة وبالتالي تتولد حالة إرهاق. وتشتمل أنواع فقر الدم الشائعة ومسبباتها على الآتي:

فقر الدم الناجم عن نقص الحديد: قد ينجم فقر الدم عن نقص الحديد في الجسم، حيث يحتاج
نخاع العظم إلى الحديد لإنتاج الخضاب. وبدون الكمية المناسبة من هذا الحديد، لن يتمكن
الجسد من إنتاج الخضاب بما يكفي خلايا الدم الحمراء، فينتج عن ذلك فقر الدم. تتم إعادة
تدوير الحديد من خلايا الدم الحمراء القديمة لذا فالدم يحتوي على الحديد، وإذا فقد الدم
فقد الحديد. والمرأة التي تفقد كميات كبيرة من الدم أثناء الدورة الشهرية معرضة أكثر من
غيرها للإصابة بفقر الدم. أما فقدان الدم المزمن والبطيء من مصدر ما في الجسد، كتقرح ما أو
سليمة في القولون أو حتى سرطان القولون، فقد يؤدي إلى فقدان الحديد وبالتالي إلى فقر دم.

كما إن الجسد يكتسب الحديد من الأطعمة التي يتناولها الإنسان، فقد يظهر فقر الدم نتيجة
لاتباع نظام غذائي فقير بالحديد أو نتيجة لعدم القدرة على امتصاص الحديد الموجود في
الأطعمة بسبب خلل ما في الأمعاء أو نتيجة لإجراء جراحة فيها. بالنسبة إلى النساء الحوامل، قد

يستنفذ الجنين أثناء نموه كل مخزون الحديد الموجود في جسد والدته وبالتالي تصاب هذه الأم بفقر دم.

فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامين: فضلا عن الحديد، يحتاج الجسد إلى حمض الفوليك وإلى الفيتامين ب12 لإنتاج عدد كاف من كريات الدم الحمراء السليمة. وإذا ما افتقد النظام الغذائي إلى هاتين المادتين أو إلى أي مغذيات أخرى، يتراجع إنتاج كريات الدم الحمراء. وكل من يعاني خلافا في الأمعاء يحول دون امتصاص المغذيات معرض للإصابة بهذا النوع من فقر الدم. وبعض الناس لا يتمكن من امتصاص الفيتامين ب12 لأسباب عدة، فتتطور لديهم حالة فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامين ب12 (فقر الدم الوبيل- pernicious anemia). وتنضوي أنواع فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامين تحت لواء فقر الدم الضخم الأرومات megaloblastic anemias حيث ينتج نخاع العظم كريات دم حمراء كبيرة وغير طبيعية (أرومات ضخمة- megaloblasts). وقد تعود حالات فقر الدم الناتجة عن نقص الفيتامين إلى تناول بعض الأدوية.

فقر الدم الناجم عن الأمراض المزمنة: هناك بعض الأمراض المزمنة الإيدز (السيدا) والسرطان وداء الكبد والمرحلة الأخيرة من قصور الكلى، قد تتعارض مع إنتاج كريات الدم الحمراء ما يولد حالة من فقر الدم المزمن. ويعتبر قصور الكلى سببا مهما لفقر الدم. فالكلية تفرز هرمونا يسمى معزز تكون الحمر erythropoietin (إريثروبويتين) يحفز نخاع العظم لإنتاج كريات الدم الحمراء. وقد يولد النقص في كمية معزز تكون الحمر الذي ينجم عن قصور الكلى أو عن العلاج الكيميائي، نقصا في كريات الدم الحمراء.

فقر دم اللاتنسجي aplastic anemia: إنه فقر دم يهدد الحياة وينجم عن تراجع في قدرة نخاع العظم على إنتاج ثلاثة أنواع من خلايا الدم وهي خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح. وقد تؤدي عدوى خطيرة كالتهاب الكبد أو التعرض إلى مواد كيميائية سامة أو بعض الأدوية إلى ظهور فقر الدم اللاتنسجي.

فقر الدم الإنحلالي hemolytic anemias: يتطور هذا النوع حين تتلف خلايا الدم الحمراء بسرعة تزيد عن سرعة تبديلها من قبل نخاع العظم. وقد تؤدي بعض أمراض الدم إلى تزايد تلف خلايا الدم الحمراء، أما خلل المناعة الذاتية فقد يجعل الجسم ينتج أجسام مضادة لكريات الدم الحمراء تتلفها في وقت مبكر، وهناك بعض الأدوية التي تستعمل لمعالجة التهابات قد تؤدي خلايا الدم الحمراء. وقد يولد فقر الدم الإنحلالي اصفرارا في البشرة وتضخما في الطحال.

فقر الدم المنجلي Sickle cell anemia: إنه نوع وراثي وخطير من فقر الدم وهو يصيب السود بشكل خاص وينجم عن شكل مشوه للخضاب مما يجبر خلايا الدم الحمراء على اتخاذ شكل هلال غير طبيعي. وتموت هذه الخلايا الحمراء ذات الشكل غير الطبيعي في وقت مبكر مولدة نقصا مزمنا في خلايا الدم الحمراء. كما إن خلايا الدم الحمراء المنجلية الشكل قد تحول دون تدفق الدم عبر الأوعية الدموية الصغيرة في الجسد ما يؤدي إلى ظهور أعراض أخرى غالبا ما تكون مؤلمة.

أنواع أخرى من فقر الدم: هناك أنواع أخرى نادرة من فقر الدم، ينجم العديد منها عن وجود خضاب مشوه.

كل شخص سواء أكان صغيرا أم متقدما في السن، ويتبع نظاما غذائيا لا يشتمل على كميات كبيرة من الحديد والفيتامينات هو معرض للإصابة بفقر الدم، فالجسد يحتاج إلى الحديد

والفيتامينات لينتج خلايا دم حمراء بما فيه الكفاية. والإصابة بخلل في الأمعاء كمرض كروهن Crohn's أو المرض الجوفي celiac disease الذي يحول دون امتصاص المغذيات في الأمعاء الدقيقة قد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم.

عامتاً، تتعرض المرأة لخطر الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد بنسبة أكبر من الرجل، وذلك لأنها تفقد الدم ومعه الحديد كل شهر أثناء الدورة الشهرية. وبدون تناول ما يعوض الحديد يظهر فقر الدم الناجم عن نقص الحديد لدى المرأة الحامل وذلك لأن مخزونها من الحديد يجب أن يلي حجم الدم المتزايد بسبب الحمل ولكونها باتت مصدر الخضاب للجنين الذي ينمو في أحشائها.

إذا كان الشخص مصاباً بسرطان أو بقصور في الكبد أو الكلى أو بأي مرض مزمن آخر، يكون عرضة للإصابة بمرض فقر الدم المزمن، وقد يولد ذلك نقصاً في كمية خلايا الدم الحمراء.

أما فقدان الدم البطيء والمزمن من تقرح ما أو من مصدر آخر في الجسد قد يستنفد مخزون الجسد من الحديد مما يولد فقر دم ناتج عن نقص في الحديد. الإصابة ببعض الأمراض المعدية وأمراض الدم واضطرابات الجهاز المناعي والتعرض للمواد الكيميائية وتناول بعض الأدوية قد يؤثر على إنتاج خلايا الدم الحمراء ويولد فقر دم إذا كان هناك تهمة من يعاني في أسرتك من فقر الدم، فقد تكون معرضاً بدورك للإصابة بهذا المرض.

التشخيص والفحص

يشخص الأطباء فقر الدم بعد الإطلاع على التاريخ المرضي وبعد فحص الجسم وإجراء تحاليل الدم بما في ذلك نتائج تحليل الدم CBC وهو فحص لقياس معدل كريات الدم الحمراء والخضاب في الدم. كما قد يتم سحب بعض الدم وفحصه تحت المجهر لدراسة حجم كريات الدم الحمراء وشكلها ولونها ما يساعد في التشخيص. على سبيل المثال، عند الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد، يصبح حجم كريات الدم الحمراء أصغر ويصبح لونها شاحباً أكثر من العادة. وعند الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الفيتامينات، يتضخم حجم كريات الدم الحمراء وينخفض عددها.

وعند تشخيص فقر الدم، قد يطلب الطبيب إجراء فحوص إضافية لتحديد السبب ومعرفة ما على سبيل المثال، قد ينجم فقر الدم الناجم عن نقص الحديد عن نزيف مزمن من التقرحات المعروفة أو غير المعروفة، عن السليالات الحميدة في القولون، أو عن سرطان القولون أو الكلى أو عن أنواع أخرى من الأورام. لذا، يطلب الطبيب إجراء الفحوص لكشف هذه الحالات أو غيرها لمعرفة سبب فقر الدم. وأحياناً قد تبرز ضرورة القيام بدراسة على خزعة من نخاع العظم لتشخيص فقر الدم.

المعالجة

يرتبط علاج فقر الدم بالسبب

فقر الدم الناجم عن نقص الحديد: يتم علاج هذا النوع من فقر الدم عبر تناول المزيد من الحديد لعدة شهور أو أكثر، وإذا كان سبب نقص الحديد يعود إلى فقدان الدم وليس إلى الدورة الشهرية، لا بد من معرفة مصدر النزيف وإيقافه، وقد يتطلب الأمر إجراء عملية جراحية. فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامين: يتم علاج فقر الدم الوبيل من خلال استخدام حقن الفيتامين ب12، وغالبا ما يستمر ذلك طوال الحياة، أما علاج فقر الدم الناجم عن نقص حمض الفوليك فيتم عبر تناول جرعات إضافية من حمض الفوليك.

فقر الدم الناجم عن الأمراض المزمنة: ليس هناك علاج محدد لهذا النوع من فقر الدم، وفي هذه الحالة، يركز الأطباء على معالجة المرض المزمن. ولكن، إذا اشتدت الأعراض، فلا بد من حقن معزز تكون الحمر الاصطناعي synthetic erythropoietin فهو هرمون تفرزه الكلى عادة وحقنه سيحفز إفراز كريات الدم الحمراء وسيخفف من الإرهاق.

فقر الدم اللاتنسجي: قد يشتمل علاج هذا النوع الخطير من فقر الدم على عمليات نقل دم لزيادة نسبة كريات الدم الحمراء، وقد تبرز الحاجة إلى عملية زرع نخاع العظم إن كان نخاع العظم في الجسم مصابا أو غير قادر على إنتاج خلايا دم سليمة. وبما أن فقر الدم اللاتنسجي يسبب كذلك تراجعاً في عدد خلايا الدم البيضاء التي تكافح المرض، فقد يحتاج الجسم كذلك إلى أدوية للوقاية من العدوى أو معالجتها.

فقر الدم الإنحلالي: إن التحكم بنقص الدم الإنحلالي يستلزم تفادي تناول الأدوية المشتبه بها ومعالجة العدوى ذات الصلة، وتناول أدوية تحيى أداء الجهاز المناعي، مما قد يؤثر سلباً على كريات الدم الحمراء. إذا نتج عن الحالة تضخم في الطحال، قد تبرز الحاجة إلى استئصاله، وهو عبارة عن عضو صغير تحت القفص الصدري على الجانب الأيسر، وهو ينقي ويخزن كريات الدم الحمراء المشوهة. وقد يتضخم الطحال حين تتشوه كريات الدم الحمراء ويظهر فقر الدم الإنحلالي.

فقر الدم المنجلي: قد يشتمل علاج فقر الدم هذا الذي لا يمكن الشفاء منه عبر التحكم بالأكسجين وتناول أدوية تخفف الألم إضافة إلى سوائل عبر الفم وداخل الأوردة لتخفيف الألم وتفادي المضاعفات. كما يشيع اللجوء إلى عمليات نقل الدم وإلى تناول المضادات الحيوية. وفي بعض الحالات، قد تمثل عملية زرع نخاع العظم علاجاً ناجحاً، كما يمكن تناول الدواء المضاد للسرطان Hydroxyurea لمعالجة فقر الدم المنجلي عند الراشدين.

خلال العلاج، يمكن القضاء على عدة حالات من فقر الدم، ولا بد من اختفاء فقر الدم الناجم عن نقص الحديد ما إن يتم إعادة تخزين الحديد مجدداً وما إن يتوقف النزيف من أي مصدر كان في الجسم. أما فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامينات فغالبا ما يعالج وينجح عبر تناول المزيد من الفيتامينات. ولكن فقر الدم الوبيل يعاود مجدداً إذا ما توقف حقن الفيتامين ب12. إذا تعذر الشفاء، يمكن السيطرة على فقر الدم الناجم عن الأمراض المزمنة وعلى فقر الدم اللاتنسجي والإنحلالي. وفقر الدم الإنحلالي وغيره من الأنواع الوراثية لا يمكن شفاؤها ولكن يمكن التخفيف من الأعراض عبر تناول العلاج.

أسئلة تتردد على مسامعنا

كيف يؤدي العلاج الكيميائي إلى ظهور فقر دم؟

