

لا يمكن اعتبار فقر الدم مرضاً واحداً، ولكنه عرض لأسباب متعددة، بعضها في مكونات الدم وخلاياه، وبعضها خارج الدم، ولا يمكن العلاج إلا بعد تحديد السبب بدقة

فقر الدم

كيف يمكن علاجه بأسبابه المتنوعة؟

محمد نجيب عبد الله

خلال زيارة عائلية تقمصت نساء عائلتي دور الخبير، ودار بينهن الحوار التالي عن علاج فقر الدم:

- ساخبرك باسم مستحضر رائع يحتوي على الحديد جربته ونتأجه مذهلة.

- ماذا عن الإمساك؟ أفضل شيء هو العسل الأسود والبنجر والتمر.

- لا بد من تفادي أكل الفول والبقوليات لأنها تزيد من الأنيميا.

- الأكل لن يفيد، الأدوية هي الأفضل، وخصوصاً الحقن.

- اللحوم الحمراء مفيدة أيضاً.

- المهم منع الشاي والقهوة وكل المكيفات، خصوصاً بعد الأكل، لأنها تمتص الحديد وتزيد الأنيميا و... إلخ.

وجدتني في وسط هذا الصراع بين «حزب الفيتامينات والمكملات الغذائية» بلا رقيب أو حسيب، و«حزب دواءك في طعامك» الشهير، و«حزب العادات الخاطئة أم الشرور»، وترخمت على تخصص أمراض الدم الذي يقضي بعض الأطباء عمرهم لا يمارسون غيره، وأحسست بالشفقة على كرات الدم الحمراء التي تشبه أطباقاً مقعرة الجانبين أشبه بقطع الطاولة، قطرها 8 ميكرون، وعمرها الافتراضي لا يتجاوز الـ 120 يوماً في رحلة مجهدة من مصنعها في نخاع العظم، حتى النضج والسعي في الأوعية الدموية لنقل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون، حتى تتهشم في جيوب الطحال حينما تشيخ، ليتم إعادة تدوير الهيموغلوبين مرة أخرى بشكل سلس وعقري، وتتمتع تلك الخلايا بغشاء مزدوج ونظام معقد من الإنزيمات، بل ونسب محددة من أنواع الهيموغلوبين المختلفة، وأي خلل في هذه الرحلة يسبب فقر الدم؛ والذي يعتبر عرضاً لخلل أكبر، إما في جهاز الدم، وربما خارجه، كالنزيف مثلاً، سواء من الجهاز الهضمي أو الجهاز التناسلي النسوي أو الجهاز البولي أو أي شكل من أشكال النزيف الواضحة أو الخفية.

ولحل اللبس قررت أن نتعرف عن قرب إلى فقر الدم، ولا يمكن التحدث عن علاج فقر الدم بدون التعرف إلى مسبباته المختلفة.

أنواع الأنيميا من حيث الأسباب المرضية

أولاً: نقص تكوين كرات الدم الحمراء وهو ما ينقسم بدوره لثلاثة أنواع:

1. فشل خلايا النخاع (نقي العظام).. سواء لفشل النخاع مثل:

- فقر الدم اللانحليقي Aplastic Anemia:

نتيجة اختراق النخاع وتدميره بخلايا غريبة، مثل سرطانات الدم كاللوكيميا Leukemia.

- مرض تليف نخاع الدم Myelofibrosis.

- متلازمة خلل التنسج النخاعي Myelodysplastic Syndrome.

2. خلل في خط تكوين كرات الدم الحمراء من الخلايا الأم مثل:

- الأنيميا المصاحبة للفشل الكلوي المزمن Chronic Renal Failure.

- الأنيميا المصاحبة للأمراض المزمنة عموماً Anemia Of Chronic Illness.

3. فشل تكوين كرات الدم الحمراء من الخلايا الأم Pure Red Cell Aplasia.

- أنيميا نقص الحديد Iron Deficiency Anemia.

- نقص حمض الفوليك.

- نقص فيتامين ب 12.

- متلازمة خلل التنسج النخاعي Myelodysplastic Syndrome.

ثانياً: زيادة تكسير أو فقد كرات الدم الحمراء وهو ينقسم إلى نوعين كبيرين:

النوع الأول: النوع الوراثي أو الخلقي، وهو المسؤول عن الأنيميا عند الأطفال، ويشمل:

- أنيميا تكسير كرات الدم الحمراء الوراثية أو الخلقية Hereditary Hemolytic Anemia، وتنقسم لثلاثة أنواع رئيسية:

1. خلل في تخليق الهيموغلوبين Hemoglobinopathies، وعلى رأسها أنيميا البحر المتوسط (الثلاسيميا Thalassemia) بأنواعها، والأنيميا المنجلية Sickle Cell Anemia.

2. مشاكل الغلاف، مثل مرض تكوّن كرات الدم الحمراء.

3. مشكلة الإنزيمات، وعلى رأسها أنيميا الفول أو نقص إنزيم غلوكوز-6 فوسفات ديهيدروجينيز (G6PD)، وهو ما يسبب تكسر كرات الدم الحمراء عند التعرض لبعض الأدوية، خصوصاً المسكنات والمضادات الحيوية أو بعض الأكلات، مثل الفول والبقوليات.

النوع الثاني المكتسب هو ما قد يحدث في أي فئة عمرية وبأشكال مختلفة ومتعددة، ويحتوي على:

1. تكسير كرات الدم المناعي Immune Hemolytic Anemia، سواء كرات الدم الحمراء فقط، أو كجزء من أمراض مناعية جهازية كالذئبة الحمراء Systemic Lupus Erythematosus.

2. التهابات جرثومية، مثل التهاب المايكوبلازما الرئوي.

3. زيادة تكسير كرات الدم الحمراء في الطحال (الطحال الشرة Hypersplenism)، والذي يحدث عند من يعانون من تضخم الطحال.

4. فقد الدم نفسه، سواء بالنزف داخلياً، مثل

لتسهيل تشخيص وعلاج فقر الدم يتم تقسيم الأنواع حسب حجم وشكل خلية الدم

ينصلح الحال إلا بحل المشكلة من جذورها.

- الثلاسيميا Anemia.

2. أنيميا كرات الدم الحمراء الضخمة Macrocytic Anemia (أكثر من 100 فيمتولتر)، ومن أسبابه:

- نقص حمض الفوليك أو الفيتامين ب 12.

- نقص هرمون الغدة الدرقية.

- متلازمة خلل التنسج النخاعي.

3. فقر دم مع كرات دم حمراء حجمها طبيعي Normocytic Anemia (ما بين الـ 80-100 فيمتولتر)، ويندرج تحته:

- أنيميا تكسر كرات الدم الحمراء.

- فقد الدم الحاد أو النزيف.

- أنيميا فشل النخاع.

- الأمراض المزمنة أو فشل الأعضاء مثل الفشل الكلوي المزمن.

علاج فقر الدم

أفضل شيء لعلاج فقر الدم هو التوصل إلى التشخيص السليم الصحيح، وعلاج السبب من جذوره، لأن الاكتفاء بإعطاء المكملات الغذائية أو الحديد أو حتى نقل الدم هو أشبه ما يكون بإعطائك نقوداً لابنك المهمل الذي ياتيك باكياً كل يوم من المدرسة لأنه أضاع مصروفه، فلا تقوم سوى بإعطائه المزيد من النقود، متجاهلاً أن ثمة ثقباً كبيراً واضحاً في جيبه، وأن المصروف لن يظل فيه مهما فعلت.

عزيزي لا تحترق الماء ولا تكتب عليه، لأن لكل شيء سبباً ولا يتم علاج الشيء إلا بعلاج سببه، وهذه بعض الأمثلة تدل على أن اختيار علاج فقر الدم يعتمد على الأسباب.

نزيه الجهاز الهضمي أو الجهاز التناسلي النسوي أو غيره، أو النزف خارجياً، كحالات الجروح والطعنات والحوادث وغيرها من مصادر فقد الدم، وبالإضافة إلى بعض الأسباب الأخرى، مثل متلازمة الاختلال المتفشي للتجلط داخل الأوعية الدموية Disseminated Intravascular Coagulopathy أو المعروف اختصاراً باسم DIC، وهو ما قد يحدث مع الأمراض شديدة الوطأة أو حالات التسمم أو الاعتلال الشديد وغيرها، وأخيراً وليس آخراً متلازمة ثويات تجلث الهيموغلوبين الليلي أو الاسم الأكثر تعقيداً، وهو بيلة الهيموغلوبين الليلي Paroxysmal Nocturnal Hemoglobinuria.

تصنيف علمي للأنيميا

من باب تسهيل عملية التشخيص ووصف العلاج، يمكن تقسيم فقر الدم حسب شكل كرات الدم الحمراء وحجمها، والذي يسهل تحديده من تحليل الدم:

1. أنيميا الخلايا الصغيرة (أقل من 80 فيمتولتر)، وتحدث بسبب

- أنيميا نقص الحديد، وهو السبب الأشهر والأكثر شيوعاً، وتحدث بسبب نقص غذائي، أو سوء امتصاص، أو زيادة فقد مزمّن للحديد، ولكن مسبب أسبابه المختلفة، ولن

سؤال في الصحة

Lana - الصراف

السلام عليكم.. أنا فتاة عمري 18-19 سنة، أعاني من مشكلة عدم انتظام الدورة الشهرية منذ بلغت، حيث تأتي في السنة 3 مرات فقط.. ما السبب؟ وما هو العلاج؟

الأخت لانا

الطبيعي أن تأتي الدورة كل 28 يوماً في المتوسط، ويمكن أن تأتي مبكراً بما لا يقل عن 21 يوماً، أو متأخرة بما لا يزيد عن 35 يوماً، وبالتالي أن تأتي الدورة مرة كل 120 يوماً فهذا يعتبر انقطاعاً للدورة، وتعامل المريضة على أنها تعاني من انقطاع ثانوي للدورة SECONDARY AMENORRHEA.

وهذا الانقطاع له أسباب عديدة، أشهرها في حالة غير المتزوجات فهي:

1. الضغوط النفسية والعصبية.

2. الأدوية المستخدمة لعلاج الضغوط النفسية كالمهدئات وأدوية الاكتئاب.

3. متلازمة تكيس المبايض، وهي عبارة عن اضطراب هرموني سببه ارتفاع هورمون الأنسولين نتيجة زيادة المقاومة له، ويؤدي لارتفاع هورمون الذكورة مما يؤخر نزول الدورة أو يؤدي لانقطاعها تماماً، وكذلك نمو زائد لشعر الوجه والجسم، مع عدم انتظام التبويض وتأخر الحمل بالنسبة للمتزوجات.

4. من الأسباب الشهيرة أيضاً لانقطاع الدورة ارتفاع هورمون الحليب، أو ارتفاع هورمون TSH نتيجة خلل الغدة الدرقية.

وبناء على ماسبق ننصحك بالآتي:

- أخذ تاريخ مرضي مفصل.

- فحص سريري شامل.

- تناول حبوب تنزيل الدورة.

- إجراء تحليل هورموني ثاني أيام نزول الدورة للهورمونات الأساسية في الجسم التي لها علاقة بنشاط المبايض.

د. عادل ندا

استشاري أمراض النساء والتوليد

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

معلومة تهلك



كيف تتجنب الإشاعات عن فيروس كورونا؟

مع انتشار جائحة فيروس كورونا الجديد، تزايدت مخاوف الناس ورغبتهم في معرفة مزيد من المعلومات عن هذا الخطر الجديد. وللأسف، ساهمت وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي في تاجيح مخاوف الناس. فكيف نستطيع معرفة الأخبار الصحيحة من الزائفة وتجنب الإشاعات المغلوطة؟

1- لا تقرأ العنوان فقط

بعض وسائل الإعلام تضع عناوين مثيرة مثل اكتشاف علاج ناجع أو طريقة تشخيص فعالة أو التوصل إلى لقاح، وحين نقرأ النص نكتشف أن هذه كلها مجرد توقعات.

2- ما مصدر المعلومة؟

لا تقبل أخباراً مصدرها صحيفة عامة أو تصريح في مقابلة

تلفزيونية حتى لو صدر عن أحد العلماء، فالمعلومات الطبية الصحيحة تنشر في المجلات العلمية والأخبار الأكثر مصداقية ترد عادة في مصادر موثوقة متعددة.

3- انتبه لتاريخ النشر.

كثيراً ما تكون المعلومات قديمة أو تتعلق بمرض كورونا القديم الذي حدث سنة 2002 أو مرض 2012، وليست عن كورونا الجديد.

4- انتبه لأرائك الشخصية المتحيزة

لا تسمح لميولك وأرائك الشخصية بالقبول المتسرع لأي خبر تشاهده أو تسمعه أو تقرأه، لمواقفته هواك.

5- لا تصدق كل ما يقال لك، ولا تنشر كل ما تسمع

عدم التسرع في القبول مهم لسلامتك أنت وأسرتك.