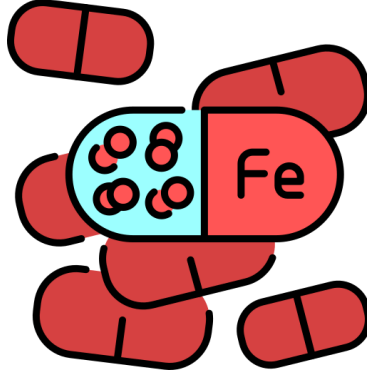




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



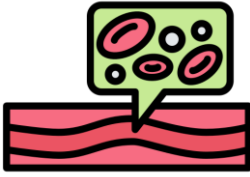
أهمية الحديد في الجسم

The importance of iron in
the body

الحديد في الجسم:

الحديد عنصر أساسي لإنتاج خلايا الدم الحمراء السليمة. للحفاظ على مستويات صحية وللوقاية من نقص الحديد، يُنصح باتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على مصادر غنية بالحديد وفيتامين سي.

ما هو دور الحديد؟



الحديد ضروري لتكوين الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء، وهو البروتين المسؤول عن نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم. عند نقص الحديد، تقل قدرة الدم على نقل الأكسجين، مما يؤثر سلبًا على صحة الجسم بشكل عام.

أعراض نقص الحديد وفقر الدم:



شحوب الجلد.



التعب والإرهاق المستمر.



الصداع.



الدوخة.





برودة اليدين والقدمين.



تقصف الأظافر.



تقرحات في اللسان .



الرغبة في تناول مواد غير غذائية مثل الثلج أو الطين.



طرق علاج نقص الحديد وفقر الدم:



- استخدام مكملات الحديد الفموية أو الوريدية حسب الحالة.
- في الحالات الشديدة، قد يلزم نقل دم.
- تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل:

الفول. 🍲

البيض. 🍳

الكبد واللحوم الحمراء. 🍖

السلمون. 🐟



الخضروات الورقية الداكنة. 🥬



• تناول فيتامين C لتعزيز امتصاص الحديد .

• بعض الأغذية مثل الشاي والقهوة تقلل امتصاص الحديد إذا شُربت مع الوجبة .



المعدلات الطبيعية للحديد في الدم :

الفئة	المعدل الطبيعي للحديد في الدم (mcg/dL)
الرجال	80-180 mcg/dL (14-32 $\mu\text{mol/L}$)
النساء	60-160 mcg/dL (11-29 $\mu\text{mol/L}$)
حديثي الولادة	100-250 mcg/dL
الأطفال	50-120 mcg/dL

الاحتياج اليومي الموصى به من الحديد:

الاحتياج اليومي	الفئة
11ملغ	الرضع (7-12 شهرًا)
7-10ملغ	الأطفال (1-13 سنة)
11ملغ	المراهقون (ذكور)
15ملغ	المراهقات
8ملغ	الرجال البالغون
18ملغ	النساء (19-50 سنة)
27ملغ	الحوامل
8ملغ	النساء بعد سن اليأس

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم التوعية الصحية