ضمان Daman

فهم أمراض الدم الشائعة

يلعب الدم دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة الجسم من خلال نقل الأكسجين، ومكافحة العدوى، والمساعدة في عملية التخثر والشفاء. يُعنى علم الدم (Hema-tology) بدراسة الدم وأمراضه، مما يُمكننا من فهم العديد من الحالات المرضية التي قد تؤثر على الصحة العامة وجودة الحياة، ويساعدنا في التعامل معها.

في هذه النشرة، نسلط الضوء على أربعة أمراض دموية رئيسية: فقر الدم، وسرطان الدم (اللوكيميا)، والورم النقوي (الميلوما)، والورم اللمفاوي (اللمفوما)، كما نُقدّم معلومات أساسية حول الأعراض، الأسباب، طرق التشخيص، والعلاجات المتاحة، إلى جانب نصائح عملية للحفاظ على وظيفة دم سليمة.

فقر الدم (الأنيميا): عندما ينخفض مستوى خلايا الدم الحمراء

ما هو؟

فقر الدم هو مشكلة تحدث بسبب عدم وجود عدد كافٍ من كريات الدم الحمراء السليمة أو الهيموغلوبين لحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم. يمكن أن تسبب الإصابة بفقر الدم شعوراً بالتعب والضعف وضيقاً في التنفس.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، يتم تشخيص فقر الدم عند انخفاض مستويات الهيموغلوبين عن الحدود التالية:

الرجال: أقل من 13.0 غ/ديسيلتر

النساء: أقل من 12.0 غ/ديسيلتر

الأطفال: تختلف النسبة حسب العمر

الأنواع الشائعة:
- فقر الدم الناجم عن نقص الحديد (الأكثر شيوعاً)
- فقر الدم اللاتنسجي (عندما يتوقف نخاع العظم عن إنتاج كميات كافية من خلايا الدم الحمراء)
- فقر الدم الانحلالي (عندما تتكسّر خلايا الدم الحمراء بسرعة كبيرة)
- فقر الدم الناتج عن الأمراض المزمنة

الأعراض الشائعة:
- تعب وضعف عام
- شحوب في الجلد
- ضيق تنفس
- دوخة أو برودة في الأطراف

الأسباب:
- نقص الحديد أو الفيتامينات
- فقدان الدم
- الأمراض المزمنة أو العوامل الوراثية.

التشخيص:

يتم التشخيص من خلال فحوصات الدم، التي تشمل تعداد الدم الكامل (CBC)، وتحليل مستويات الحديد أو الفيتامينات.

خيارات العلاج:

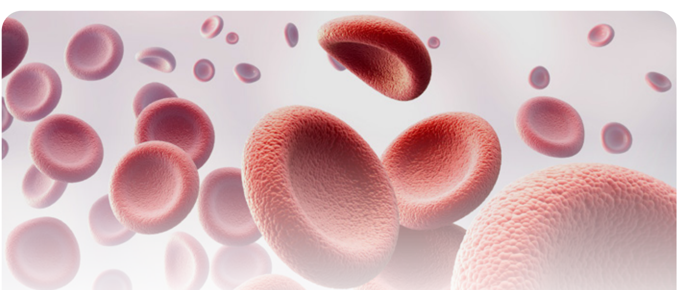
مكملات الحديد أو الفيتامينات، وعلاج الأسباب الكامنة، وفي بعض الحالات، نقل الدم.

اقرأ المزيد:
Anaemia - Hematology.org

ابيضاض الدم (اللوكيميا): سرطان الدم

ما هو؟

اللوكيميا هو سرطان يُصيب نخاع العظم والدم، حيث تتكاثر خلايا الدم البيضاء الشاذة وتُزاحم الخلايا السليمة.



الأنواع الرئيسية:
- اللوكيميا اللمفاوية الحادة (ALL): أكثر شيوعاً لدى الأطفال
- اللوكيميا النقوية الحادة (AML): أكثر شيوعاً لدى كبار السن
- اللوكيميا الحادة بخلايا النخاع الخديج (ابيضاض سلائف النقويات الحاد (APML) : ناتج عن طفرات جينية
- اللوكيميا اللمفاوية المزمنة (CLL): بطيئ النمو ويُصيب البالغين غالباً

الأعراض:
- عدوى متكررة
- إرهاق وفقر دم
- سهولة النزيف أو ظهور الكدمات
- ألم في العظام أو تورم في اللثة

عوامل الخطر:
- التعرض للإشعاع،
- التعرض للمواد الكيميائية،
- بعض الطفرات الوراثية، أو التاريخ العائلي.

التشخيص:

فحوصات الدم، خزعة من نخاع العظم، الفحوصات التصويرية.

العلاج:

العلاج الكيميائي، زراعة الخلايا الجذعية، العلاج الإشعاعي، العلاجات الموجّهة والمناعية.

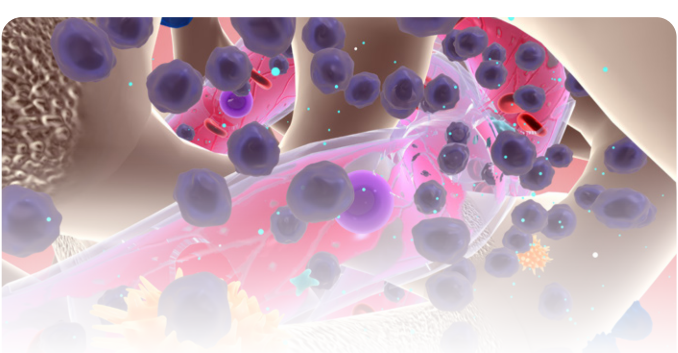
بعض الأنواع المزمنة قد لا تتطلب علاجاً فورياً.

للمزيد:
Leukemia | Leukemia and Lymphoma Society

الورم النقوي المتعدِّد (المايلوما): سرطان نخاع العظم

ما هو؟

الورم النقوي المتعدِّد هو سرطان يُصيب خلايا البلازما في نخاع العظم، ويؤدي إلى ضعف في العظام والجهاز المناعي.



الأعراض الرئيسية:
- ألم في العظام (خاصة عظام الظهر والوركين والأضلاع)
- عدوى متكررة
- إرهاق أو ضعف
- كسور أو ارتفاع مستويات الكالسيوم (ارتباك، عطش)

عوامل الخطورة:

الأفراد الذين تجاوزوا سن الأربعين، السمنة، التاريخ العائلي، أو التعرض لمواد ضارة.

التشخيص:

فحوصات الدم والبول، خزعة نخاع العظم، والفحوصات التصويرية (الأشعة السينية).

العلاج:

يركز العلاج على إدارة الأعراض ويشمل: العلاج الكيميائي، العلاج المناعي، الكورتيكوستيرويدات، والعلاج الإشعاعي.

للمزيد من المعلومات:
Multiple myeloma - NHS

اللمفوما: سرطان الجهاز اللمفاوي

ما هو؟

اللمفوما هو سرطان يُصيب الجهاز اللمفاوي، المسؤول عن مكافحة الأمراض ومهاجمة الجراثيم.

نوعان رئيسيان:

اللمفوما اللاهودجكينية (NHL) - الأكثر شيوعاً

لمفوما هودجكين (مرض هودجكين) (HL) – يتم تشخيصه من خلال وجود خلية فريدة في الخزعات

الأعراض الشائعة:
- تضخم الغدد اللمفاوية
- تعرق ليلي وحُمّى
- فقدان وزن غير مُبرر
- تعب وعدوى متكررة

عوامل الخطورة:

ضعف الجهاز المناعي، بعض الفيروسات (مثل فيروس فيروس إبشتاين-بار (EBV) أو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV))، والتعرض للمواد الكيميائية.

التشخيص وتحديد المرحلة:

تساعد الخزعات، والفحوصات التصويرية مثل (التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET)، والتصوير المقطعي المحوسب (CT)، والتصوير بالرنين المغناطيسي (MRI))، وفحوصات الدم في تحديد مدى تقدم المرض.

خيارات العلاج:

العلاج الكيميائي، والعلاج الإشعاعي، والأدوية الموجّهة، وأحياناً زراعة الخلايا الجذعية.

اقرأ المزيد:
Lymphoma | Causes, Symptoms & Treatments | Cancer Council

نصائح للحفاظ على صحة الدم

نصائح عامة:
- تناول أطعمة غنية بالحديد، وفيتامين B12، وحمض الفوليك (الفولات)
- الحفاظ على الترطيب وتقليل استهلاك الكحول والتدخين
- مراقبة علامات التعب، الكدمات، أو الالتهابات
- إجراء فحوصات دورية وتحاليل للدم

نصائح خاصة بفقر الدم:
- تناول الأطعمة الغنية بالحديد (اللحوم، والخضراوات الورقية، والبقوليات)
- دمجها مع فيتامين C لتحسين الامتصاص
- تناول المكملات الغذائية حسب إرشادات الطبيب
- علاج الأسباب الكامنة (مثل غزارة الدورة الشهرية)

نصائح لمرضى ابيضاض الدم:
- الحفاظ على النظافة لتجنب التقاط العدوى
- تناول وجبات غنية بالبروتين وسهلة الهضم
- الحفاظ على النشاط البدني إن أمكن
- تدوين الأعراض يومياً ومتابعتها

نصائح لمرضى الورم النقوي المتعدِّد:
- شرب كميات كافية من الماء والسوائل لحماية الكلى
- استخدام مكمّلات الكالسيوم /فيتامين D حسب تعليمات الطبيب
- تجنب رفع الأثقال والمواقف التي تتضمن خطر السقوط
- المواظبة على التطعيمات والفحوصات

نصائح لمرضى اللمفوما:
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة وتنظيم الأنشطة
- تناول وجبات صغيرة ومغذية ضمن فترات متعددة
- استخدام منتجات لطيفة على البشرة أثناء العلاج الإشعاعي
- الالتزام بمواعيد المراجعة الطبية ومراقبة الانتكاسات

في النهاية: المعرفة قوة

إنّ فهم هذه الحالات المرضية يساعد على الانتباه للأعراض المبكرة، وتقديم الدعم لأحبابكم، والحصول على العناية الطبية المناسبة.

ابقوا على اطلاع دائماً، واتخذوا خطوات الوقاية اللازمة، ولا تترددوا في استشارة الطبيب عند الشعور بأي عرض، لأن الدم هو شريان الحياة.

مصادر إضافية:

Risks and causes of myeloma | Cancer research UK

Blood disorders | healthdirect

Myeloma - Hematology.org

Multiple myeloma – symptoms, treatment and diagnosis | healthdirect