

## אנמיה בילדים

### רקע

ברזל הינו אחד מתוספי המזון החשובים בחיינו. האוכלוסייה הפגיעה ביותר לחוסר זה הינה אוכלוסיית הילדים. רמת הפגיעות גבוהה בעיקר בחודשים הראשונים לחייהם, מכיוון שגדילתם המואצת בשנה הראשונה מגבירה את הסיכוי לחוסר בברזל. חוסר בברזל הינו החוסר התזונתי הנפוץ ביותר אותו ניתן למנוע. 60%-80% מאוכלוסיות העולם סובלת מחוסר ברזל. הערכות שונות נוקבות במספרים הנעים סביב 20%-30% לגבי מספר הילדים ברחבי העולם הסובלים מחוסר זה.

### סימנים של חוסר ברזל

הסימנים של ילד עם חסר ברזל תלויים בחומרתו, בקצב התפתחותו ובפעילויות השונות של הילד. לרוב יהיה שלוב של אחד או יותר מהסימנים הבאים: (כח=ברזל)

- חיוורון של העור, השפתיים, רירת הפה ואחורי העפעפיים.
- עייפות, חולשה.
- עצבנות יתר.
- חוסר תאבון (העדפה לאכילת גיר, סיד, עפרונות).
- סחרחורת, כאבי ראש.
- צהבת בעור ובלחמיות.
- הפרעה בגדילה ובהתפתחות הגופנית והשכלית.
- קוצר נשימה בעיקר לאחר מאמץ קל יחסית, כמו ריצה.
- במצבים קיצוניים אי ספיקת לב.

### חוסר ברזל גורם ל:

- אנמיה בדרגות שונות, ומה שכרוך בזה (ראה פסקה קודמת).
- זיהומים חוזרים ופגיעה במערכת החיסונית.
- ברזל ולמידה - בשנים האחרונות החלו לחקור יותר ויותר את הקשר בין מחסור בברזל לקשיי למידה והפרעות התנהגות. התברר שקיים אזור במוח בשם היפוקמפוס, שבזמן מחסור בברזל הוא נעשה רגיש יותר לפגיעה של וירוסים (כמו שכל מערכת החיסון נעשית יותר פגיעה). באזור הזה נמצאות תכונות של ראייה מרחבית, יכולת ריכוז וזיכרון. אם האזור ניזוק בשנה הראשונה ואפילו בשנתיים הראשונות לחיים הנזק הוא בלתי הפיך, כלומר תוספת ברזל בשנים שלאחר מכן לא תשפר את המצב. במחקרים שונים שנערכו בילדים בני 5, בני 7 ואפילו בני 12 שהיו אנמיים בינקותם - נראות תוצאות נמוכות יחסית במבחנים שבדקים למידה מרחבית ויכולת ריכוז. לחוסר ברזל בילדות השפעה מכרעת על יכולת למידה.

### ברזל בישראל

משנת 1945 עד 1984 נעה שכיחות האנמיה מחוסר ברזל בגילאי שנה בארץ בין 60%-70% ! הנתון הזה, בנוסף למחקרים החדשים שנערכו לגבי תפקידי הברזל בגוף, הובילו ב 1984 - לאימוץ ההנחיה לתת תוספת ברזל לתינוקות מגיל 4 חודשים עד שנה. יש לתת לכל תינוק מתום החודש הרביעי עד תום החודש השניים עשר לחייו, תוסף ברזל. מינון התוסף יהיה: 7 מ"ג ליממה עד תום החודש השישי ו 15- מ"ג ביממה מתחילת החודש השביעי ועד תום החודש השניים עשר לחייו. כל זה ללא קשר לרמת ההמוגלובין שבדמו ולרמות הברזל בתפריטו (מניעה ראשונית של חסר ברזל). בנוסף יש לבצע סקירה של רמת ההמוגלובין לכל התינוקות בגיל שנה (מניעה שניונית של חסר ברזל). ויש להגביל שתיית תה מכל סוג בתינוקות כדי למנוע הפרעה בספיגת הברזל. מדיניות זו, בנוסף להנחיה להימנע ממתן חלב פרה הם כנראה בין הגורמים לירידה בשכיחות האנמיה, שעומדת כיום על כ 30% (עדיין מספר גבוה). למרות הנחיות אלה, מתברר שלא כל הציבור מקפיד עליהן: ממחקרים נקודתיים

שנערכו בארץ במשך השנים עולה שרק כשליש מהתינוקות נוטלים תוספת ברזל בגיל 9 חודשים. חלק מהסיבות טמונות בקושי לתת את התוספת (בין ארוחות) ובהיענות של התינוק לקבל אותה, והורים רבים מוותרים ולא ממשיכים בנתינת הברזל עד סוף השנה הראשונה לחיים.