



بیمارستان آموزشی و درمانی پاستور

همه باهم پیش بسوی زندگی سالم

بیماری تالاسمی

منبع: برونر و سودارث



بیماری تالاسمی

تغذیه در تالاسمی

به دلیل محدود بودن رژیم غذایی در تالاسمی کمبودهای تغذیه ایی بین این بیماران شایع است . بنابراین مبتلایان به تالاسمی باید بیش از پیش رژیم غذایی خود توجه داشته باشند تا از درگیر شدن با عوارض جدی این بیماری اجتناب کنند به بیمارانی که تحت تزریق خون قرار می گیرند توصیه می شود.

درمان تالاسمی :

اگر عمل **انتقال خون** به صورت مکرر انجام شود ممکن است بدن شما با ازدیاد آهن مواجه شود . این حالت ممکن است به اعضای بدن شما و به ویژه به کبد شما آسیب وارد کند . از مصرف ویتامین هایی که حاوی آهن هستند اجتناب کنید.

غلات: غلات مانند سیوس گندم، ذرت، جو، برنج و سویا می توانند جذب آهن را کاهش دهند، اما به شرطی که همراه با غذاهای غنی از ویتامین C مانند آب پرتقال مصرف نشوند. می توانید شیر را با غلات بخورید. پروتئین سویا می تواند به کاهش جذب آهن در بدن کمک کند.

چای، قهوه و ادویه جات: قهوه، چای و ادویه هایی مانند پونه کوهی می توانند جذب آهن را کاهش دهند. بیماران تالاسمی می توانند چای و قهوه را به فور میل کنند. **محصولات لبنی:** شیر، پنیر، ماست و سایر لبنیات می توانند جذب آهن را در بدن کاهش دهند. برای جلوگیری از افزایش وزن، شیر کم چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید. **ویتامین E:** بیماران تالاسمی باید غذاهای غنی از ویتامین E، مانند آجیل، غلات و تخم مرغ مصرف کنند. روغن زیتون را نیز می توان به منظور افزایش دریافت و جذب ویتامین E مصرف کرد.

چه چیزی باعث ایجاد تالاسمی می شود ؟

نقص در یک یا چند ژن می تواند باعث ایجاد تالاسمی شود . اگر پدر و مادر و یا خواهر و برادر شما مبتلا به تالاسمی بوده و یا ناقل ژن تالاسمی هستند ، بهتر است قبل از ازدواج و بچه دار شدن آزمایش های مربوط به تالاسمی را انجام دهید و با پزشک مشورت کنید

انواع تالاسمی

- **تالاسمی مینور** : فقط یکی از والدین باید دارای ژن معیوب تالاسمی باشند .
- **تالاسمی ماژور** : هم پدر و هم مادر باید دارای ژن معیوب باشند .

علائم تالاسمی چه چیزهایی هستند ؟



نباید های تالاسمی

تالاسمی چگونه تشخیص داده می شود ؟

پزشک در مورد سوابق پزشکی شما سوالاتی خواهد پرسید و سپس آزمایش هایی را برای شما تجویز خواهد کرد .

ممکن است این آزمایش ها

شامل موارد زیر باشند :

- شمارش کامل سلول های خونی (CBC) که در زیر میکروسکوپ کوچک و شکل غیر طبیعی دیده می شوند .
- آزمایش ژنتیک برای تشخیص ژن های مسبب تالاسمی
- آزمایش میزان آهن خون
- یک نوع آزمایش خون که به منظور تشخیص نوع تالاسمی ، میزان انواع مختلف هموگلوبین خون را اندازه گیری می کنند .

بایدهای تالاسمی

۱. بیماران تالاسمی بایستی به صورت روتین توسط متخصصین قلب ، کلیه ، چشم ، گوش ، غدد ... مورد معاینه قرار گیرند .
۲. بیماران تالاسمی بایستی قبل از شروع درمان و در طول درمان با داروهای دفع کننده آهن بایستی به صورت منظم آزمایشات خون وادرار انجام دهند .
۲. بیماران مبتلا به تالاسمی تحت تزریق مکرر که از داروهای دفع کننده آهن استفاده نمی کنند بایستی منابع غذایی غنی از آهن و مواد غذایی غنی شده با آهن را محدود نمایند .

۱. بیماران تالاسمی نباید از قالمه و ظروف آهنی برای پخت غذا استفاده کنند چون مقداری از آهن ظروف حین عمل پخت می تواند وارد غذا شود .
۲. این افراد باید از مصرف نمک زیاد اجتناب کنند تا دچار افزایش فشارخون و بیماریهای کلیوی نشوند .