

❖ تالاسمی چیست ؟

یک بیماری ارثی می باشد که در آن به علت اختلال در تولید زنجیره های گلوبینی در ساختمان هموگلوبین ، گلوبول های قرمز تولید شده در جریان خون عمر طبیعی نداشته و به سرعت از بین میروند. در موارد متوسط و شدید ، علائم این نوع کم خونی معمولا در عرض چند ماه پس از تولد بروز می کنند و لازم است که در تمام طول زندگی ، برای بیمار تزریق خون انجام گیرد . درمان تالاسمی خون گیری ، پیوند مغز استخوان ، قرص هیدروکسی یوریا ، ژن درمانی ، آهن زدایی می باشد. بدیل تزریق خون مکرر در این بیماران آهن اضافی بویژه در قلب و کبد رسوب می کند و باعث نارسایی ارگانها و مرگ زودرس بیماران می گردد . در بدن راه طبیعی جهت حذف آهن مازاد وجود ندارد و باید توجه داشت حتما داروهای

مناسب برای دفع آهن اضافه برای این بیماران

تجویز می شود . بر اساس شرایط بیمار ، به بیمار نوبت خون گیری داده می شود و از غیبت بدون هماهنگی با پزشک و مسئول بخش و مصرف و یا قطع خودسرانه دارو پرهیز شود .

❖ غذاهای گوشتی وزرده تخم مرغ محدود

شود بجای آن از پروتئین های گیاهی

مانند قارچ ، سویا و سفیده تخم مرغ

، گوشت مرغ و ماهی مصرف شود . هر چه

گوشت قرمز تر باشد آهن بالاتری دارد .

❖ کلیسم موجود در شیر و ماست می تواند تا

حدی جذب آهن غذا های گوشتی را

کاهش دهد بنابراین این توصیه می شود بعد از

غذا ماست ، دوغ و یا شیر استفاده کنید .

❖ آهن موجود در غذا های گیاهی مثل

حبوبات ، سبزی جات ، آجیل ها ، میوه ها

مانند آلو هلو انجیر و... جذب آهن از

غذاهای غیر گوشتی بسیار کمتر است و می

توان با مصرف بعضی از مواد غذایی جذب

آهن غیر گوشت را کاهش و یا افزایش داد

❖ توصیه می شود که چای را هر روز با وعده

غذایی و به عنوان میان وعده استفاده کنید

❖ بهتر است سبزیجات را به صورت پخته میل

کنید که ویتامین ث کمتری دارد و آهن را

کمتر بالا می برد .

❖ وجود آنتی اکسیدان ها در رژیم غذایی

در پیشگیری از بیماری های قلبی و

سرطان و کاهش عوارض آهن بالا در بدن

موثر هستند

❖ منابع غذایی آنتی اکسیدان ها شامل

روغن زیتون ، روغن سویا ، روغن

آفتابگردان و کلزا هویج ، گوجه فرنگی

، ذرت سبزیجات با برگ سبز تیره ، چای و

لینیات می باشد البته باید میوه جات و

بیماری تالاسمی



بیمارستان شهدای سروستان

گرد آورنده:

فاطمه بیژنی: کارشناس پرستاری

برگرفته از کتاب تالاسمی، نوشته

آندروالافتریو

اسفند ۱۴۰۰

جبران ناپذیر مثل تغییر قیافه، رسوب آهن در قلب یا پانکراس و کبد، نارسایی قلبی و اختلال غدد جنسی و کم کاری تیروئید می باشد. حداقل سالانه یک مرتبه انجام شود.

❖ منبع غذایی غنی از ویتامین ث شامل میوه ها و سبزیجات به ویژه مرکبات و گوجه فرنگی، سبزی خوردن و فلفل دلمه ای می باشد توصیه می شود که میوه ها و سبزی ها را همراه غذا و یا بلافاصله بعد از غذا میل نکنید.

❖ ویتامین ث تبدیل فرتین آزاد را که به دسفرال بهتر می چسبد را زیاد می کند پس باید یک ساعت بعد از شروع دسفرال داده شود.

❖ دسفرال باعث کمبود روی نیز می شود بنابراین باید سولفات روی نیز خورده شود

سبزی جات را تا حد امکان همراه غذا میل نکنید بلکه به عنوان میان وعده میل نمایند ❖ مواد غذایی با افزودنی ها و رنگ های مصنوعی مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس و بستنی های میوه ای و یخکم کمتر مصرف کنند.

❖ مواد غذایی مضر شامل جگر، قلوه، گوشت قرمز، تخم کدو، تخم شمبلیله، شوید، مقدار زیاد ادویه ها و سبزیجان خشک

❖ مواد غذایی مفید شامل سفیده تخم مرغ، قسمت های سفید گوشت مرغ و ماهی، ماهی تن و قزل آلا، کشمش، سیر و پیاز، سویا، انواع بیسکویت، زیتون، تمشک، گیلاس، آناناس، سیب، سیب زمینی

❖ یکی از مهمترین شیوه ها در جهت حفظ سلامت انجام به موقع MRI T۲ و سونوگرافی جهت پیشگیری از عوارض

