



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان
بیمارستان امدادی

نکات آموزشی در مورد تالاسمی

مرکز آموزشی درمانی امدادی ابهر

واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۵

مراقبت‌های دوره‌ای

انجام منظم موارد زیر ضروری است:

آزمایش‌های خون

بررسی سطح آهن بدن

ارزیابی عملکرد قلب

بررسی عملکرد کبد

معاینات دندان‌پزشکی و چشم‌پزشکی در صورت نیاز

پیشگیری و مشاوره ژنتیک

تالاسمی یک بیماری ارثی است. انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج و مشاوره ژنتیک می‌تواند از تولد فرزند مبتلا به تالاسمی شدید پیشگیری کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

تب یا علائم عفونت

تنگی نفس شدید

درد قفسه سینه

ضعف شدید و غیرعادی

زردی یا بزرگ شدن ناگهانی شکم.

۸. حفظ وزن مناسب

کم‌وزنی و سوء‌تغذیه می‌تواند رشد و سلامت عمومی را تحت تأثیر قرار دهد.

اضافه‌وزن نیز خطر مشکلات قلبی و متابولیک را افزایش می‌دهد.

توصیه‌های کلی

✓ وعده‌های غذایی منظم داشته باشید.

✓ از رژیم غذایی متنوع و متعادل استفاده کنید.

✓ داروهای دفع آهن را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

✓ آزمایش‌های دوره‌ای و ویژگی‌های منظم را فراموش نکنید.

نکته: نیازهای تغذیه‌ای بیماران تالاسمی بر اساس سن، نوع تالاسمی، وضعیت تزریق خون و میزان آهن بدن متفاوت است؛ بنابراین توصیه‌های اختصاصی باید توسط پزشک یا کارشناس تغذیه ارائه شود.

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم و متناسب با شرایط بیمار می‌تواند:

انرژی و توان جسمی را افزایش دهد.

سلامت استخوان‌ها را حفظ کند.

کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

پیش از شروع ورزش‌های سنگین با پزشک خود مشورت کنید.

آشنایی با تالاسمی

تالاسمی یک بیماری ارثی خون است که در آن بدن نمی‌تواند به اندازه کافی هموگلوبین طبیعی تولید کند. هموگلوبین ماده‌ای در گلبول‌های قرمز است که وظیفه انتقال اکسیژن به بافت‌های بدن را بر عهده دارد.

علائم شایع تالاسمی

رنگ‌پریدگی و کم‌خونی

خستگی و ضعف

تنگی نفس هنگام فعالیت

تاخیر در رشد کودکان

بزرگ شدن طحال یا کبد

تغییرات استخوانی در موارد شدید

اهمیت درمان منظم

تزریق خون : بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور معمولاً نیاز به تزریق منظم خون دارند.

تزریق خون به‌به‌بود رشد و فعالیت روزانه

کاهش علائم کم‌خونی پیشگیری از عوارض بیماری کمک می‌کند.

مصرف داروهای دفع آهن

تزریق مکرر خون باعث تجمع آهن در بدن می‌شود. آهن اضافی می‌تواند به قلب، کبد و غدد درون‌ریز آسیب برساند.

بنابراین:

✓ داروهای دفع آهن را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

✓ آزمایش‌های دوره‌ای را به‌طور منظم انجام دهید.

✓ بدون مشورت پزشک داروها را قطع نکنید.

نکات تغذیه‌ای کلیدی برای بیماران تالاسمی

تغذیه مناسب نقش مهمی در حفظ سلامت، رشد، تقویت

سیستم ایمنی و کاهش برخی عوارض تالاسمی دارد.

برنامه غذایی باید متناسب با شرایط هر بیمار و تحت نظر پزشک یا کارشناس تغذیه تنظیم شود.

۱. از مصرف خودسرانه آهن پرهیز کنید

از مصرف مکمل‌های آهن بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

بسیاری از بیماران تالاسمی به دلیل تزریق مکرر خون دچار افزایش ذخایر آهن می‌شوند.

قبل از مصرف هر نوع مولتی‌ویتامین، برچسب آن را از نظر وجود آهن بررسی کنید.

۲. مصرف کافی کلسیم و ویتامین D

بیماران تالاسمی بیشتر در معرض کاهش تراکم استخوان هستند.

منابع مناسب: شیر، لبنیات کم‌چرب، ماست و پنیر و

سبزی‌های برگ سبز

مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین D

۳. دریافت پروتئین کافی

پروتئین برای رشد، و حفظ عضلات ضروری است.

منابع خوب پروتئین: گوشت مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات لبنیات

۴. مصرف فراوان میوه و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و به کاهش آسیب سلولی کمک می‌کنند.

توصیه می‌شود:

روزانه حداقل ۵ واحد میوه و سبزی مصرف شود.

از تنوع رنگی میوه‌ها و سبزیجات استفاده شود.

۵. دریافت اسید فولیک

اسید فولیک در ساخت گلبول‌های قرمز نقش مهمی دارد.

منابع غذایی: سبزیجات برگ سبز، عدس و لوبیا

مرکبات

در برخی بیماران، پزشک مکمل اسید فولیک تجویز می‌کند.

۶. کنترل جذب آهن غذایی

در افرادی که اضافه‌بار آهن دارند:

مصرف زیاد جگر و احشاء حیوانی توصیه نمی‌شود.

بهتر است چای یا سایر نوشیدنی‌های مجاز طبق نظر پزشک همراه یا بعد از غذا مصرف شوند، زیرا می‌توانند جذب آهن را کاهش دهند.

۷. مصرف مایعات کافی

روزانه آب کافی بنوشید. (در هوای گرم، هنگام ورزش یا بیماری، نیاز به مایعات افزایش می‌یابد).