

تالاسمی مینور دربار داری

واحد آموزش بیمارستان مادر

کد سند: MH\AM\PT\088

تاریخ تنظیم: ۹۸/۱۲/۱۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۲۷

کد سند: ۰۰۵

آدرس: بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱

شماره تماس: ۰۵۱-۳۷۰۴۸۴۰۰

در صورتیکه در آزمایش الکترو فورز، هموگلوبین HbA_2 افزایش داشته باشد تالاسمی مینور می باشد که درمان با مکمل آهن بعد از ارزیابی فرنیترین سرم در تالاسمی بتامینور توصیه می شود.

مواد غذایی توصیه شده: خوردن موز در وعده ی صبحانه (یک عدد) خرما روزی ۲ عدد / جو دوسر / کلم بروکلی / گوشت قرمز / اسفناج / انار / کشمش که بهتر است یک شب در آب خیس کنید و روز بعد بخورید / زرده تخم مرغ / غلات سبوس دار / عسل می توان با میوه خشک و مغز میوه مصرف کرد، خوردن آب پرتقال با قرص آهن



منابع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان (ویرایش سوم) - خودمراقبتی بعد از زایمان

انمی (کم خونی)

(کم خونی): Hb (هموگلوبین) کمتر از ۱۱ در d.I در سه ماهه اول و سوم و کمتر از ۱۰,۵ در سه ماهه دوم

در برخورد با مادری که هموگلوبین پایین دارد ابتدا از نظر مسائل اورژانس مانند خونریزی داخلی و غیره بررسی می شود و سپس برای درمان آنمی اقدام شود.

کم خونی شدید: Hb (هموگلوبین) کمتر از ۷ که نیاز به مشاوره با هماتولوژیست و تزریق خون دارد.

کم خونی متوسط: Hb (هموگلوبین) بین ۷ تا ۱۰: تجویز ۴ عدد قرص آهن* در روز به مدت یک ماه / در خواست مجدد آزمایش* بعد از یک هفته از شروع درمان - ارائه توصیه های تغذیه ای

کم خونی خفیف: Hb (هموگلوبین) بیشتر از ۱۰ و کمتر از ۱۱: تجویز ۲ عدد قرص آهن* در روز به مدت یک ماه / اندازه گیری مجدد Hb بعد از ۲ هفته از شروع درمان و توصیه های تغذیه ای - بهتر است جهت جلوگیری از تهوع قرص آهن شب قبل از خواب مصرف شود.

تالاسمی مینور

در تالاسمی مینور قبل از حامله شدن با پزشک زنان خود مشورت نمایید تا موارد زیر چک شود.

- بررسی مفصل وضعیت قلبی شما (اکوکاردیوگرافی)

- بررسی فشار خون؛ آزمایشات خون و ادرار

- اسکن MRI برای اندازه گیری سطح آهن

- اسکن تراکم استخوان

- تست دیابت

در افراد سالم مقدار کمی آهن مواد غذایی جذب بدن می شود اما در افراد کم خون جذب آهن افزایش می یابد. در بیماران تالاسمی نیز به علت کم خونی؛ جذب آهن مواد غذایی بیشتر است بنابراین بیماران لازم است رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنند که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود. بهتر است در طبخ غذا از شیر یا پنیر استفاده شود یا غذای خود را

همراه با ماست مصرف کنند. زرده تخم مرغ / شکلات / غلات / حبوبات / سبزی ها / میوه ها / ریشه های غذایی مثل سیب زمینی و هویچ / میوه های خشک مثل کشمش برگه هلو و آلو و انجیر خشک حاوی آهن غیر هم میباشد که بهتر است در رژیم غذایی گنجانده شود.

غذاهایی که جذب آهن غیر هم را افزایش می دهد: ویتامین C در میوه ها مرکبات و گوجه فرنگی / سبزی ها مثل جعفری، شاهی، شنبلیله، گل کلم، فلفل دلمه ای

افراد دارای تالاسمی بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها به همراه وعده غذایی و بلافاصله بعد از آن خودداری کنند و در بین وعده های غذایی مصرف شوند.

