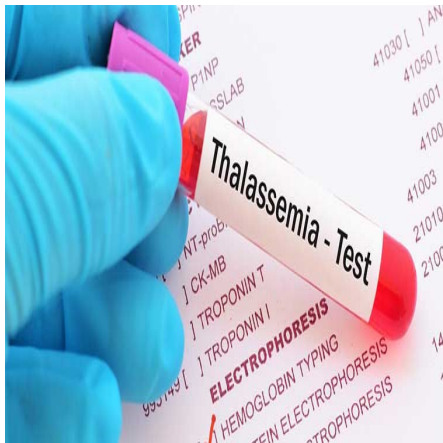




تالاسمی مینور در بارداری



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر
گروه هدف : مادران

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای
این پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند: MH\AM\PT\088
تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۱۲/۱۰
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۰۸/۱۰
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۳۰
کد بازنگری: ۰۰۶

* 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.

در صورتیکه از آزمایش الکترو فورز هموگلوبین
HbA₂ افزایش داشته باشد تالاسمی مینور می

باشد که درمان با مکمل آهن بعد از ارزیابی

فرنیتین سرم در تالاسمی بتا مینور 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 سب 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

راهنمای کشوری ارائه خدمات مامائی وزایمان
(ویرایش سوم) - خودمراقبتی بعد از زایمان

آنمی (کم خونی)

(کم خونی) Hb (هموگلوبین) کمتر از ۱۱ در d.l
در سه ماهه اول و سوم و کمتر از ۱۰,۵ در سه ماهه
دوم در برخورد با مادر که هموگلوبین پایین دارد
ابتدا از نظر مسائل اورژانس مانند خونریزی داخلی
و غیره بررسی می شود و سپس برای درمان آنمی
اقدام شود.

آنمی شدید: $Hb = 7$ نیاز به مشاوره با

هماتولوژیست و تزریق خون دارد .

آنمی متوسط : Hb بین ۷-۱۰ 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

آنمی خفیف : $Hb = 10$ و کمتر از ۱۱ تجویز ۲ عدد

قرص آهن

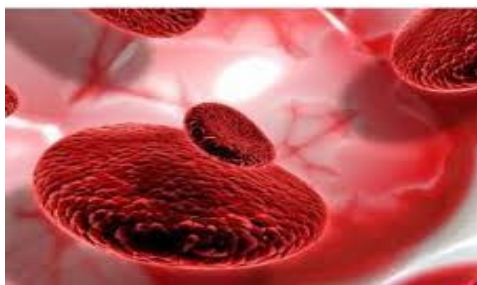


پیشگیری تالاسمی

راه‌های پیشگیری از تالاسمی در جلوگیری از ازدواج دو تالاسمی مینور با هم است. درست است که احتمال تولد فرزند مازور ۲۵ درصد است اما همین درصد هم خطرناک است. بنابراین بهتر است با افزایش دانش عمومی در سطح جامعه بخصوص در بین جوانان آن‌ها را نسبت به این قضیه مطلع کنیم و شبکه بهداشت باید اطلاعات کافی از این موضوع را در اختیار زوجین جوان قرار دهد. در صورت ازدواج دو ناقل باهم لازم است در زمان بارداری و در هفته‌های اول بارداری، از جنین آزمایش DNA گرفته شود تا نسبت به سلامت جنین مطلع شوند، در صورت ابتلای جنین به تالاسمی مازور با توجه به سن جنین (کمتر از ۱۶ هفته) دستور ختم بارداری و سقط جنین صادر میشود.

زرده تخم مرغ ، شکلات ، غلات ، حبوبات ، سبزی ها، میوه ها، ریشه های غذایی مثل سیب زمینی و هویج / 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 در میوه ها ، مرکبات و گوجه فرنگی ، سبزی ها، ویتامین سی مثل جعفری - شاهی - شنبلیله - گل کلم - فلفل دلمه ای. افراد 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.



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

- بررسی مفصل وضعیت قلبی شما (اکوکاردیوگرافی)

- بررسی فشارخون ؛ 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 کنید.