

تالاسمی مینور در بارداری



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر
گروه هدف : مادران

کلینیک های فعال در بیمارستان و زایشگاه مادر				
نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
شیرمادر	طبقه همکف	۸-۱۲	۱۱۰	رفع مشکلات شیردهی مادران پس از ترخیص
آموزش سلامت همگانی		۸-۱۲	۱۲۶	ارائه آموزش درمورد دیابت و فشارخون و گرفتن فشار و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان

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



کد سند : MH\AM\PT\088
تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۱۲/۱۰
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۲/۱۱/۲۸
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۱۱/۲۸
کد بازنگری : ۰۰۷

در صورتیکه از آزمایش الکترو فورز هموگلوبین HbA_2 افزایش داشته باشد تالاسمی مینور می باشد که درمان با مکمل آهن توصیه می شود.

مواد غذایی توصیه شده : خوردن موز در وعده 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

ارتباط با ما :

تلفن : ۳۷۰۴۸۱۰۰

آدرس : مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

منبع : نوزادان نلسون - وونگ

آنمی (کم خونی)

(کم خونی) : Hb (هموگلوبین) کمتر از ۱۱ 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.

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

کم خونی متوسط : هموگلوبین 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

کم خونی خفیف : هموگلوبین بیشتر از ۱۰ و کمتر از ۱۱ : تجویز ۲ عدد قرص آهن * در روز به مدت یک ماه / اندازه گیری مجدد هموگلوبین 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 در موارد زیر چک شود.

- بررسی 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

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 را افزایش می دهد:

میوه ها مرکبات و گوجه فرنگی / ویتامین ث -

سبزی ها 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

بعد از آن بلافاصله خودداری کنند و در بین وعده

های غذایی مصرف شوند.



پیشگیری راه های 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 آن ها 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 هفته های 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.