



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) داراب

موضوع: نکات مهمی که در مورد تالاسمی باید بدانیم

مسول بخش: خانم دکتر زهرارضایی

تهیه کننده: فهیمه موسوی

پاییز: ۱۴۰۴

منبع: کتاب برونر سودارت ۲۰۲۲

کد مستند سازی PPH.TH.2.1



دوستان عزیز؛

خوردن بعضی غذاها جذب آهن را افزایش می دهد.

۱- مواد حاوی ویتامین C

(میوه جات - مرکبات - گوجه فرنگی سبزیجات)

لطفا از مصرف آنها همراه با غذا پرهیز کنید.

۲- ترشیدجات و سرکه و لیمو ترش و خوردن بعضی

از مواد غذایی جذب آهن را افزایش میدهد.

غذاهایی که جذب آهن را کاهش میدهد:

۱- غلات سبوس دار

۲- چای و قهوه

۳- محصولات لبنی (شیر-ماست-پنیر و...)

۴- سویا

توجه توجه:

خون گیری منظم و دریافت خون به میزان کافی

برای رشد و تکامل

غذاهای فاقد آهن که در مصرف آنها

محدودیتی وجود ندارد.

۱- میوه جات (در میان وعده ها)

۲- لبنیات شیر ماست-دوغ--کشک-

پنیر

۳- ژله

۴- زیتون

تالاسمی به انواع:

۱_ مینور (خفیف)

۲_ متوسط

۳_ ماژر (شدید) تقسیم میشود.

معمولا در نوع مینور مشکلی ظاهر نمیشود و فقط

زمان ازدواج باید مراقب باشند.

بیماران تالاسمی ماژر برای ادامه حیات باید خون دریافت کنند و نوع متوسط ممکن است بر حسب شرایط بدون

تزریق خون یا در سنین بالاتر تزریق خون را شروع کنند.

به دنبال تزریق هر کیسه خون مقدار زیادی آهن وارد بدن می شود و در بافت های نرم بدن مانند

عزیزان تالاسمی

قبل از این که آهن اضافی در بافت ها بدن رسوب کند مصرف منظم داروی آهن زدا را شروع کنید.

۱_ آمپول دسفرال:

که با توجه به فرتین شما پزشک میزان و دفعات مصرف را مشخص میکند مثلا ۵-۷ شب در هفته که به مدت ۸-۱۲ ساعت در زیر پوست شکم یا بازو یا جلوی ران تزریق می شود.

۲_ درمان ترکیبی با آمپول دسفرال و قرص L1 که در بیماران با بار آهن بالا اثر بهتری در کاهش آهن دارد. قرص

اسورال و اکسجید که در صورت صلاحدید پزشک جایگزین نوع تزریقی میشود.

انجام تست های تشخیصی:

MRI قلب و کبد که رسوب آهن را بر روی این بافت ها نشان میدهد سالیانه لازم میباشد. - چک آهن ذخیره بدنی (فرتین) هر شش ماه لازم و ضروری است.

تغذیه:

غذاهای غنی از آهن که افراد تالاسمی می بایستی از مصرف آنها پرهیز کنند

۱- گوشت قرمز مخصوصا گوشت گوساله و دل و جگرو... این بیماران بایستی بیشتر از گوشت ماهی و مرغ استفاده کنند و همراه مواد گوشتی سبزی مصرف نکنند.

۲- حبوبات مخصوصا عدس و لوبیا

۳- سبزیجات بخار پز

۴- انواع مغزها