



## آشنایی با بیماری تالاسمی

( 19 اردیبهشت روز جهانی تالاسمی )

**تالاسمی چیست؟** تالاسمی یک کم خونی ارثی است که در آن به علت اختلال در میزان تولید زنجیره های گلوبینی در ساختمان هموگلوبین، گلبول های قرمز حاصله در جریان خون عمر طبیعی نداشته و به سرعت از بین میروند.

**انواع تالاسمی :** آلفا و بتا

**علائم تالاسمی :**

معمولا تالاسمی خفیف باعث بروز علائم نمی شود ولی تالاسمی متوسط و شدید میتواند باعث بروز علائم زیر شود:  
در صورت عدم درمان از 6 ماهگی به بعد علائم کم خونی، زردی خفیف، رنگ پریدگی، بزرگی شکم، تغییر شکل استخوان سر و صورت و ... بروز میکند.

**تشخیص تالاسمی :** انجام آزمایش خون و در صورت لزوم آزمایش ژنتیک

**راه های پیشگیری از بروز تالاسمی :** انجام غربالگری ژنتیک قبل ازدواج دو فرد ناقل تالاسمی – انجام آزمایش های ژنتیک بر روی جنین در صورت ازدواج کردن دو فرد مبتلا به تالاسمی

**کنترل و درمان :**

در موارد خفیف نیازی به درمان نیست (مگر تجویز اسیدفولیک و قرص آهن طبق صلاح دید پزشک متخصص).

در موارد متوسط و شدید نیاز به انتقال خون است و در صورت لزوم ممکن است پیوند مغز استخوان و برداشتن طحال برای بیمار انجام شود.

\* اگر تزریق خون به صورت مکرر انجام شود ممکن است بدن با ازدیاد آهن مواجه شده و به اعضا بدن بخصوص کبد صدمه وارد شود پس بهتر است از مصرف خودسرانه مکمل آهن اجتناب شود.

\* از استفاده بیش از اندازه ویتامین C بپرهیزید ( زیرا به جذب بیشتر آهن کمک میکند).

**رژیم غذایی بیماران تالاسمی :**

آهن موجود در گوشت قرمز، ماهی، جگر و قلوه به سرعت در بدن بیماران مبتلا به تالاسمی جذب میشود پس بهتر است مصرف آنها محدود شود و به جای آن از پروتئین های گیاهی استفاده شود.

از مصرف میوه ها و سبزی های حاوی میزان بالا ویتامین C همراه وعده غذایی یا بلافاصله بعد آن خودداری شود.

محصولات لبنی به دلیل میزان بالا کلسیم موجود در آن میزان جذب آهن را کاهش می دهد پس بهتر است در طبخ غذا از پنیر و شیر استفاده شود و یا بیماران غذا خود را همراه ماست مصرف کنند.