

## به نام همتی نمش

### تالاسمی چیست؟

تالاسمی یکی از انواع کم خونی می باشد که هموگلوبین که در گلبول قرمز وجود دارد بدلیل نقص مادرزادی به صورت ناقص تولید می شود پس تالاسمی ارثی است اگر هر دو والدین دارای ژن معیوب باشند به صورت شدید و اگر یکی از والدین فقط ژن معیوب داشته باشد به صورت خفیف ظاهر می شود.

### مشکلات یک بیمار تالاسمی

ضعف جسمی و رشد کم - مشکلات ناشی از تزریق خون - تزریق مداوم دسفرال و صرف هزینه بالا رسوب آهن در بافت های بدن - تغییر شکل و رشد ناهنجار جمجمه

## تالاسمی و آنچه باید بدانید



شناسنامه پمفلت آموزشی کد TA-1-97	
عنوان	تالاسمی و مراقبت های آن
تهیه کننده	نسبیه یوسفی کارشناس پرستاری مینا سلیمی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ زمستان
ناظر کیفی	متخصص نوزادان و کودکان
دکتر فرامرز صادقی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منابع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۲ سایت وزارت بهداشت و درمان

کتاب بروئر و سودارث پرستاری ۲۰۱۸ فصل ۶

## ۲) کاهش جذب آهن غیر گوشت

- عدم مصرف میوه و سبزی همراه و یا بلافاصله پس از وعده های غذایی  
- استفاده از میوه و سبزی بین وعده های غذایی  
- مصرف یک فنجان چای پررنگ یا قهوه همراه وعده های غذایی.

- افزایش مصرف غلات (گندم و جو و برنج) همراه با سبوس در برنامه غذایی روزانه  
- افزایش مصرف لبنیات خصوصاً شیرقهوه، شیرچای، ساندویچ پنیر، ماکارونی پنیر، شیربرنج، آش ماست

## ۳) افزایش دریافت آنتی اکسیدان

ویتامین " ای " مهم ترین آنتی اکسیدان در رژیم غذایی است.

بهترین منبع ویتامین " ای " روغن های گیاهی (مخصوصاً روغن زیتون) بهترین راه استفاده از روغن زیتون اضافه کردن آن به غذا در انتهای مراحل پخت و یا پس از پخت است. عدم سرخ کردن آن مصرف سبزیجات پخته شده همراه با روغن زیتون و لیمو

**به نکات ذیل توجه فرمائید:**

✚ تزریق خون ماهانه

✚ تزریق داروی دفع کننده آهن (دسفرال)

✚ انجام معاینه، آزمایشات و مراقبتهای تخصصی

مداوم (قلب و کلیه و...) طبق برنامه منظم

✚ انجام واکسیناسیون هپاتیت طبق دستور پزشک

تفاوت برنامه غذایی کم خونی حاصل از فقر آهن و کم

خونی از نوع تالاسمی چیست؟

کم خونی فقر آهن لازم است جذب آهن از غذا را افزایش دهیم ولی در کم خونی از نوع تالاسمی باید میزان جذب آهن از غذا را کاهش دهیم.

در مواد غذایی دو نوع آهن وجود دارد: آهن گوشت ( آهن موجود در گوشت) با جذب بالا که در جگر و قلوه، گوشت قرمز، ماهی و قسمتهای تیره گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد.

آهن غیرگوشت (آهن موجود در مواد غیر گوشتی) با جذب کم که در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، از جمله حبوبات، غلات، سبزی و میوه، میوه های خشک مثل کشمش، برگه ی هلو و آلو

## ۱) اصول تنظیم برنامه غذایی در تالاسمی (کاهش جذب آهن گوشت)

- کاهش مصرف گوشت قرمز، ماهی و جگر و قلوه قسمت های تیره گوشت مرغ

- افزایش مصرف پروتئین های گیاهی و یا قسمت های سفید مرغ  
- استفاده از شیر در طبخ غذا  
- استفاده از ماست همراه با غذا

**با آرزوی بهبودی**