



امیرمقدم | تالاسمی شایع ترین اختلال تک ژنی جهان است که سبب کاهش هموگلوبین خون در مقایسه با حالت طبیعی می شود. در نتیجه، خون قادر به حمل اکسیژن نیست و فرد به کم خونی مبتلا می شود که بسته به شدت اختلال ژن، این کم خونی خفیف یا خیلی شدید خواهد بود. اگرچه برخلاف گذشته، امروزه بیماران تالاسمی ماژور با انجام درمان مناسب و منظم می توانند از نظر کیفی و طول عمر زندگی نزدیک به طبیعی داشته باشند. بازمهم این بیماری بار اقتصادی سنگینی بر دوش نظام سلامت کشور و درد و رنج فراوان برای این بیماران و خانواده هایشان برجا خواهد گذاشت. ازاین رو همواره باید بر پیشگیری از تولد این بیماران تأکید داشت. موضوعی که جز با افزایش اطلاعات مادر این زمینه ممکن نخواهد بود و ما امروز هم زمان با روز جهانی تالاسمی می خواهیم یک بار دیگر به آن بپردازیم.

حدود ۲۳ هزار بیمار مبتلا به تالاسمی در کشورمان زندگی می کند.

۴ درصد

حدود ۴ درصد جمعیت کشورمان حامل ژن بیماری تالاسمی هستند.

نشانه های ابتلا

- تالاسمی مینور = علامتی ندارد
- تالاسمی ماژور = خستگی
- ضعف
- پوست رنگ پریده یا مایل به زرد
- بدشکلی های استخوان صورت - کاهش رشد
- تورم شکم
- وزن نگرگفتن مناسب
- بزرگ شدن تدریجی طحال
- ادرار تیره

۳ تا ۲ ماهگی

تالاسمی ماژور خودش را از دو تا سه ماهگی با نشانه هایش نمایان می کند.

عوارض بیماری

- عفونت
- افزایش غیرطبیعی آهن
- ناهنجاری های استخوانی
- بزرگ شدن طحال
- مشکلات قلبی کاهش میزان رشد

راه های پیشگیری

- انجام آزمایش خون پیش از ازدواج (دو فرد مبتلا به تالاسمی مینور بهتر است باهم ازدواج نکنند)
- انجام آزمایش و مشاوره ژنتیک (در صورتی که زوج مینور باشند، تشخیص پیش از تولد در دو مرحله باید انجام شود. مرحله اول، تشخیص نوع اختلال ژن بتا در زوج پیش از باردار شدن مادر. مرحله دوم، نمونه گیری از پرزهای جفت جنین در حد فاصل هفته دهم تا شانزدهم بارداری)
- نکته: در صورتی که ابتلا ی جنین به تالاسمی ماژور تأیید شود، با تمایل پدر و مادر، اجازه انجام سقط قانونی صادر می شود.

اصلاح سبک زندگی و مراقبت های ویژه

- بیماران مبتلا به تالاسمی به جز دنبال کردن برنامه درمانی خود باید از سبک زندگی سالمی نیز پیروی کنند تا با مشکلات کمتری روبه رو شوند مانند:
- پرهیز از مصرف مکمل های دارای آهن بدون تجویز پزشک
- داشتن رژیم غذایی سالم و دارای کلسیم و ویتامین D کافی (رژیم غذایی گیاهی و کم چرب بهترین گزینه برای این افراد است.)
- رعایت کامل بهداشت شخصی به ویژه برای افرادی که طحال خود را برداشته اند.
- تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا و واکسن های دیگری برای پیشگیری از مننژیت، ذات الریه و هپاتیت B

شانس ابتلا در یک ازدواج

اگر دو فرد مبتلا به تالاسمی مینور (خفیف) باهم ازدواج کنند، به احتمال ۲۵ درصد فرزندشان سالم، ۲۵ درصد تالاسمی ماژور (شدید) و ۵۰ درصد تالاسمی مینور خواهد بود.

درمان های تالاسمی ماژور

- دریافت خون هر سه تا پنج هفته یک بار
- آهن زدایی برای حذف آهن اضافی
- گاهی پیوند مغز استخوان

بارداری با بیماری

بارداری زنان مبتلا به تالاسمی ماژور که گرفتار عوارض ازدیاد بار آهن شده اند ممکن است با عوامل خطر زیادی همراه باشد مانند:

- افزایش خطر ابتلا به عفونت ها
- ابتلا به دیابت بارداری
- بروز مشکلات قلبی و کم کاری تیروئید
- افزایش تعداد دفعات دریافت خون
- کاهش تراکم استخوان

نکته: بانوانی که درمان تزریق خون و درمان آهن زدا را منظم انجام می دهند و عملکرد غدد درون ریز آن ها طبیعی است، می توانند باردار شوند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۸۰۴۴۶۵۸۰۴۰

بی آبی و بی تابی

اهمیت ندادن به مصرف بهینه آب، زندگی ما را تهدید می کند



فوری فوتی!

مهم ترین نتایج حاصل از صرفه جویی در مصرف آب شامل موارد زیر می شود:

- ۱- کاهش هزینه های خانوار
- ۲- کاهش مصرف انرژی
- ۳- کمک به تنظیم فشار به سدها و منابع آبی
- ۴- جلوگیری از خطر خشک سالی



اول آموزش مصرف

فراموش نکنیم که کودکان حساسی حواسشان هست که از رفتارهای بزرگ ترها الگو بردارند. با این توصیف وقتی شیر آب را باز می گذاریم و مسواک می زنیم یا همان طور که در حال کف بازی با صابون روی دست هایمان هستیم و شیر آب همچنان باز است و خیلی کارهای اشتباه دیگر مثل پرکردن وان حمام برای آب بازی یا تفریحات آبی با شلنگ آب در تراس و حیاط برای بازی، به فرزندانمان آموزش می دهیم که آن ها نیز مسیر ما را ادامه دهند. اما وقتی ماجرا عکس این قبیل اتفاقات رقم بخورد و شش دنگ حواسمان جمع رفتارهای اشتباه آن ها باشد و به آن ها تذکر بدیم، به مرور زمان مصرف درست و بهینه ملکه ذهنشان می شود.

دوم دقت در خرید

رعایت نکاتی پیش یا افتاده که روزانه بارها با آن ها درگیر هستیم تأثیر بسزایی در کاهش مصرف آب دارد. به عنوان نمونه توجه به موارد زیر، حجم زیادی از آب مصرفی را کاهش می دهد.

- تعمیر و تعویض شیر آلاتی که چکه می کنند. با این کار روزانه حدود ۱۵ لیتر آب صرفه جویی می شود.
- شیرهای کم مصرف یا هوشمند را جایگزین کنیم.
- سردوش ها یا سر شیرهای تنظیم آب (نازل تنظیم) خریداری کنیم.
- تنظیم و تعمیر شیرالات برای تغییر آب سرد و گرم را در اولویت قرار دهیم.

سوم رعایت رفتارهای معمول روزانه

سرویس بهداشتی و حمام

برای خیلی ها رعایت موارد ساده، جنبه کاربردی ندارد. اما با انجام چند کار آسان می توان نقش مهمی در صرفه جویی آب داشت. به عنوان نمونه:

- بستن شیر آب هنگام مراحل متعدد وضو گرفتن، مسواک زدن یا شستن دست ها و صورت

توجه!

اگر جریان آب را در موارد فوق ببندید ماهانه بیش از ۱۲۰ لیتر آب صرفه جویی می شود.

استفاده از فلاش تانک برای سرویس بهداشتی

توجه!

فلاش تانک های معمولی روزانه بین ۸۰ تا ۱۰۰ لیتر آب آشامیدنی را به فاضلاب تبدیل می کنند. در حالی که با قرار دادن یک بطری پر آب نوشابه یا آب معدنی درون فلاش تانک می توان بین ۵۰ تا ۷۰ درصد مصرف آب صرفه جویی کرد.

بستن شیر آب در زمان شستن سر و بدن در حمام یا شستن دست و صورت در سرویس بهداشتی

توجه!

به ازای ۵ دقیقه باز ماندن شیر حدود ۴۵ لیتر آب اسراف می شود. استفاده از سردوشی های تنظیم آب

توجه!

با استحمام ۱۰ دقیقه بیش از ۱۰۰ لیتر آب مصرف می شود.

چهارم نظافت به شرط کم مصرفی

نظافت خانه

شیر آب را برای شستن یک دستمال که با پاک شدن روی گاز یا کف آشپزخانه کثیف شده است، ببندیم. راه های دیگری هم هست که خانه و محل کارمان ترو تمیز باشند. بدون آنکه بیش از اندازه آب مصرف کنیم. به عنوان نمونه:

- استفاده از دستمال های مرطوب مخصوص نظافت
- خرید دستگاه های یدون آب یا کم آب
- نظافت مثل انواع پخارشوها
- تهیه مواد پاک کننده خشک یا اسپری هایی که نیاز به آب ندارند یا مواد شوینده ای که با کمترین مقدار آب شسته می شوند

نظافت خودرو

تا جایی که امکان دارد وسیله نقلیه مان را به کارواش ببریم زیرا شست و شوی خودرو با شلنگ معمولی در هر دقیقه ۴۰ لیتر آب مصرف می کند. حال کمترین زمان شست و شورا ۱۰ دقیقه در نظر بگیریم. در این روند اشتباه دست کم ۴۰۰ لیتر آب را اسراف کرده ایم. اما این اتفاق در کارواش با ۲۰ لیتر آب اتفاق می افتد.

نتایج تحقیقات متعدد نشان داده فرق بین شستن خودرو در خانه و کارواش کاهش ۶ برابری مصرف آب است. بهتر است در شرایط اضطراری به جای شست وشو با شیر آب، شست وشو با اسفنج و یک سطل آب را جایگزین کنیم.

توجه!

در این فصل بهترین زمان شستن خودرو اول صبح یا بعد از ظهر است.

نظافت حیاط و راه پله

بهترین اقدام این است که شیر آب را ببندیم و فراموش کنیم که فشار آب شلنگ می تواند آشغال های کف حیاط یا لکه های راه پله ها را از بین ببرد. ابتدا با یک جارو زباله های کف حیاط را جمع کنیم و با نصب نازل تنظیم آب بخش های کثیف حیاط را نظافت کنیم. همچنین با استفاده از دستمال های نظافتی و با یک سطل آب وتی می توان راه پله ها را برق انداخت.

پنجم کار را به کاردان سپردن

فارغ از نگاه صرفه جویانه به مقوله بی آبی برای سلامت جسمی خود مان هم شده باید زیر بار کارهای یدی و سنگین نرویم. به عنوان نمونه:

- از شستن فرش، پتو، روتختی، زیراندازها و روفرشی ها در منزل خودداری کنیم و این کار را به اصناف مربوط محول کنیم.
- از شستن البسه به صورت دستی خودداری کنیم و در ساعت هایی که اوج مصرف نیست آن ها را داخل ماشین لباس شویی ببندازیم.
- به جای ایستادن های طولانی پای سینک ظرف شویی، ظرف ها را داخل ماشین ظرف شویی بچینیم با این کار با هر بار ظرف شستن حدود ۱۵۰۰ لیتر آب صرفه جویی می شود.

ششم بخوانیم و عمل کنیم

- از گیاهان مقاوم به خشکی یا آن دسته گیاهانی که نیاز شدید به آبیاری ندارند در محیط های شهری، آپارتمان ها یا ویلاها استفاده کنیم.
- در صورت نداشتن ماشین ظرف شویی، ظرف و ظروف کثیف را در یک لگن آب گرم با حداقل مایع نم کنیم.
- شستن میوه و سبزیجات یا باز کردن یخ انواع گوشت و مواد فریزری هم در یک ظرف پر از آب نسبت به باز گذاشتن مداوم شیر توصیه می شود.
- با گرم شدن هوا در برخی از روزها و راه اندازی آبی کولرهای آبی توصیه می شود به منظور کاهش مصرف آب نکات زیر را از خاطر نبرید:
- نصب سایبان
- تعمیر و تعویض برخی لوازم مصرفی مثل پوشال ها
- نصب سیستم گردش آب
- عایق بندی اصولی
- تنظیم دقیق سطح آب