



أسئلة وأجوبة  
حول مرض فقر الدم المنجلي



ص.ب: ٥٩٢ | الرمز البريدي: ١١٥ | مسقط | سلطنة عُمان  
هاتف: ٢٤٥٣٣٧٥ (+ ٩٦٨) | فاكس: ٢٤٥٣٣٧٥ (+ ٩٦٨)  
إيميل: [info@omancares.org](mailto:info@omancares.org) | [www.omancares.org](http://www.omancares.org)

هناك أسئلة كثيرة تدور حول مدى إمكانية أن يعيش المصابون بالانيميا المنجلية حياة طبيعية كأقرانهم، والجواب... نعم. و سنحاول ومن خلال هذا الكتيب تسليط الضوء على بعض هذه التساؤلات وشرح مجموعه من التعليمات التي يحتاج مرضى الأنيميا المنجلية والناس الذين يتعاملون معهم لفهمها والإلمام بها لتحسين نمط حياة مرضى الأنيميا المنجلية.







س ا:

ما هي الأطعمة التي يمكن أن يتناولها مرضى فقر الدم المنجلي؟

ج:

هناك القليل من المواد الغذائية التي قد تكون خطيرة على المرضى الذين يعانون من مرض فقر الدم المنجلي وبالتالي يمكنهم التمتع بمجموعة متنوعة من المواد الغذائية والمشروبات مع مراعاة الاتي:

الاعتدال واخذ مجموعة متوازنة من الاغذية المختلفة

الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على الحديد الزائد للمرضى الذين لديهم تراكم للحديد بسبب عمليات نقل دم المتكرره

عدم شرب الكافيين والكحول فإنهما يمكن أن يتسببا في فقدان السوائل(زيادة إدرار البول) مما قد يتسبب في مزيد من الجفاف وتكسر في خلايا الدم الحمراء





س ٢:

ما هي السوائل التي يمكن أن يتناولها المريض لتجنب نوبات الالام أو التخفيف من حدتها؟

ج:

الماء هو السائل الذي يوصى به خلال نوبات الالام المصاحبة لمرض فقر الدم المنجلي أو لتجنب حدوث هذه النوبات ويوصى بشرب ما يعادل ٤ لترات من الماء يوميا كحد أدنى وذلك للأسباب التالية:  
 ✎ مرضى فقر الدم المنجلي عرضة للإصابة بالجفاف , لذا فالماء من شأنه أن يمنع هذا الشيء.  
 ✎ أثبتت الدراسات المخبرية أن اضافة الماء للخلايا المصابة بالتكسر يقلل من تشكل البوليمرات المنجلية.  
 ✎ إعطاء الكثير من الماء عن طريق الوريد قد يسبب تورما في الرئتين أو الدماغ؛ لذا يفضل أن يتم إعطائه للمريض بحذر ووفق عناية طبيه.  
 ✎ تناول السوائل عن طريق الفم والوريد هو الطريقه المثلى وذلك لأن هرمونات التحكم بالعطش تحافظ على توازن السوائل التحليلية وكميتها.



س ٣:

## ما تأثير برودة الجو على مرضى فقر الدم المنجلي؟

ج:

تعد برودة الجو من الاسباب الشائعة لحدوث نوبات الألم لدى مرضى فقر الدم المنجلي ولكنها ليست سببا مباشرا لتقوس الخلايا الحمراء وتكسرها وإنما تؤثر هذه البرودة على جسم المصاب بطريقتين:

- تزيد البرودة من استهلاك العضلات للأكسجين مما يقلل نسبته في خلايا الدم الحمراء،
- تعمل البرودة على تقليص حجم الأوعية الدموية للحفاظ على حرارة الجسم مما يعمل على إبطاء تدفق الدم وتحول خلايا الدم الحمراء إلى خلايا منجلية مما يبطن من التدفق أكثر ويؤدي ذلك لحدوث نوبات الألم.

## الإجراءات الوقائية:

- الحرص على ارتداء ملابس دافئة .
- الإستحمام في المياه الدافئة فقط.
- شرب الكثير من السوائل في الأجواء الباردة وأثناء السباحة للتقليل من امكانية الاصابة بالجفاف الذي قد يسبب تمنجل الخلايا و حدوث نوبات الألم.





س:٤:

ما تأثير حرارة الجو على مرضى فقر الدم المنجلي؟

ج:

درجة الحرارة الدافئة تسبب ردادات فعل تعمل على فتح الأوعية الدموية وتمدها وتعمل على ارسال المزيد من الدم إلى الجلد والأطراف مما قد يؤدي إلى:

❁ دفع تدفق الدم بعيدا عن أجزاء الجسم التي تحتاج إلى الأكسجين أو بحاجة لتخلص من النفايات الكيميائية الناجمة من عملية التمثيل الغذائي.

❁ هذا التدفق البعيد عن بعض الأطراف قد يؤدي إلى حدوث نوبات الالتهام بها.

❁ قد يساهم التعرق في خفض حرارة الجسم إلا أنه قد يؤدي إلى الجفاف والذي بدوره يساعد على حدوث نوبات الألم لدى المرضى.

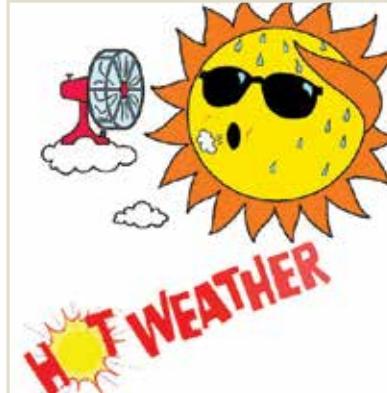
### الإجراءات الوقائية:

❁ البقاء في الظل أو الغرف المكيفة.

❁ شرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف.

❁ تجنب الاجهاد والجهد البدني.

❁ أخذ فترات راحة متكررة.



س٥:

## كيف يؤثر السفر جوا والارتفاعات على مرضى فقر الدم المنجلي؟

ج:



هناك بلا شك صلة بين نوبات الألم والسفر جوا لدى بعض المرضى وتكمن المشكلة الرئيسية في:

✦ نقص الأوكسجين داخل كابينة الطائرة حيث ترتفع بعض طائرات الركاب إلى ٧,٠٠٠ قدم فوق مستوى سطح البحر والذي يعد كافيا للإحساس بالألم لدى مرضى فقر الدم المنجلي.

✦ تتمثل المشكلة الثانية في الجفاف إذ تنخفض الرطوبة في الطائرة ويؤدي ذلك الى عدم شعور المرضى بالعطش وبالتالي

عدم شربهم لكميات كافية من السوائل اثناء الرحلة والذي يؤدي الى حدوث نوبات الالم.

✦ لا يشكل الهبوط والإقلاع مشكلة حيث أن الضغط خلالها يقل إلا أن الإشكاليه تمكن أثناء وجود الطائرة في ارتفاع أكثر من ١٠٠٠٠ أو ٣٠٠٠ , لذا فإن المريض يحتاج للأكسجين طوال مدة الرحلة تقريبا.

### الإجراءات الوقائية:

✦ التزود بالاكسجين بمعدل ٢لتر/دقيقه

✦ الحرص على اتخاذ الاجراءات المناسبة قبل السفر كالحصول على رسالة من الطبيب المشرف على حالتك لتحديد كمية الاكسجين التي تحتاجها في الطائرة وتحديد معدل التدفق الذي قد تحتاجه اثناء الرحلة.

✦ عليك بتوضيح هذه النقاط لشركة السفر فور تحديد وقت الرحلة.

✦ الحرص على ان يكون مقعدك على جانب الممشى ليسهل تحركك داخل الطائرة

✦ ممارسة بعض التمارين القصيرة داخل الطائرة

✦ شرب كميات كافية من الماء بمعدل ٥٠٠مل ليتر/ساعة خلال مدة الرحلة.



- ❁ الحرص على أخذ جميع الأدوية التي يتناولها المريض اثناء فترة سفره
- ❁ الحرص على الاحتفاظ برسالة من الطبيب المشرف على الحالة توضح تفاصيل المرض ومضاعفاته وأحدث النتائج المخبرية ليسهل على الطاقم الطبي المعالج في البلد التي يسافر اليها المريض معرفة العلاج المناسب له.
- ❁ اخذ المريض جميع اللقاحات الوقائية قبل السفر.



س ٦:

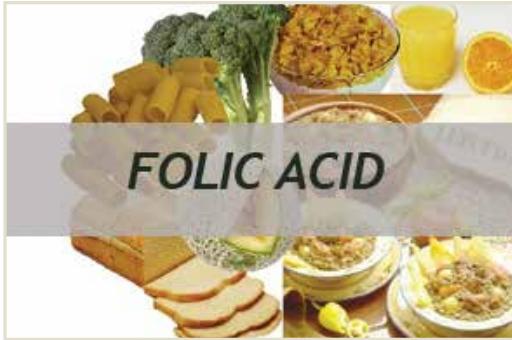
لماذا يجب ان يأخذ المريض فيتامينات الفوليك، والفوليك أسيد؟

ج:

تناول الفوليك مهم جدا منذ التشخيص الأولي للمرض بغض النظر عن عمر المصاب وفئة دمه أوعدد مرات نقل الدم

✿ معدل تحلل الدم العالي في الخلايا المنجلية يتطلب مستوى عالي من الانتاج اليومي ومعدل عالي من حمض الفوليك وقد يترتب على نقص حمض الفوليك نتائج سلبية كالتأخر المعرفي والتي قد لا تكون قابله للعلاج لاحقا.

✿ لا يتم تخزين الفوليك في الجسم وانما يحتاج المريض الى التزود به عن طريق الأدوية.



✿ الفوليك الزائد يتم التخلص منه تلقائيا في البول.

✿ عادة ماتكون كميات البروتين والسعرات الحرارية قليلة في جسم مرضى الانيميا المنجلية لذا يلزم التزود بها على شكل حبوب او ادويه.





س٧:

## هل ظاهرة التبول اللاإرادي منتشرة بين مرضى فقر الدم المنجلي؟

ج:

نعم- يمكن أن يكون التبول اللاإرادي مرتبط بالإصابة بمرض فقر الدم المنجلي في بعض الأحيان ويرجع السبب إلى التالي:

✿ إذا ما كانت الكلية متضرره منذ الطفوله بسبب مرض فقر الدم المنجلي فهي لن تكون بكفاءة الكليه السليمه ولذلك لن تكون قادره على التعامل مع كميات السوائل بصوره جيده.

✿ تنتج كلية الشخص المصاب بالانيميا المنجلية كميات كبيره من السوائل خلال الليل وبذلك تمتليء المثانه سريعا بالبول مما يتسبب في أن يجعل الطفل المصاب يستيقظ باستمرار خلال الليل للذهاب إلى الحمام أو أن يتبول لا إراديا خلال نومه.

## إجراءات وقائية:

✿ إقناع الطفل وتدريبه على الاستيقاظ على فترات معينه خلال الليل للذهاب الى دورة المياه .



س٨:

ما الذي يسبب إصفرار العين أو ما يعرف باليرقان لدى مرضى فقر الدم المنجلي؟

ج:

اصفرار العين ناجم عن مرض فقر الدم المنجلي حيث تتكسر خلايا الدم الحمراء بسرعة خلال تحركها في جميع أنحاء الجسم، ويتم تحويل الهيموغلوبين إلى البيليروبين الذي يمتاز بوجود اللونين الأصفر والبرتقالي. وجود كميه كبيره من مادة البيلوروبين لدى المرضى يؤدي الى ظهورهم باللون الشاحب واصفرار اعينهم.

**إجراءات وقائية:**

- ✿ إذا لوحظ بأن عيني المريض أصبحت أكثر اصفرار من المعتاد فيمكن إعطاء المريض الكثير من الماء لإخراج البيليروبين من الكليتين.
- ✿ إذا لم ينفع هذا الاجراء فمن المتوقع أن هناك شيئاً ما يجعل خلايا الدم الحمراء تتكسر أكثر من المعتاد وفي هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب .





س:٩:

هل الدورة الشهرية تزيد من حدة الألم لدى المرأة المصابة بفقر الدم المنجلي؟

ج:

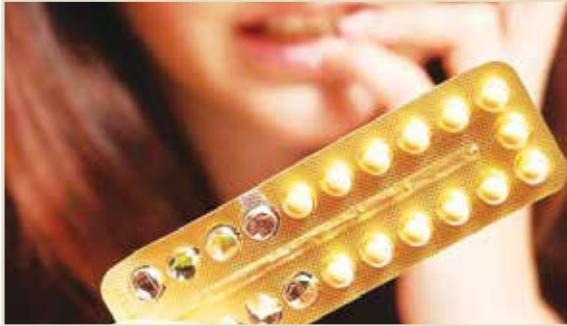
العديد من النساء اللائي يعانين من فقر الدم المنجلي يشعرن بالألم في فترة حيضهن، حيث أن التغيرات الهرمونية تؤثر على طريقة تفاعل الخلايا المنجلية والأوعية الدموية.

**إجراءات مساعده:**

✿ إن العلاج بالهرمونات مفيد للتحكم بالألم وتقليله ولكن يجب التنبيه لإمكانية أن يؤدي ذلك الى سرعة تخثر الدم.

✿ يعد تناول ايبوبروفين اختيارا جيدا في بداية الدورة، لكن يجب أن يستمر اخذه على مدار الساعه طوال فترة الدوره من أجل الحفاظ على تأثيره و الحد من الالتهابات.

✿ ينبغي أخذ مسكن ألم قوي في حالة الألم الشديد أو المتوسط وذلك للتخفيف من احتمالية ازدياده.



س١٠:

هل يوجد علاج جذري لفقر الدم المنجلي؟

ج:

العلاج المتوفر حاليا هو زرع نخاع العظم لإستبدال مصنع الخلايا الحمراء من متبرع مطابق- وعادة ما يكون المتبرع هو الأخ او الأخت غير المصابين. وهناك أدوية مثل هيدروكس يوريا تساعد على التقليل من نوبات الألم والمضاعفات.





## إرشادات للمدارس:

✦ السماح للطالب بالذهاب الى دورات المياه بصورة متكرره خلال اليوم الدراسي.

✦ تجنب أن يتعرض الطالب للارهاق و السماح له بالبقاء في مقعده أثناء القيام بتمارين مرهقه و اخذ استراحة عند الارهاق .

✦ تجنب درجات الحرارة المتطرفة و تشجيعه على ارتداء ملابس ثقيلة خلال تقلبات الجو أو الخروج في الجو البارد.

✦ الحمى بين ( ٣٨,٥ درجة مئوية أو ١٠١,٣ درجة فهرنهايت) توجب الاتصال بالوالدين لإصطحاب الطفل للتقييم الطبي خلال ساعة لتجنب تعفن الدم وللقيام بفحوصات الدم الضرورية والحصول على مضادات حيوية (IM او IV)

✦ الاسترشاد بوالدي الطفل المريض للطريقة التي يفضلونها للتعامل مع نوبات الالم كاعطاءه سوائل إضافية، أو فترات راحة، و وتايلينول أو موترين. وتدوين هذا في سجل خاص بالطالب في المدرسة وذلك للرجوع اليه عند الحاجة.

✦ إذا كان الطالب يعاني من مضاعفات مرض فقر الدم المنجلي -وإذا كانت الأسرة هي على استعداد - يتم تثقيف زملاءه حول المرض كتعريفهم بالمرض والمضاعفات المصاحبه وأسباب الغياب المتكرر وانخفاض القدرة على التحمل والحاجة إلى أقرانه للتعامل مع فقر الدم المنجلي.

✦ تذكير أسرة الطفل للمدرسة باحتياجه لعناية طبية دائمة و أخذ الادوية كما يصفها الطبيب.

نظرا لوجود أعداد كبيره من المصابين بالأنيميا المنجلية في مختلف محافظات السلطنة , قد يكون من المهم وجود دليل ارشادي للمعلمين والاداريين بالمدارس لارشادهم حول كيفية التعامل مع هؤلاء الطلاب عموما وأثناء تعرضهم لنوبات الألم خلال اليوم الدراسي.

ونستعرض هنا مجموعه بسيطة من النقاط التي يفترض بالمعلمين وإداريي المدارس الالماه بها عند معرفتهم بوجود طلاب مصابين بالانيميا المنجلية بمدارسهم للعمل على ضمان أن يشعر هؤلاء الطلاب بتفهم معلميههم ومساندتهم .

### أولا:

على المعلمين والاداريين بالمدارس حصر الطلاب المصابين بالانيميا المنجلية ووضع ملفات خاصة بهم تحتوي على تقارير طبيه شارحه لحالتهم الصحيه .

### ثانيا:

من المهم معرفة أن مرض الأنيميا المنجلية هو مرض وراثي مزمن يؤدي الى حدوث نوبات الم متكرره لدى المصاب في انحاء متفرقه من جسمه ويؤدي ايضا الى مضاعفات متعدده منها الالتهابات الصدريه والوهن والشعور المتكرر بالاغياء كما أن هذه النوبات قد تحدث بشكل مفاجئ خلال اليوم.

هناك مجموعه من الخطوات البسيطة التي تستطيع المدارس مراعاتها لمساعدة هؤلاء الطلاب في تجنب حدوث نوبات الألم منها:

✦ تجنب أن يتعرض الطالب للجفاف لذا يسمح للطالب بالذهاب لشرب الماء بشكل متكرر خلال اليوم الدراسي أو حمل زجاجة الماء معه حتى لايتعرض للجفاف.