

الثلاسيميا (Thalassemia) : أنيميا البحر الأبيض المتوسط - للدكتور وحيد عبدالعال



والطب التكميلي بقلم الدكتور وحيد عبدالعال

والتعريف بدور كل من :

(التغذية العلاجية - الأعشاب الطبية - الحجامة - منتجات النحل)

مرض الثلاسيميا (Thalassemia) هو احد امراض الدم الوراثية والذي ينجم عنه خلل في انتاج جزيئات الهيمجلوبين (البروتين الاساسي المكون لكريات الدم الحمراء والمسؤول عن نقل الاكسجين في الدم). وينتشر مرض الثلاسيميا بشكل خاص في منطقة حوض البحر الابيض المتوسط، والوطن العربي واسيا.

وهناك فرق بين من هو مصاب بالمرض ومن هو حامل له على حسب النقص او الخلل في الجينات ، ويصاب حامل مرض الثلاسيميا عادة بفقر دم بسيط ويميزه عادة حجم كريات الدم التي قد تكون اصغر من المتوقع (Anemia microcytic) وقد يصاحبه نقص في الحديد.

اما في حالات المصابين بالمرض فهناك نوعان من الاصابة :

1- الفا ثلاسيميا: والذي في الغالب يكون على شكل فقر دم من متوسط الى حاد ، وفي اغلب الحالات لا يحتاج الى نقل دم.

لاسيما: او هي ما يعرف بالثلاسيميا الكبرى وهي النوع الاخطر في 2- بيتا الثلاسيميا وينجم عنها فقر في الدم يبدأ منذ الطفولة ويستمر مع حياة المريض وقد يؤثر على مدة حياته ، وفي هذ الحالة يحتاج

المريض الى نقل دم كل فتره ، وقد يصاب هذا المريض بالعديد من المضاعفات الصعبة مثل هشاشة العظام وتضخم الطحال والاضرار من ذلك هو تراكم وسوء التغذية وفقدان الوزن وتاخر في النمو. ويشكل نقص الحديد في الجسم الناتج عن نقل الدم و المتكرر والذي خطر على الجسم وعلى القلب. ويمكن علاج هذه الحالات عن طريق اجراء عمليات وهمية خداعه تسمى زرع النخاع .

وفي حالة الثلاسيميا يكون من المهم تغذويا التركيز على موضوع كمية الحديد التي يتم ادخالها ا

معرفة نوع الطعام الذي يجب ان يتناوله المريض وتحديد كميات قدر الامكان

مع العلم ان جسم الانسان

لايمتص الحديد بكميات كبيرة عبر الامعاء ، ويكون امتصاص الحديد ذو النوعية الحيوانيه افضل من الحديد المأخوذ من المصادر النباتيه مثل الموجود بالسبانخ والخضار الورقية الخضراء ، بالاضافة الى ان كل مرة يكون فيها معدل الهيموجلوبين منخفض في جسم الانسان فان كمية الحديد الممتص عبر الامعاء ستزيد تلقائيا وعكسيا. ويجدر بهؤلاء المرضى التقيد باستخدام الادوية التي تحافظ على توازن مخازن الحديد في الجسم وطرد الزائد منه ، حيث يجب الحفاظ على الحديد اقل من 10 ملغم / يوم للاطفال دون سن 10 سنة ، واقل من 18 ملغم / يوم لمن هم 11 سنة فما فوق....

**واهم مصادر الحديد واغناها هي :

الكبد والاعضاء الداخلية للحيوانات مثل المخ والكلى- الدجاج والاسماك والماكولات البحرية. - البيض..

الخضار ذات الاوراق الخضراء الداكنه - الفواكه المجففة - الحبوب الكاملة والخبز- الجوز واللوز والبقوليات المجففة....

بعض البهارات مثل الكركم والكمون.

واليكم النصائح التغذوية التالية والارشادات التي قد تساعد مرضى الثلاسيميا من نوع بيتا والذين يحتاجون الى نقل الدم بشكل متكرر والذي انتقاها بعنايا الدكتور وحيد عبد العال :

تجنب ارتفاع الحديد عن طريق تقليل مصادر الحديد المتناولة وخاصة في الفترات التي يكون فيها مستوى الهيموجلوبين منخفض.

استبدال اللحوم الحمراء العالية بالحديد باللحوم البيضاء التي تعد اقل به.

شرب الشاي مع وجبات الطعام ، اذ ان الشاي يحتوي على مواد كيميائية تعمل على الارتباط بالحديد ومنع امتصاصه بالجسم.

شرب او طبخ منتجات الحليب والالبان مع مصادر الحديد اذ انهم يمنعون امتصاصه بالجسم ، ولكن يجب تعويض كميات ومصادر الكالسيوم والانتباه لها لخفض الاصابة بهشاشة ومشاكل العظام.

عدم تناول الاغذية الغنية بفيتامين ج (C) مثل الحمضيات مع الاغذية المحتوية على الحديد اذ انه يشجع ويعزز امتصاصه في الجسم.

بعض انواع الحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان وحبوب الصويا تعمل على منع امتصاص الحديد في الامعاء وتحد من عمل فيتامين C في زيادة امتصاص الحديد وتشجيعه.

شرب القهوة قد يساعد على تقليل امتصاص الحديد في الجسم.

احرص على قراءة الملصقات الغذائية لكل الاطعمة والتأكد من محتواها من الحديد.

وفي النهاية فان اهم الاغذية التي تعد مصادر عالية جدا للحديد ويجدر بك الابتعاد عنها وتجنبها في نظامك الغذائي هي كما يلي :

من مجموعة الحبوب :

الشعير- حبوب النخالة الكاملة -..

من مجموعة البروتينات (الاغذية الغنية بالبروتين):

الكبد - الطوفى - - اللحم البقري - الفاصوليا - الفول السوداني - صفار البيض

من مجموعة الفواكه والخضروات التي يجب تجنبها:

الخوخ وعصيره.. - البطيخ - السبانخ - الخضراوات الورقية الخضراء - البروكلي

الزبيب - الفول -

الطب التكميلي وعلاج حالات الثالاسيميا :

اولا : الحجامه دور في علاج حالات الثالاسيميا كما تؤكد الأبحاث العلمية. وأوصي بالحجامه التشريطيه ويتم عمل الحجامه كل 120 يوم مع متخصص

ثانيا : شراب حبوب اللقاح ثلاث مرات يوميا قبل الاكل بساعه

ثالثا : قسط بحرى 40 جرام + غذاء ملكات 20 جم + 250 جم عسل نحل تخلط المقادير ويؤخذ ملعقه كبيره ثلاث مرات يوميا وعلى الريق وقبل النوم ...

لمزيد من المعلومات زوروا موقعنا فقط اكتب الدكتور وحيدعبدالعال فيس بوك ... أو ..

waheedaesha@facebook..... Waheed Ahmed@facebook

تويتر Dr.WaheedAhmed@waheedaesha

AldktwrWhydbdAlal@facebook

www.drwaheedahmed.com