



إرشادات
للمرضى

صحة الأطفال: فقر الدم المنجلي

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحّكم

مقدّمة

إنّ أهمّ المسؤوليات التي تواجه أهل الأولاد المصابين بمرض فقر الدم المنجلي هي تعلّمهم كيفية توفير الرعاية المتكاملة الخاصة بأطفالهم.

إنّ هدف هذا الكتيّب تقديم المعلومات عن فقر الدم المنجلي وكيفية العناية بالأولاد المصابين به بطريقة مبسّطة، موسّعة، وسهلة الإستيعاب.

للإتصال بفريق فقر الدم المنجلي في قسم طب الأطفال واليافاعين في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت:

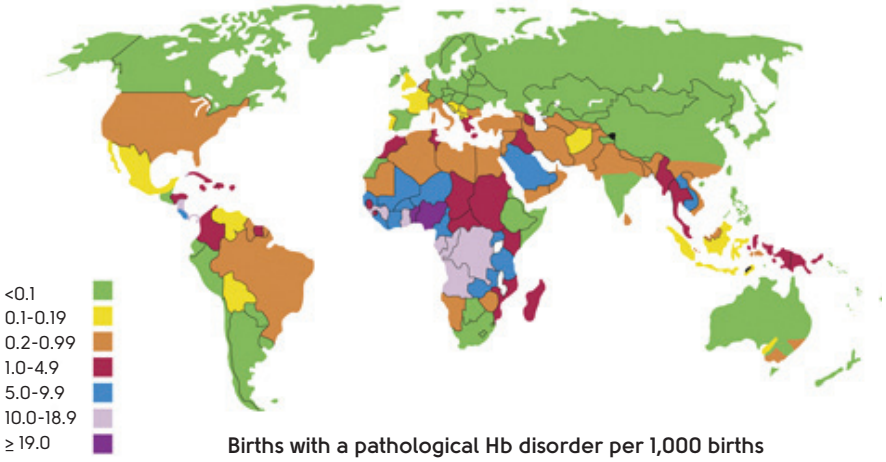
01-350000 رقم داخلي 5740-5599
03-534213 / 76-069866

البريد الإلكتروني:
abboudm@aub.edu.lb

من يصاب بمرض فقر الدم المنجلي؟

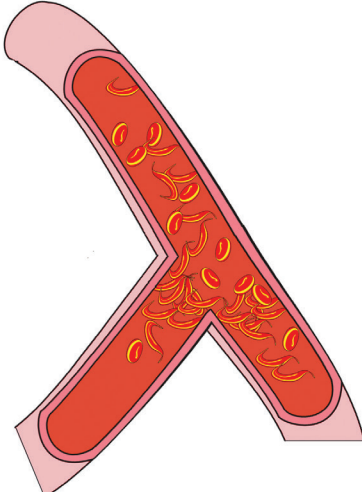
تتواجد أعلى نسب إصابة بمرض فقر الدم المنجلي في المناطق الإستوائية، وخصوصاً في جنوب صحراء أفريقيا والهند وتتواجد كذلك في منطقة الشرق الأوسط.

يولد في الشرق الأوسط كل سنة نحو ستة آلاف طفل مصاب بفقر الدم المنجلي، نصفهم تقريباً في المملكة العربية السعودية. فيما يقدّر عدد المصابين في لبنان بنحو 500 مريض، نصفهم مسجل في قسم طب الأطفال واليافاعين في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت.



ما هو مرض فقر الدم المنجلي؟

- فقر الدم المنجلي هو مرض وراثي يصيب كريات الدم الحمراء.
- تتكون الكريات الحمراء من مادة أساسية إسمها "الهيموغلوبين"، وظيفتها نقل الأوكسجين في الدم. ولها أنواع عدة أهمها النوع الطبيعي A.
- لدى المصابين بهذا المرض، تحتوي الكريات الحمراء على نوع غير طبيعي من الهيموغلوبين، ويسمى بالنوع المنجلي S.
- تكون عادة خلايا الدم الحمراء مرنة ومستديرة، وتنتقل بسهولة من خلال الأوعية الدموية. أما في حالة فقر الدم المنجلي، فتأخذ خلايا الدم الحمراء شكل المنجل أو الهلال وتصبح جامدة ولزجة، مما يجعل مرورها في أوعية الدم الصغيرة صعباً نوعاً ما. الأمر الذي يمكن أن يبطئ أو يعرقل تدفق الدم والأوكسجين إلى أجزاء الجسم.



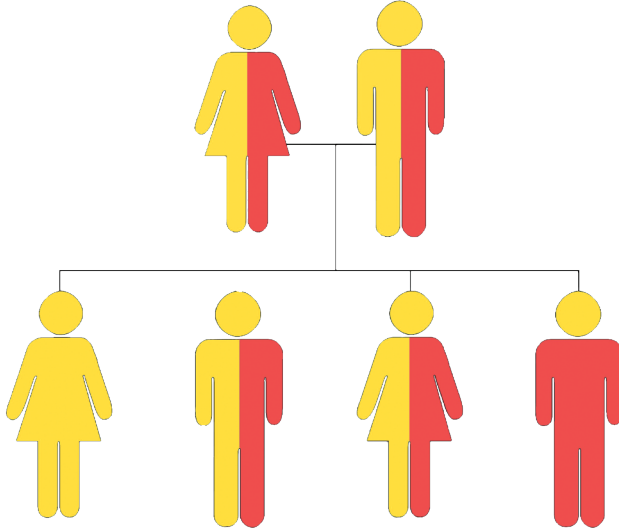
كروية الدم الطبيعية



كروية الدم
الغير الطبيعية
"المنجلية"

كيف يصيب هذا المرض الأطفال؟

- إنَّ مرض فقر الدم المنجلي هو مرض وراثي مثل لون الشعر أو لون العينين، غير معدٍ كالرشح، ولا ينتقل من إنسان إلى آخر.
- إذا نقل أحد الوالدين فقط جين فقر الدم المنجلي إلى الطفل، فإن هذا الطفل يحمل جين هيموغلوبين طبيعي A واحداً وجيناً منجلياً S واحداً. ويكون الطفل حامل إشارة فقر الدم المنجلي وناقلاً للمرض فقط ولكن ليس مصاباً به.
- إذا كان كل من الزوجين حاملاً لإشارة فقر الدم المنجلي، تكون نسبة الإنجاب:
 - أ. 25 % لطفل غير متأثر والهيموغلوبين لديه طبيعي AA.
 - ب. 50 % لطفل يحمل إشارة فقر الدم المنجلي AS.
 - ج. 25 % لطفل مصاب بفقر الدم المنجلي SS.
- يمكن أن يحدث المرض أيضاً إذا ورث الطفل جين فقر الدم المنجلي من أحد الوالدين وجين الثلاسيميا من الآخر. في هذه الحالة يكون المرض فقر دم منجلي مع ثلاسيميا SB.
- ثمة نوع آخر لفقر الدم المنجلي، أعراضه خفيفة يسمّى SC.



الأصفر = هيموغلوبين طبيعي (A)
البرتقالي = هيموغلوبين منجلي (S)

ما هي أعراض فقر الدم المنجلي؟

- تظهر علامات وأعراض فقر الدم المنجلي عادةً بعدما يبلغ الرضيع 4 أشهر من العمر.
- إنّ شكل الكريات المنجلية يسبّب إنسداداً لمجري الدم في أجزاء عدّة من الجسم، ما يؤدي إلى أعراض مختلفة:

1. فقر الدم:

سببه النقص المزمن في خلايا الدم الحمراء وهو ناتج عن تلف الخلايا المنجلية بسرعة وسهولة. غالباً ما يسبب فقر الدم تعباً شديداً لدى الطفل.

2. الألم:

عندما تسدّ الكريات المنجلية أوعية الدم الصغيرة، تصل كمية دم أقلّ للقسم المعني بالتالي لا يحصل هذا القسم على حاجته الكافية من الأوكسجين، ما يسبب الألم. أعراض الألم تحصل عادة في اليدين، الرجلين، الصدر، الظهر، والبطن.

3. إلتهاب في الدم:

هو من أخطر ما يواجهه الطفل المصاب بفقر الدم المنجلي. هذه الخطورة تكون في أوجها في خلال السنوات الأولى من حياة الطفل.

4. الحرارة:

هي من الأعراض الأولى للإلتهاب في مجرى الدم. إذا كانت الحرارة 38.3°C أو أكثر ينصح باستشارة الطبيب فوراً. في حال تأخير المعالجة، ولو حتى بضع ساعات، قد تشكل الحرارة خطراً على الطفل.

5. الإلتهابات المتكررة:

يمكن للخلايا المنجلية أن تؤذي الطحال، وهو العضو الذي يحارب العدوى، فيصبح الطفل أكثر عرضة للإلتهابات.

6. مشاكل في النظر:

قد تصبح الأوعية الدموية التي تغذي العين مسدودة بخلايا دم منجلية.

7. تأخر النمو:

يمكن للنقص في خلايا الدم الصحية أن يبطئ نمو الرضيع والطفل.

8. ألم و تورم في اليدين والرجلين:

الأطفال ما دون السن الثالثة هم الأكثر عرضة لهذه الحالة. تسمى هذه الحالة "متلازمة اليد والقدم أيّ "hand-foot syndrome".

لماذا يصبح الطفل أكثر عرضة للإلتهابات خطيرة؟

- الطحال، عضو في القسم العلوي الأيسر من البطن، يساعد على حماية الجسم من الإلتهاب عبر تنقية البكتيريا من مجرى الدم وإفراز أجسام مضادة تقاومها.
- الكريات المنجلية تسدّ أوعية الدم في الطحال، مما يؤدي الى تضرره، وبالتالي يضعف عمله في مقاومة الإلتهاب.
- للتخفيف من إحتمال الإلتهابات، يجب إعطاء الطفل المصاب بمرض فقر الدم المنجلي دواء البنيسيلين أو الأوسبن من الشهر الثالث حتى عمر الخمس سنوات، عندها يتقرر متى يتوقف الطفل عن تناول البنيسيلين.

اللقاح

- ان مرضى فقر الدم المنجلي هم اكثر عرضة للإلتهابات بسبب ضعف وظيفة الطحال المناعية. ينصح بإعطاء اللقاحات التالية بالإضافة الى اللقاحات الإعتيادية التي يتلقاها الأطفال:
- لقاح الرئويات مرة كل ثلاث سنوات.
 - لقاح السحايا حسب الجرعات في جدول اللقاحات العام.
 - لقاح المكورات السحائية مرة كل 5 سنوات (meningococcal meningitis).
 - لقاح الإنفلونزا مرة واحدة سنوياً.

Vaccine	Age										
	Birth	1 mo	2 mo	4 mo	6 mo	12 mo	15 mo	18 mo	19-23 mo	2-3 yrs	4-6 yrs
Hepatitis B	Hep B	Hep B		Hep B					Hep B		
Rotavirus A			Rota	Rota	Rota						
Diphtheria, Tetanus, Pertussis			DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				
H. Influenza type B			Hib	Hib	Hib	Hib		Hib			
Pneumococcal			PCV	PCV	PCV	PCV				PCV/PPV	
Inactivated Poliovirus			IPV	IPV	IPV						IPV
Influenza			Influenza (yearly)								
Measles, Mumps, Rubella						MMR					MMR
Varicella						Varicella					Varicella
Hepatitis A						Hep A (2 doses)				Hep A series	
Meningococcal										MPSV - 4	

Range of recommended ages
 Catch-up Immunization
 Certain high-risk group

كيف يمكن تفادي أعراض الألم؟



- إعطاء دواء للألم بحسب وصفة الطبيب.
- تشجيع الطفل على الإكثار من شرب السوائل، الماء هو الأفضل. الإبتعاد عن المشروبات المحتوية على الكافيين مثل: القهوة والشاي. فالجفاف هو عامل يسرّع الإصابة بنوبات الألم. وفرة الماء تحد من خطر الجفاف وفقدان الأوكسجين، وتساعد على تمييع الدم مما يسهل مجراه في الأوعية.
- تجنّب التعرض للبرد والحر الشديدین. تزيد الحرارة الحادة إمكانية الإصابة بنوبات الألم. لذا يجب تفادي السباحة في البحر حتى تصبح حرارة الماء دافئة بما فيه الكفاية. يجب كذلك تفادي الإستلقاء تحت الشمس في الطقس الحار.
- تجنّب التدخين والتعرض للدخان غير المباشر. التدخين المباشر وغير المباشر (السجائر، النرجيلة، إلخ.) يعزّزان الإصابة بالنزلة الصدرية الحادة.
- تجنّب الإفراط من شرب الكحول لأن شرب الكحول يزيد التبول، ممّا ينقص السوائل ويسبب جفافاً ويعرّض المريض لنوبات الألم.
- معالجة أي إلتهاب أو رشح في المراحل الأولى وتجنّب التعرض لأشخاص يعانون من إلتهابات.
- الحفاظ على نظام غذائي متوازن.
- تجنّب الطلبات الزائدة على الجسم التي من شأنها أن تزيد إحتياجات الأوكسجين مثل: الجهد الزائد والضغط النفسي. تأمين الراحة والنوم الكافي.
- تجنّب المرتفعات العالية وإكثار السوائل عندها.

متى يجب مراجعة الطبيب لمعالجة عوارض الألم؟

- مراجعة الطبيب ضرورية عند الأعراض التالية:
- حرارة 38.3°C أو أكثر: دليل على الإصابة بالتهاب، الحرارة قد تكون أولى علامات المرض.
 - ألم حاد لا يزول بالرغم من تناول الأدوية المهدّئة، مثل ألم حاد في الرأس، في المفاصل والبطن.
 - صعوبة في التنفس.

- تورم في اليدين أو القدمين.
- إنتفاخ في المعدة: خصوصاً إذا كانت المنطقة حساسة للمس.
- علامة أو عارض سكتة دماغية: تنميل في الأطراف، ضعف في أحد جانبي الجسم، ألم حاد في الرأس، صعوبة في النطق، تغيّرات في النظر والسمع.

قد يحتاج الطفل إلى دخول المركز الطبي وذلك لمعالجة الالم من خلال سوائل وأدوية داخل الوريد.

ملاحظة هامة: تختلف قراءة الحرارة بحسب طريقة أخذها. لذلك يجب التأكد من الممرض المسؤول لضمان أخذ حرارة الطفل بشكل صحيح.

ما هي مضاعفات فقر الدم المنجلي؟

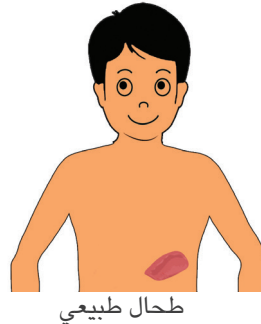
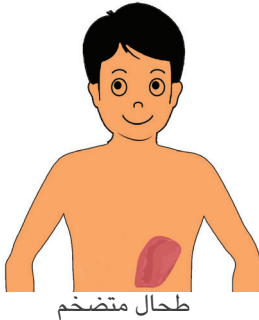
منع تدفق الدمّ من خلال الأوعية الدموية يُنتج مجموعة من المضاعفات:

١. التضخم السريع للطحال (Splenic Sequestration) (أزمة الحجز الطحالي)

- يحصل هذا النوع من المضاعفات عندما ينحصر الدم في الطحال.
- يعتبر مضاعفة خطيرة لا بديل عن معالجتها طبيًا بشكل سريع من خلال نقل الدم. إن الأطفال الذين سبق وتعرضوا لهذه الازمة، قد يتعرضون للإصابة بها مرّة ثانية.

• أعراض تضخم الطحال:

- تضخّم في البطن.
- ضعف القوة.
- تعب.
- إصفرار الوجه.
- يجب على الأهل تعلّم كيفية تحسس الطحال لمعرفة إذا كان حجمه طبيعي أو متضخم.
- المعالجة: في حال تكرر التضخم، يتم استئصال الطحال.



2. النزلة الصدرية الحادة (Acute Chest Syndrome)

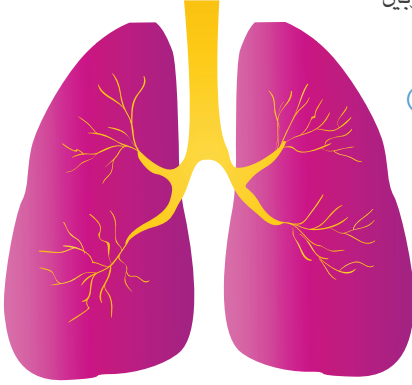
- هي حالة شبيهة بالإلتهاب الرئوي ولكنها تشكّل خطراً على مريض فقر الدم المنجلي. تنتج عن إلتهاب أو تجمّع الخلايا المنجلية واحتشادها بكثرة في الرئة.
- **أعراض النزلة الصدرية:**
 - ألم حاد في الصدر.
 - حرارة.
 - سعال.
 - صعوبة في التنفس.
- يتم تشخيص هذه الحالة عبر صورة صدر شعاعية.
- **المعالجة:** إعطاء الأوكسجين، إعطاء المضادات الحيوية، إعطاء مهدّئات للألم، تجنّب كثرة السوائل، وإستعمال مقياس التنفس الحافز إذا وُجد.

3. الجلطة الدماغية (Stroke)

- تحدث بسبب التصاق الخلايا المنجلية بأوعية الدم الرفيعة في الدماغ.
- السكتات الدماغية تحدث لدى نحو 5 إلى 10% من الأطفال المصابين بمرض فقر الدم المنجلي.
- **الدوبلر عبر الجمجمة:**
 - فحص متوفر في مركزنا يمكّن من معرفة إذا كان الطفل معرّضاً لسكتة دماغية.
 - الدوبلر هي آلة تستخدم الأشعة الصوتية لكشف أماكن زيادة تدفق الدم عبر أوعية الدماغ الدّموية.
 - في حال وجود تدفق دم أسرع من العادة فإن الأمر يعني أنّ الأوعية الدمويّة أضيق، وبالتاليّ ثمة خطر أكبر لحصول سكتة دماغية في المستقبل. يتم تكرار الفحص كل سنة أشهر تقريباً.
 - يمنع نقل الدم الدائم حصول سكتات دماغية لدى الطفل المعرّض لسكتة أو لدى الطفل الذي تعرض لسكتة دماغية في السابق.
 - أحياناً قد تحدث السكتة من دون أن يلاحظ المريض او الأهل أيّاً من أعراضها، عندئذ تسمّى سكتة صامتة أو "silent stroke". هذه السكتة قد تؤدي إلى تراجع في الدراسة.
- **أعراض الجلطة:**
 - ألم حاد في الرأس
 - صعوبة في النطق
 - تنميل في الأطراف، ضعف في أحد جانبي الجسم، صعوبة في المشي
 - تغيّرات في النظر والسمع

• المعالجة:

- التقييم السريع للحالة.
- إعطاء وحدات من الدم، أو من المفضل إجراء عملية تغيير الدم.
- إعادة التأهيل والمتابعة.
- المتابعة بإعطاء الدم مرة شهرياً لخفض الهيموجلوبين المنجلي تحت 30% وإعطاء دواء مزيل لحديد.



4. إرتفاع الضغط الرئوي (Pulmonary Hypertension)

- الأضرار التي تلحق بالأوعية الدموية الصغيرة في الرئتين تجعل من الصعب على القلب أن يضخّ الدم من خلالهما ما يسبب إرتفاع ضغط الدم فيهما.
- الضغط الرئوي هو إرتفاع ضغط الشريان الرئوي ما يؤدي الى قصور القسم الأيمن من القلب.
- أعراض ارتفاع الضغط الرئوي:
 - ضيق أو صعوبة في التنفس.
 - شعور بالتعب.

- يتم تقييم هذه المضاعفة بواسطة صورة صوتية للقلب، ويجب أن تعاد الصورة سنوياً لمتابعة تطوّر الحالة.
- يجب مراقبة الضغط الشرياني عند كل زيارة للطبيب.
- قد يكون ارتفاع الضغط الرئوي من إحدى الظواهر الأولى لفقر الدم المنجلي.

5. تضرّر الأعضاء:

يمكن أن تسد الخلايا المنجلية مجرى الدم من خلال الأوعية الدموية، ما يحرم عضواً من الدم والأكسجين على الفور. يمكن أن يسبب هذا النقص المزمن أضراراً في أعضاء الجسم بما فيها الكبد والطحال والكليتين.

6. العمى:

يمكن أن تسد الخلايا المنجلية الأوعية الدموية الصغيرة التي تمد العينين. مع مرور الزمن قد يؤدي ذلك الى تلف شبكة العين.

7. حصى في المرارة:

تتكون الحصى في المرارة عندما تكثر المادة الصفراء "البيليروبين" في الجسم. هذه المادة تنتج عن تلف خلايا الدم الحمراء. غالباً ما يحدث هذا الألم بعد تناول الوجبات الدسمة، في القسم الأيمن العلوي من البطن و تحت الكتف. ومن الممكن أن تؤدي إلى حرارة، زيادة اصفرار الوجه، والتقيؤ.

8. التقرحات الجلدية:

يمكن أن يسبب فقر الدم المنجلي القروح المفتوحة على الساقين. نقص الأوكسجين في الأوعية يؤدي أيضاً إلى إبطاء إلتئامها.

هو الإنتصاب غير الطبيعي لمدة طويلة مع ألم شديد. الخلايا المنجلية قد تسدّ تدفق الأوعية الدموية إلى العضو الجنسي.

ما هو علاج الهيدروكسيوريا لمرضى فقر الدم المنجلي؟

الهيدروكسيوريا هو دواء يساعد الأطفال والبالغين الذين يعانون من مرض فقر الدم المنجلي. العلاج بالهيدروكسيوريا يساعد الكريات الحمراء على البقاء مرنة فتتحرك بليونة أكثر عبر الشرايين. بيّنت الأبحاث أنّ هذا الدواء يخفض خطر:

- تكرار أزمات الصدر الحادة.
- تكرار أزمات الألم الشديدة.
- الحاجة الى نقل الدم.
- تكرار الدخول الى المستشفى.
- من المتوقع أن يطيل عمر المريض.
- الهيدروكسيوريا قد يمنع أيضاً الأضرار التي قد تلحق بالطحال، الكليتين، الرئتين والدماغ.
- هذا الدواء ليس بدواء شافٍ لكنه يخفف كثيراً من الأعراض الجانبية للمرض. يجب اتباع تعليمات الطبيب بحذافيرها لنتيجة أفضل.
- يعطى هذا الدواء عن طريق الفم مرة واحدة في اليوم، ويتوفر منه نوعان: سائل وحبوب. من الضروري أن يتناول المريض الدواء يومياً ليصل الى النتيجة المرجوة.
- يحتاج الدواء لبضعة أشهر ليعطي نتيجة أفضل إذ يحتاج الجسم الى الوقت الكافي ليصل الى الكمية المطلوبة من الهيموغلوبين السليم.
- على المرضى اللذين يتناولون هذا الدواء أن يقوموا شهرياً بفحوص طبية ومخبرية.

هل هذا الدواء آمن؟

- تم استخدام هذا الدواء في البدء كعلاج لمرض السرطان. إنه دواء قوي وفعال. يعطى بكميات مخففة لمرضى فقر الدم المنجلي. لذلك لا نرى العوارض الجانبية نفسها التي نراها لدى مرضى السرطان، فالطفل لا يفقد شعره، لا يتقيأ ولا يتعب كثيراً.
- وافقت هيئة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة الأمريكية على اعطائه كعلاج للمصابين بمرض فقر الدم المنجلي.
- إن الهيدروكسيوريا هو واحد من العلاجات لفقر الدم المنجلي المتوفرة في هذه الأيام.
- الخيار الآخر هو زرع نقيّ العظم، وهو العلاج الجذري الوحيد لفقر الدم المنجلي، الذي يساعد على إفران الهيموغلوبين الطبيعي بدلا من الهيموغلوبين المنجلي. لكن هذه العملية تتطلب متبرعا مطابقاً مئة في المئة للمريض وهي معقدة وصعبة وفي بعض الأحيان تكون خطيرة، لأن أعراضها الجانبية كثيرة تصل أحيانا الى أمراض جمة وحتى الى الموت.

نصائح عناية هامة



- العناية الصحيحة لفقر الدم المنجلي تشمل الوقاية، التشخيص المبكر للمرض، معالجة المضاعفات، و تثقيف الأهل المتواصل للتمكن من التحكم بالحالة والتأقلم معها.
- يجب إستشارة الطبيب قبل الزواج، خصوصاً إذا كان احد الزوجين يخضع للعلاج بدواء®Hydrea.
- في إيماننا هذه، تُجرى فحوص دم مخبرية خاصة بحديثي الولادة لمعرفة إذا كان أحدهم مصاباً بمرض فقر الدم المنجلي أو حاملاً لإشارة المرض.
- في السنوات الأخيرة، ومع تقدم العلم والطب، تحسّنت نوعية حياة المريض كثيراً وقلّت نسبة تعرضه للمضاعفات.
- من المهم جداً التذكير بأن الطفل المصاب بفقر الدم المنجلي لا يتعرض للآلام أو للمضاعفات دائماً. معظم الأحيان يبدو كطفل غير مصاب.
- تعيش حالات كثيرة من مرضى فقر الدم المنجلي حياة شبه طبيعية من دون آلام مرحة أو عوارض.
- يمكن لمرضى فقر الدم المنجلي التقدم وارتياح الجامعة ودخول الحياة المهنية بنجاح. ويمكن للمريض أن يزاوّل مهن متعددة.
- لا يعاني المريض من الألم فحسب بل من الضغط النفسي أيضاً لصعوبة التنبؤ بموعد نوبات الألم، و من التغيب المستمر عن المدرسة أو العمل.
- ان تأمين الدعم العاطفي والنفسي أساسي لمواجهة تحديات المرض.
- قد يتأخر المراهقون في بلوغهم بمعدّل سنتين تقريباً.
- إصفرار العينين شائع في هذا المرض.
- يجب تجنب الاختلاط بالحشود، لكي لا تنتقل الى المريض عدوى تسبب له الإلتهابات.
- يجب الإكثار من غسل اليدين للمساعدة على منع نقل العدوى.
- يجب الإكثار من شرب السوائل لتفادي نوبات الألم.
- يجب الالتزام بالمواعيد الطبيّة كافة بحسب توصيات الطبيب.

- يجب إجراء الفحوص الدورية للعين.
- يجب الإهتمام بصحة الأسنان جيداً: مشاكل الفم والأسنان مثل التسوس أو الإلتهابات تؤثر على صحة مريض فقر الدم المنجلي، وبالتالي قد تعرضه إلى نوبات ألم.
- أثناء الطيران، يمكن لشركات الطيران أن توفر الأوكسجين.
- قد تكون ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي مفيدة لكن ليس في البرد أو الحر الشديد، إذ أنها تحسّن الدورة الدموية وتحفظ قوة الجسم، خصوصاً في الساقين والوركين. تنبغي إستشارة الطبيب قبل ممارسة أي برنامج رياضي.
- مراجعة الطبيب عند التعرض لحادث أو جرح لتفادي تطوره الى تقرّح.
- عند حصول نوبة ألم يجب:
 - أخذ حمام دافئ.
 - إستعمال منشفة أو وسادة دافئة.
 - التدليك اللطيف للمنطقة المؤلمة.
 - الإسترخاء والإلتهاة بأمر مسلي كالموسيقى والقصص وألعاب الفيديو ما يساعد طفلك على التركيز على أشياء أخرى.
- أحرزت التجارب الطبية السريرية تطوراً لافتاً في كيفية معالجة فقر الدم المنجلي. وقد يلجأ اليكم الفريق الطبي والباحثون لطلب مشاركتكم في الدراسات.

ما هو الغذاء الصحّي لمرضى فقر الدم المنجلي؟

- يمكن أن يشعر المرضى سريعاً بالتعب نظراً لنقص الأوكسجين في الجسم لذا تبرز أهمية الغذاء السليم.
- لا يأكل الأطفال المصابون بشكل منتظم، خصوصاً في خلال الحالات العصبية من المرض. نتيجة لذلك، يخسرون وزناً أحياناً و يتأخر نموهم أكثر، مقارنة مع غير المصابين.
- الطعام هو كالوقود للجسم. فيحتاج لتشغيله في أعلى أداء إلى الفيتامينات والمعادن بالكمية والنوعية الصححتين. توفر الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية طاقة إضافية للمعانين من فقر الدم المنجلي.



- تشمل هذه الأطعمة المعكرونة، رقائق الذرة أو القمح مع الحليب والسكر المضاف، الخبز والحبوب الكاملة، الخضار التي تحتوي على النشويات مثل البطاطا، الفواكه ذات السعرات الحرارية العالية كالجزر والأفوكادو، الألبان، الحليب كامل الدسم ومنتجاته.
- يحتاج المرضى لمزيد من حمض الفوليك (Folic acid) وهو يفيد في تكوين خلايا الدم الحمراء الجديدة. يتواجد في أطعمة الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ، الملوخية، السلق، الهندباء، الفواكه والحبوب.
- الصوم هو جزء من الممارسة الدينية، ينبغي مناقشته مع الطبيب أو الممرض وطلب النصيحة حول كيفية ممارسته دون تعريض الصحة للخطر.

كيف يمكن للمعلمين مساعدة التلاميذ المصابين بمرض فقر الدم المنجلي؟

- مساعدة التلاميذ بالدراسة في حال التغيب عن المدرسة.
- التعاون مع الأهل وإعطاؤهم الإرشادات اللازمة لتقديم المساعدة في المنزل.
- إعلام الأهل عن أي حرارة أو عارض يصيب الطفل.
- الأخذ في الاعتبار أن المشاكل المدرسية وأي تراجع في الإستيعاب قد تكون دليلاً على تأزم حالة المريض.
- على المدرسين تأمين بيئة تعليمية آمنة يمكن للأطفال فيها تفهّم الاختلافات بينهم، من دون تمييز بين مريض فقر الدم المنجلي والآخرين.
- تشجيع الأطفال على شرب الكثير من السوائل والسماح لهم بالذهاب الى المرحاض عند الحاجة.



فهرس

- **خلايا دم منجلية:** خلايا تتشكل مثل المنجل وهي جامدة بسبب وجود الهيموغلوبين S وتصلّب عملية جريان الدم في الأوعية.
- **الهيموغلوبين:** هي المادّة الأساسيّة لكريات الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين الى أنحاء الجسم كافة. كريات الدم الحمراء الطبيعيّة تحتوي على الهيموغلوبين A، فيما يعتبر الهيموغلوبين S النوع غير الطبيعي (المنجلي).
- **فقر دم:** يحدث فقر الدم عندما تقلّ كمية الكريات الحمراء في الدم. الهيموغلوبين والهيماتوكريت هما الفحصان المخبريان لتحديد وجود فقر الدم عند الطفل.
- **جينات:** هي العينات البيولوجية التي يرثها الولد عن الأهل. وهي تحمل الميزات الخاصة كلون الشعر أو العينين أو الجلد.
- **الطحال:** هو عضو في القسم العلوي الأيسر من البطن. يساعد على حماية الجسم من الإلتهاب بواسطة تنقية البكتيريا من مجرى الدم وإفراز أجسام مضادة تقاومها.
- **النزلة الصدرية الحادة:** Acute Chest Syndrome حالة التهاب رئوية تُعدّ أخطر من الـ pneumonia.
- **الجلطة الدماغية:** تنتج عن ضيق أوعية دموية في الدماغ. قد يحدد فحص الدوبلر عبر الجمجمة خطر التعرض للسكتة.
- **الدوبلر عبر الجمجمة:** فحص أشعة صوتية يكشف أماكن زيادة تدفق الدم عبر أوعية الدماغ الدموية التي تصبح إضيّق، ما يشير الى امكانية حصول سكتة دماغية.
- **مصل عبر العروق:** علاج لتلقي السوائل والأدوية اللازمة في خلال المضاعفات.

