CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

الثلاسيميا

الثلاسيميا **مرض وراثي يصيب الدم** (ينتقل من الآباء إلى الأبناء). ويؤثر في الإنتاج الطبيعي **للهيموغلوبين**، وهو بروتين موجود في كريات الدم الحمراء ومسؤول عن نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم (بما في ذلك العضلات والقلب والدماغ).

تعد التلاسيميا أكثر شيوعا في بعض مناطق البحر الأبيض المتوسط، مثل شمال أفريقيا وجنوب إسبانيا وإيطاليا.

يوجد نوعان من الثلاسيميا :**ألفا وبيتا**، وذلك بحسب السلسلة المتأثرة من بروتين الهيموغلوبين.

قد يكون لدى مرضى الثلاسيميا **عدد أقل من كريات الدم الحمراء** (وتسمى أيضا الكريات الحمراء أو الحمرات)، كما تكون **هذه الكريات أصغر حجما وأقل كفاءة**، مما قد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم.

وعلى خلاف فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، فإن المشكلة لا تكمن في نقص الحديد وإنما في وجود خلل في الجينات المسؤولة عن إنتاج الهيموغلوبين.

وتعتمد شدة الثلاسيميا على عدد الجينات المتأثرة:

- **الثلاسيميا الصغرى** (حاملو المرض أو الشكل الخفيف) :يكون هناك جين واحد متأثر فقط وعادة لا تظهر أعراض على المريض ولا يحتاج إلى علاج.
- **الثلاسيميا المتوسطة أو المعتدلة**: تتأثر فيها عدة جينات، وقد تظهر حالة من فقر الدم بدرجة متوسطة مصحوبة بأعراض مثل التعب والشحوب ومشكلات النمو لدى الأطفال. كما يحتاج المرضى إلى عمليات نقل دم.
- **الثلاسيميا الكبرى أو فقر دم كولي:** وهي أشد الأنواع خطورة، حيث يعاني المرضى من فقر دم شديد وإرهاق شديد وبطء في النمو ومشكلات عظمية، ومضاعفات أخرى. ويحتاج هؤلاء المرضى إلى عمليات نقل دم منتظمة، وعلاجات للتخلص من الحديد المتراكم في الجسم، بما في ذلك زراعة نخاع العظم.

التعايش مع الثلاسيميا

إذا كنت مصاباً بالثلاسيميا:

- اتبع الخطة العلاجية الموصى بها من قبل طبيبك.
- حافظ على **نظام غذائي متوازن** وتجنب الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالحديد.
- **تجنب تناول مكملات الحديد ما لم تكن موصوفة لك بشكل خاص.**
- احرص على ممارسة حياة نشطة مع القيام **بنشاط بدني معتدل**.
- استشر طبيبك أو الصيدلي قبل تناول أي دواء.

نصائح وراثية

إذا كنت مصاباً بالثلاسيميا أو حاملا لها وتفكر في إنجاب أطفال، فمن المستحسن اللجوء إلى **النصائح الوراثية** لفهم احتمالات انتقال المرض إلى أبنائك.

تذكر أنه مع المتابعة الطبية الجيدة يستطيع معظم الأشخاص المصابين بالثلاسيميا أن يعيشوا حياة كاملة ونشطة.

المؤلفون: مارتا بويلا و بينيسي دياث.
المراجعة العلمية: خوان فرناندیث لوبیث.
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الطبية CAMFiC
ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: خوان خوسيب كابري.