

٣. يفضل ان يقوم الوالدان بشرح حالة الطفل المرضية لكل من يتعامل معه.
٤. يجب على الام المرضع تجنب الاغذية والادوية غير المسموحة في حال طفلها مصاب بالتفول .
٥. الحرص على تفقد ملصق المكونات (خاصة على أنواع من الشوكولاتة قد تحتوي مكوناتها الصويا او فول الصويا).
٦. تناول الاغذية التي تحتوي على مضادات الاكسدة مثل التوت البندوره، الرمان، التفاح، البرتقال، العنب، التمر، بذور عباد الشمس، الجوز، المشمش، الخوخ، والزنجبيل.
٧. عدم تناول الحديد دون استشارة الطبيب لأن ذلك قد يعرضهم لخطر التسمم بجرعات زائدة.
٨. تجنب تناول المكممات التي تحتوي على نسب عالية من vitamin C, vitamin K



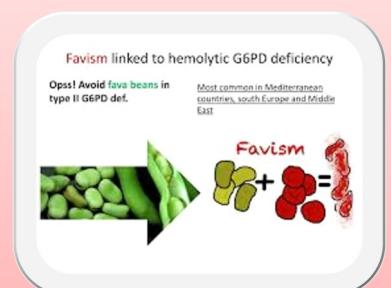
* ارتفاع في سرعة ضربات القلب وصعوبة في التنفس.

قد تظهر الاعراض بعد يوم الى ثلاثة ايام من تناول الفول .

التصنيف

يصنف هذا المرض حسب مستوى فعالية الانزيم الى أربع درجات:

- شديدة
- بسيط
- شديدة جداً
- متوسط



إرشادات عامة للوقاية من الاعراض

١. يمكن التخفيف من الاعراض بالابتعاد عن المواد المثيرة للتفول مثل الفول بكافة أشكاله.

٢. التركيز على الأطعمة الغنية ب :

Folic acid / vitamin B
الخضراء الخس، السبانخ وغيرها، والبيض،
اللحوم، الحليب و مشتقاته.

تعريف التفول

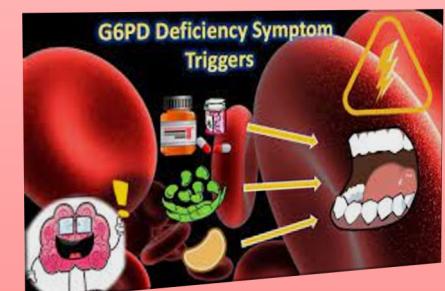
وهو من مرض وراثي يصيب الاطفال الذكور اكثر من الاناث، ويحدث نتيجة نقص انزيم G6PD وهو (Glucose-6-phosphate dehydrogenase)

وهو يحمي كريات الدم الحمراء من التلف السريع أو تكسرها في حالات معينة مثل تناول أطعمة أو ادوية معينة، يؤدي ذلك الى فقر الدم الانحالالي (hemolytic anemia)

اعراض التفول

راجع الطبيب فورا اذا لاحظت الاعراض التالية:

- * ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة .
- * تغير في لون البول من الاصفر الى البرتقالي
- * شحوب، تعب، اعياء، اصفرار بالجلد وبياض العين.





الخدمات الطبية الملكية

شبعة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التفول



٩. الخلطات العشبية الصينية.
١٠. بعض أنواع السكر التي تحتاج إلى الانزيم G6PD ، مثل سكر مكرر ، شراب سيراب ، ذرة عالي فركتوز.
١١. رائحة نفاثلين والحننة.
١٢. التوت الأزرق (blue berries) والاطعمة التي يحتويها لأنه يحتوي على مادة تشبه الاسبرين تسبب فقر الدم الانحلالي. ممكن تناول ثمرة واحدة فقط وانتظار النتيجة التي تظهر خلال ١٢ ساعة.
١٣. بعض الأدوية التي يجب تجنبها : مضادات حيوية تحتوي على الكبريت مثل (الكلورامفينيكول.السلفوناميدات) ادوية السلفا، الادوية المضادة للملاريا. المسكنات مثل الاسبرين.
١٤. يجب عدم استعمال الأدوية الا بعد استشارة الطبيب المختص



الأغذية التي يجب تجنب تناولها

١. الفول بكافة انواعه واشكاله . فول ، فول الصويا سواء طازج او معلب او اي منتج غذائي تدخل في مكوناته.
٢. عدم تناول بعض الأطعمة التي يدخل فيها الفول مثل الفلفل والحمص.
٣. في بعض الحالات خاصة التي يكون فيها تحسس شديد فيجب على المصاب عدم التعرض لزهر الفول.
٤. عدم تناول البقوليات حمص ، عدس ، ،البازيلاء وتعتمد على مقدرة المريض على تحملها.
٥. عرق السوس ، الفول السوداني ، زبدة الفول السوداني ، براعم البرسيم ، الخروب.
٦. المتنول ويدخل في بعض أنواع معاجين الأسنان وغسول الفم وتستبدل بمنتجات تحتوي على النعنع.
٧. صبغات الطعام الزرقاء الموجودة في الاطعمة.
٨. المياه المكربنة Tonic Water تحتوي على الكوينين (quinine) وهو منوع لمرضى التفول.