

تعريف التفول

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

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

أعراض التفول

راجع الطبيب فوراً اذا لاحظت الاعراض التالية:

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



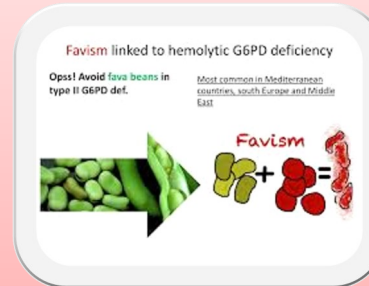
* ارتفاع في سرعة ضربات القلب وصعوبة في التنفس.

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

التصنيف

يصنف هذا المرض حسب مستوى فعالية الانزيم الى أربع درجات:

- بسيط
- شديدة
- متوسط
- شديدة جداً



إرشادات عامة للوقاية من الاعراض

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

٢. التركيز على الأطعمة الغنية بـ :

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

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 البنودرة، الرمان، التفاح، البرتقال، العنب، التمر، بذور عباد الشمس، الجوز، المشمش، الخوخ، والزنجبيل.

٧. عدم تناول الحديد دون استشارة الطبيب لان ذلك قد يعرضهم لخطر التسمم بجرعات زائدة.

٨. تجنب تناول المكملات التي تحتوي على نسب عالية من vitamin C، vitamin K.





الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التفول



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 الفلافل والحمص.

٣. في بعض الحالات خاصة التي يكون فيها تحسس شديد فيجب على المصاب عدم التعرض لزهرة 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. المنتول ويدخل في بعض أنواع معاجين

الأسنان وغسل الفم وتستبدل بمنتجات تحتوي على النعنع.

٧. صبغات الطعام الزرقاء الموجودة في الأطعمة.

٨. المياه المكرينة Tonic Water تحتوي على

الكوينين (quinine) وهو ممنوع لمرضى التفول.

٩. الخلطات العشبية الصينية.

١٠. بعض أنواع السكر التي تحتاج إلى الإنزيم G6PD ، مثل سكر مكرر، شراب سيراب، ذرة عالي فركتوز.

١١. رائحة نفتالين والحنة.

١٢. التوت الأزرق (blue berries) والأطعمة التي يحتويها لأنه يحتوي على مادة تشبه الأسبرين تسبب فقر الدم الانحلالي.

يمكن 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)

أدوية السلفا، الأدوية المضادة للملاريا.

المسكنات مثل الأسبرين.

١٤. يجب عدم استعمال الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب المختص

