

نشرة معلومات عن الحالة الصحية  
صدر في أبريل/نيسان 2020

## ما هو؟

يتسبب داء ترسب الأصبغة الدموية في امتصاص الجسم لكمية مفرطة من الحديد من الطعام. وهو حالة وراثية، مما يعني أنها تنتقل من أحد الوالدين إلى الطفل. يعاني بعض الأشخاص المصابين بداء ترسب الأصبغة الدموية من مشاكل، بينما لا يعاني البعض الآخر منها. يمكن أن يؤدي داء ترسب الأصبغة الدموية إلى أمراض القلب والسكري وأمراض الكبد، إلا إن علاجه بسيط.

## ماذا سيفعل الطبيب العام؟

سيراقب طبيبك مستويات الحديد لديك. فإذا كانت مرتفعة، قد يحتاج إلى اتخاذ الترتيبات اللازمة لئتم فصد وريدك. فصد (أو خزغ) الوريد عبارة عن إزالة كمية آمنة من الدم لتقليل كمية الحديد في جسمك.

قد يقوم طبيبك العام أيضا بالتالي:

- يحدد مواعيد الفحوصات الدورية لمراجعة علاجك
- يعلمك استراتيجيات نمط الحياة الصحية وكيفية تقليل تناول الحديد
- يفحص أقاربك بحثًا عن داء ترسب الأصبغة الدموية
- يحيلك إلى أخصائي إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي

## ماذا بوسعي أن أفعل؟

استمر في مراجعة طبيبك بانتظام التزم بخطة علاجك تحدث إلى طبيبك العام حول إحالتك إلى أخصائي إذا شعرت بعدم تحسن أعراضك. تفادي التالي:

- مكملات الحديد – فقد ترفع من مستويات الحديد لديك
- مكملات فيتامين ج – فقد تزيد من كمية الحديد التي يمتصها جسمك
- كحول – الاستخدام المفرط للكحول يصعب على طبيبك فحص مستويات الحديد لديك وقد يؤدي إلى علاج غير ضروري

## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

توفر خدمة الدم التابعة للصليب الأحمر الأسترالي إجراءات فصد الوريد للأشخاص المؤهلين للتبرع بالدم. يمكن لطبيبك العام تسجيلك في البرنامج وسيصلون بك لتحديد موعد.

توفر المنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سيدني أيضًا إجراءات فصد الوريد من خلال وحدات الرعاية المتنقلة بالمستشفى إذا كان المريض غير مؤهل للتبرع بالدم. ويدير بعض الممارسين العموميين أيضًا عيادات فصد الوريد الخاصة بهم. سيحيلك طبيبك العام إلى ما يناسبك.



## ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

هل سيساعدني التبرع بالدم؟

ما علي أن أتفاداه؟

ما هي أنواع العلاج التي يحتمل أن تشاعدي؟

إلى من يمكنني التحدث إذا احتجت للدعم؟

يساعدك تطبيق **My Iron Manager** على إدارة علاجك من داء ترسب الأصبغة الدموية. يتضمن دليلًا لمراكز التبرع بالدم، وأداة عبر الإنترنت لتسجيل نتائج فحوصات الدم وتاريخ فصد الوريد، وتقويم لإدارة مواعيدك. يتم تخزين جميع البيانات على الجهاز ولا يتم تحميلها على الإنترنت. التطبيق آمن ومضمون وسهل الاستخدام. يرجى تنزيل التطبيق من هنا.

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

- شريان الحياة التابع للصليب الأحمر الأسترالي – أحتاج إلى معرفة المزيد عن داء ترسب الأصبغة الدموية: [transfusion.com.au](http://transfusion.com.au)
- داء ترسب الأصبغة الدموية في أستراليا: [haemochromatosis.org.au](http://haemochromatosis.org.au)
- داء ترسب الأصبغة الدموية في أستراليا – شرح داء ترسب الأصبغة الدموية (فيديو): [youtube.com](http://youtube.com)