

هموفیلی چیست؟

یک بیماری ارثی ناشی از اختلال در جریان انعقاد خون (لخته شدن خون) می باشد.

- اکثر مبتلایان مرد می باشد. زنان ناقل بیماری هستند.

- به علت نبود یا فقدان یکی از پروتئین های خون که در انعقاد خون نقش دارند، به وجود می آید.

- هموفیلی در ۳ سطح طبقه بندی می شود؛ ۱-شدید: میزان فاکتور انعقادی در خون کمتر از ۱٪-۲-متوسط: کمبود فاکتور انعقادی در خون به میزان ۱٪ تا ۵٪ ۳-خفیف: کمبود فاکتور انعقادی بیش از ۵٪

انواع هموفیلی

۱- هموفیلی نوع A (کلاسیک یا کمبود فاکتور ۸) در ۸۰٪ مبتلایان وجود دارد. ۲-مبتلایان هموفیلی نوع B (کریسمس یا کمبود فاکتور ۹) در ۵٪ افراد مبتلایان دیده می شود.

ون ویلبراند: این بیماری نوعی اختلال انعقادی ژنتیکی می باشد که در زنان دیده می شود. و همانند سایر انواع هموفیلی ها می باشد با این تفاوت که نوع خفیف آنهاست و علت ژنتیکی آن به معیوب بودن ژن های موجود بر روی کروموزوم X بر می گردد.

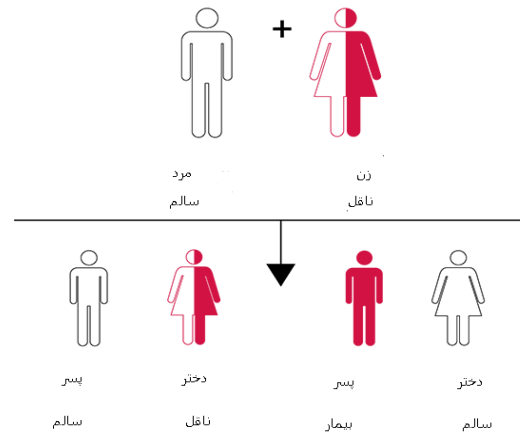
سه تیپ ون ویلبراند شامل تیپ I، تیپ II، تیپ III که تیپ III نوع شدید بیماری می باشد.

توارث بیماری

نحوه انتقال ژنتیکی بیماری هموفیلی: نحوه توارث بیماری به این صورت است که در صورت ازدواج زن ناقل و مرد سالم با انتقال ژن معیوب خود به فرزندان، فرزند پسر یا سالم خواهد بود و یا بیمار. ولی فرزند دختر یا سالم خواهد بود یا ناقل.

در صورت ازدواج زن سالم با مرد بیمار، فرزندان پسر سالم و فرزندان دختر سالم یا ناقل خواهد بود.

شکل زیر نحوه توارث بیماری هموفیلی را نشان می دهد.



مشکلات بیماری هموفیلی

یکی از عوارض جدی بیماری هموفیلی خونریزی داخل مفاصل می باشد. برای کمتر شدن عوارض این بیماری می توان تمرینات آب درمانی را انجام داد. برای انجام تمرینات آب درمانی مطابق آموزش ها عمل کنید.

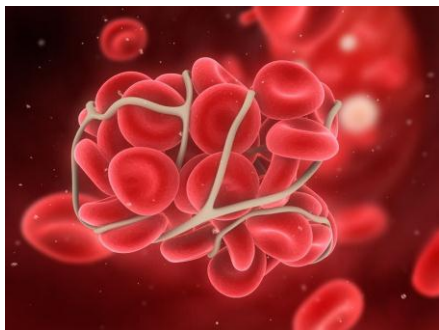


در داخل استخر، در قسمتی که آب تا بالای قفسه سینه می رسد، به جلو و عقب حرکت کنید. به لگن و زانوها فشار وارد نکنید.



روبه روی دیوار استخر بایستید و یکی از پاها را به طرفین بکشید. انگشتان پا را به سمت دیوار نگه دارید. سه قدم به هر کدام از طرفین بردارید.

پفملت آموزشی بیماری هموفیلی



گروه هدف: بیماران هموفیلی

درمانگاه هموفیلی بیمارستان شهید قاضی

تهیه و تنظیم: لیلا مقدم (کارشناس پرستاری)

زیر نظر: دکتر نایب زاده (رئیس واحد)

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۹

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

این فعالیت ها شامل شنا ، پیاده روی آرام ، پیلاتس و یوگا می باشد.

فواید فعالیت های بدنی

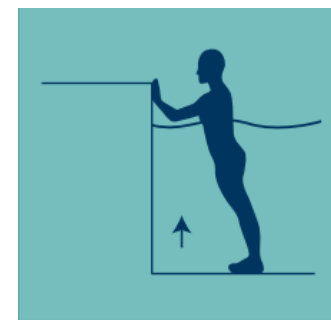
- عضلات قوی و انعطاف پذیر از مفاصل مراقبت می کنند که به جلوگیری از خونریزی و آسیب مفصل کمک می کند.
- احساس تناسب اندام و داشتن انرژی به کاهش خستگی کمک می کند.
- داشتن وزن سالم فشار وارده بر مفاصل را کاهش می دهد ، که به خصوص در افراد مسن اهمیت دارد.
- تعادل و هماهنگی بهتر به کار مفاصل و عضلات کمک می کند تا بتوانند از خونریزی محافظت کنند.

سایت مرکز:

<https://imamreza.tbzmed.ac.ir>

منابع: درسنامه برونر سودارث

شماره تماس: ۰۴۱۳۳۳۴۷۰۵۴



روبه روی دیوار استخر بایستید. کف دست ها را به اندازه عرض شانه باز کرده، بر روی دیوار استخر قرار دهید. آرنج ها رو کمی خم کنید. در حدود سه ثانیه وزن خود را بر دست ها وارد کرده سپس به آرامی در آب پایین بروید.

فعالیت های ورزشی مضر

بوکس ، راگبی ، فوتبال ، کاراته ، کشتی ، موتورسواری ، جودو از فعالیت های ورزشی مضر هستند که از انجام اینها جدا باید خودداری نمود.

فعالیت های ورزشی مناسب

شنا ، پیاده روی آرام ، بولینگ ، تنیس روی میز و....

فعالیت های متناسب با افراد میانسال

با افزایش سن و همچنین افزایش خطر آسیب به مفاصل، افراد مسن تر شاهد دردهای مزمن و کاهش فعالیت فیزیکی می باشند. در این سن فعالیت های فیزیکی که باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل نمی باشد ، پیشنهاد میشود.