



مكتب مريض أمراض الدم الوراثية

Name: الاسم:

Date of birth: تاريخ الميلاد:

Tel. Number: رقم التليفون:

C.P.R. Number: الرقم الشخصي:

Adress: العنوان:

Health Centre: المركز الصحي:

H.C. File Number رقم ملف المركز الصحي:

Hospital: المستشفى:

Date of diagnosis: تاريخ تشخيص المرض:

Blood group:

Hb. electrophoresis فصيلة الدم:

HbA2% التحليل الكهربائي للخضاب:

HbF%

HbS%

Hospital Dr. Name: الطبيب المعالج بالمستشفى:

H.C. Dr. Name: الطبيب المعالج بالمستشفى:

Date of issue: طبيب المركز الصحي:

..... تاريخ إصدار الكتيب:

Stamp

كرات الدم الحمراء

C.B.C

العلاج

TREATMENT

التحويل

REFERRAL

ملاحظات

REMARKS

اسم الدكتور
وتوقيعه
Drs.
Name/Sign

خضاب الدم
الهيموجلوبين
Hb

الرتكس
RETICS

الصفائح
PLATELETS

REMARKS ملاحظات	REFERRAL التحويل
A) CLINICAL PICTURE أ) الأعراض	1= A&E. الطوارئ
1= Pneumonia التهاب الرئة	2= In Patient Ward. أجنحة المستشفى
2= Chest infection التهاب الصدر	3= H.C. المركز الصحي
3= Leg ulcer. تقيح القدم	4= Home. البيت
4= Osteomyelitis. التهاب العظام	
5= Cardiovascular. مشاكل القلب والدورة الدموية	
6= Previous blood transfusion. نقل دم	
B) INVESTIGATIONS ب) التحاليل	
1= LFT وظائف الكبد	4= Serum creatinine نسبة الكرياتينين في الدم
2= Serum Iron نسبة الحديد في الدم	5= Blood Urea نسبة اليوريا

التاريخ DATE	الموقع LOCATION	الأعراض CLINICAL PICTURE					
		أثر PAIN	مكان الألم SITE OF PAIN	درجة الحرارة TEMP	ضغط الدم B.P.	اليرقان - أبوصفار JAUNDICE	الطحال SPLEEN

العلاج TREATMENT

- A) I.V infusion (specify) أ) سوائل وريدية
- B) Blood Translusion ب) نقل دم
- | | | |
|-----------------|----------------|--------------|
| مسكنتات مخدرة | مسكنتات | مهدئات |
| B) 1= Narcotics | 2= Analgesics | 3= Sedatives |
| a= Sosegon | a= Paracetamol | a= Phenergan |
| b= Pethidine | b= Distalgesic | b= Larjactil |
| c= Morphine | c= NSAIDs | c= Others |
| d= Others | d= Others | |
- D) Route of adminstration ج) طريق تلقي المسكنات
- | | | |
|-----------------|---------------|------------------|
| 1= I.V بالورييد | 2= Oral بالفم | 3= Rectal بالشرج |
|-----------------|---------------|------------------|

كرات الدم الحمراء C.B.C			العلاج TREATMENT	التحويل REFERRAL	ملاحظات REMARKS	اسم الدكتور وتوقيعه Drs. Name/Sign
خضاب الدم الهيماوجلوبين Hb	الرتكس RETICS	الصفائح PLATELETS				

كرات الدم الحمراء C.B.C			العلاج TREATMENT	التحويل REFERRAL	ملاحظات REMARKS	اسم الدكتور وتوقيعه Drs. Name/Sign
خضاب الدم الهيموجلوبين Hb	الرتكس RETICS	الصفائح PLATELETS				

كرات الدم الحمراء C.B.C			العلاج TREATMENT	التحويل REFERRAL	ملاحظات REMARKS	اسم الدكتور وتوقيعه Drs. Name/Sign
خضاب الدم اليهيموجلوبين Hb	الرتكس RETICS	الصفائح PLATELETS				

فقر دم الخلايا المنجلية إرشادات لتجنب الألم

إليك بعض الإرشادات الصحية التي تساعدك على منع أو تخفيف آلام فقر دم الخلايا المنجلية أو التقليل منها:

- ١- أكثر من تناول السوائل والطبيب يخبرك عن كمية السوائل التي يجب أن تشربها يوميا، ومن المعروف أن نوبات الألم تزداد عند انخفاض نسبة السوائل بالجسم. ويعتبر الحليب وعصير الفواكه الطبيعية من السوائل المفيدة للجسم.
- ٢- تناول غذاءً جيداً، ول يكن طعامك متوازناً صحياً بحيث يشمل المجموعات الغذائية الأربع.
- ٣- احفظ جسمك دافئاً ارتد جورباً وحذاe ومعطفاً عندما يكون الجو بارداً. كذلك ارتد الملابس الداخلية تحت الملابس الخارجية الواسعة لتدفئة الساقين وتذكر أن تعرض الجسم للبرد قد يسبب الألم.
- ٤- لا ترتد الملابس الضيقة، فالملابس الضيقة تضغط على الأوعية الدموية وتعطل سريان الدم مما يساعد خلايا دم المريض على اكتساب شكل المنجل.
- ٥- استرح ونم نوماً كافياً في الليل، وقد تحتاج إلى قليلة (تعسيلة) قصيرة أثناء النهار. لا تجهد نفسك أكثر من اللازم فالتعب والإجهاد قد يسببان الألم.
- ٦- نظف الجروح جميعها، إذا عضك حيوان أو إذا أصبحت بجرح أو خدش، فيجب أن تغسل الجرح بالماء والصابون مع الحرص على إبقاءه

نظيفاً وجافاً. استشر طبيباً إذا أصبت بجروح، فالجروح والقرح الناشئة عن العض أو الخدش يمكن أن تلتهب إذا لم تعالج بعناية وسرعة والإلتهاب يسبب الألم.

٧- اعتن بأسنانك، فالعناية الصحية بالأسنان هامة جداً. استخدم فرشاة لينة تنظف بها أسنانك برفق بعد كل وجبة، واطلب من الفنيين في طب الأسنان أن يروك الطريقة الصحيحة لاستخدام الفرشاة. راجع عيادة الأسنان بانتظام، فأي تسوس بالأسنان قد يسبب إلتهاباً وهذا بدوره قد يسبب الألم.

٨- أهمية التطعيم والعناية الطبية المنتظمة، من المعروف أن الإلتهابات والأمراض قد تسبب الألم ومن الممكن منع بعض هذه الأمراض بالتطعيم.

٩- مارس التمارين الرياضية باعتدال، فالممارسين الرياضية هامة لصحة الجسم عامة ولكن على المصابين بفقد الدم المنجل أن يحتاطوا عند ممارسة الرياضة ولا بد أن يكون ذلك باعتدال ودون إجهاد. وعليك أن تسأل طبيبك عن أنواع الرياضة الملائمة وطول الوقت المناسب لمارستها.

١٠- تجنب ارتياد الجبال العالية أو ركوب الطائرات غير مكيفة الضغط فنسبة الأكسجين في هذه الأماكن منخفضة وانخفاض نسبة الأكسجين بالدم يسبب نوبات الألم لدى الأشخاص المرضى.
إذا شعرت بأية أعراض مرضية أو ارتفاع في درجة الحرارة راجع طبيبك بالمركز الصحي في أسرع فرصة.

الفحص قبل الزواج
خир وسيلة لحماية
أسرتك في المستقبل
من الإصابة بالمرض