



ما هو بضع الوريد

سحب الدم - ما يسمى بالبضع أو الفصد/الإدماة في المصطلحات الطبية - يقلل عدد خلايا الدم الحمراء لدى الأشخاص الذين يعانون من كثرة الكريات الحمر الحقيقية (PV). وهي عملية ذات مخاطر قليلة جداً.

إذا كان لديك كثرة الكريات الحمر الحقيقية (PV)، فهذا يعني أن لديك عدداً كبيراً جداً من خلايا الدم الحمراء. إحدى الطرق لتقليل عدد خلايا الدم الحمراء، والتي لا تتطلب أي دواء على الإطلاق، هي استخدام إجراء يسمى البضع أو الفصد/الإدماة.

إنه إجراء بسيط يتم مثل سحب الدم أو التبرع بالدم تماماً - يقوم طبيب أو ممرضة بإدخال إبرة في الوريد ويتم جمع بعض الدم. عادة ما يتم أخذ ما بين 350 مل إلى 500 مل من الدم أثناء عملية الفصد من مرضى PV. تعتمد الكمية على طولك ووزنك، بالإضافة إلى الهيماتوكريت (سُمك الدم أو مستوى حجم الخلايا المكسدة) وحالتك الصحية العامة.

كيف يعمل

يعد الفصد (أو البضع/الإدماة) علاجاً قياسيًّا لـ PV ويساعد على تقريب عدد خلايا الدم الحمراء إلى المستوى الطبيعي. سيطلب منك أخصائي أمراض الدم الحضور إلى المستشفى أو عيادة الطبيب أو بنك الدم التابع للصليب الأحمر لسحب بعض الدم. يعمل الإجراء على المدى القصير حيث أنك تقوم بتعويض الجزء السائل من دمك (البلازما) بشكل أسرع من الخلايا الحمراء، وعلى المدى الطويل، يتم تقليل مخزون الحديد مما يبطئ من إنتاج الخلايا الحمراء.

لهذا السبب، من المهم جداً عدم تناول الحديد إذا كنت مريضاً مصاباً بـ PV.

قد تحتاج إلى إجراء عمليات فصد منتظمة كل بضعة أسابيع أو أشهر حتى تصل إلى مستوى مقبول لسماكة الدم. تعتمد درجة سُمك الدم المستهدفة (الهيماتوكريت) لك على عوامل الخطر لديك، ومدى تحملك لهذا الإجراء، وما إذا كنت قد عانيت من أي مضاعفات سابقة مثل جلطة دموية.

لماذا تجربة هذا العلاج؟

للفصد بعض المزايا الحقيقية للأشخاص الذين يعانون من PV:

- يعمل بسرعة
- لا يتطلب أي أدوية
- له آثار جانبية قليلة
- فعال في تقليل عدد الخلايا الحمراء (وبالتالي المخاطر).

مع عمليات الفصد الوريدي المنتظمة، يمكن أن يصل الهيماتوكريت (أو حجم الخلايا المكسدة) إلى المستوى الطبيعي، مما يسمح لقلبك بضخ الدم بكفاءة أكبر.

ومع ذلك، فإن عملية سحب الدم لا تقلل من الخلايا البيضاء أو مستويات الصفائح الدموية.



جنباً إلى جنب مع الدواء

قد تحتاج إلى العلاج بجرعة منخفضة من الأسبرين و/أو علاج مختزل للخلايا مثل هيدروكسي كارباميد (هيدروكسي يوريا) أو إنترفيرون أو أنجريليد بالإضافة إلى عمليات سحب الدم المنتظمة. سيعمل أخصائي أمراض الدم معك للعثور على أفضل تركيبة تناسب حالتك الفردية.

الآثار الجانبية الشائعة

قد تشعر بالتعب بعد سحب الدم، وقد تشعر ببعض الألم أو الكدمات في مكان الحقن، ولكن الآثار الجانبية الخطيرة غير شائعة جداً. يتعرض بعض الأشخاص للإغماء بعد سحب الدم، إذا شعرت بالدوار أو الإعياء خلال الـ 24 ساعة التالية، أخبر فريقك وقد يعطونك بعض السوائل (المياه المالحة) لتعويض الحجم المفقود في الدم. من المرجح أن يحدث هذا إذا كنت تتناول أقراصاً لضغط الدم أو إذا لم تتناول الطعام قبل الذهاب إلى المستشفى.

نصائح للتعامل مع البضع الوريدي

في اليوم السابق للفصد: اشرب الكثير من السوائل في اليوم السابق لتحافظ على ترطيب جسمك.

هل مستوى الترطيب لديك كافياً:

- بول أصفر شاحب جداً إلى شفاف - ترطيب جيد
- بول أصفر شاحب - ترطيب إلى حد ما - اشرب كوب من الماء
- بول عسلي شاحب - ترطيب - اشرب 2-3 أكواب من الماء
- أصفر ساطع - جفاف شديد - اشرب زجاجة مياه كبيرة

12 ساعة قبل الإجراء:

- تناول شيئاً مالحاً خلال الـ 12 ساعة السابقة. تفقد حوالي 3 جرام من الملح مع كل تبرع.

3 ساعات قبل الإجراء:

- اشرب 3 أكواب كبيرة من الماء أو العصير
- تناول بعض الطعام. اختر الأطعمة غير المحلاة والمالحة

في الساعتين التاليتين، تجنب التدخين.

في الـ 6 ساعات التالية:

- اشرب ما لا يقل عن 3 أكواب بحجم جيد من العصير أو الماء
- تجنب ممارسة التمارين الرياضية الشاقة
- لا تقف لفترات طويلة
- حاول ألا يسخن جسمك جداً (تفادى الاستحمام بماء ساخن، والتعرض للشمس، والمشروبات الساخنة).

في الـ 8 ساعات التالية تفادى شرب الكحول.

هذه بعض النصائح الأخرى للتعامل مع عملية فصد الدم مقدمة من الأشخاص الذين يعانون من PV.



- لا ترهق نفسك خطط لقضاء وقت مريح بعد عملية فصد الدم. قد تشعر بالتعب قليلاً لذا فلا تريد أن يكون هناك الكثير في جدولك.
- أخبر الآخرين أخبر أفراد عائلتك والآخرين الذين تثق بهم أن لديك إجراء فصد دم لذا فقد تحتاج إلى القليل من المساعدة الإضافية، على سبيل المثال إذا كنت ترعى أطفالاً صغاراً.
- رتب وسيلة نقل قد تكون متعباً لدرجة أنك لا تستطيع القيادة أو الانتقال بوسائل النقل العام بعد عملية فصد الدم مباشرة، لا سيما إذا كنت تشعر بالإرهاق لأسباب أخرى، على سبيل المثال كأثر جانبي للأورام التكاثرية النقوية (MPN) لديك.
- بالنسبة للنساء، من الأفضل (على الرغم من أنه ليس ضرورياً) تحديد موعد لإجراء عمليات فصد الدم في وقت من الشهر لا توجد فيه الدورة الشهرية. سيمنع ذلك من إحساسك بالتعب المفرط بعد عملية فصد الدم.

الأسئلة الشائعة حول البضع الوريدي

هل يمكنني الأكل والشرب بشكل طبيعي؟

نعم. ننصحك باتباع نظام غذائي طبيعي وصحي وشرب الكثير من الماء.

هل يمكنني شرب الكحول؟

على الرغم من أنه من الآمن عادة شرب الكحول باعتدال، إلا أن إرشادات Australian NHMRC تنص على أنه بالنسبة للنساء والرجال الأصحاء، يعمل شرب ما لا يزيد عن مشروبين قياسيين في أي يوم على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالكحول. يمكن أن يسبب الكحول الجفاف ومن المهم تجنب الإصابة بالجفاف إذا كان لديك MPN. يُنصح بمناقشة أي استهلاك للكحول مع طبيبك.

ماذا لو كنت أريد أن أنجب طفلاً؟

يعتبر الفصد أو سحب الدم علاجاً آمناً أثناء الحمل أو عند التخطيط لإنجاب طفل. إذا كنت حاملاً، فقد تحتاجين إلى عدد أقل من عمليات سحب الدم خلال فترة الحمل. يُرجى مراجعة قسم الحمل لدينا لمزيد من المعلومات حول الحمل مع MPNs.

من سيجري عملية فصد الدم لي؟

سيقوم طبيبك أو ممرضة مدربة تدريباً خاصاً بسحب الدم. سيعطيك أخصائي أمراض الدم تعليمات حول مكان الحصول على هذه الخدمة. يمكن للصليب الأحمر الأسترالي في كثير من الحالات بإجراء البضع الوريدي لك. يتعين على طبيبك العام إكمال النموذج الموجود على الموقع الإلكتروني <https://highferritin.transfusion.com.au/> لتقديمه إلى الصليب الأحمر.

هل أستطيع القيادة؟

قد تشعر بالإغماء أو التعب بعد إجراء فصد الدم. إذا كنت تشعر بالنعاس أو التعب لأي سبب من الأسباب، فلا تقم بالقيادة.



هل أحتاج إلى اتخاذ أي احتياطات خاصة؟

يُرجى إعلام الممرضة التي تجري فصد الدم إذا كنت تعاني من أي من الحالات التالية أو تتناول أيًا من هذه الأدوية:

- إذا كنت تتناول الوارفارين.
- إذا كنت تتناول حاصرات بيتا (أدوية تتحكم في ضغط الدم).
- إذا كان وزنك أقل من 49 كجم.
- إذا كمن قد تعرضت للإغماء أو شعرت بالإعياء من قبل بعد إجراء فحص الدم أو البضع الوريدي.
- إذا كنت تخاف من الإبر.
- إذا كنت تعاني من حالة خطيرة في القلب.

إذا كان أي مما سبق ينطبق عليك، فقد يحتاج فريقك الطبي إلى اتخاذ احتياطات خاصة لضمان إمكانية إجراء فصد الدم بأمان.

ماذا أستطيع القيام به إن كنت مصاباً بمرض النمو الخبيث الناتج عن الزيادة في نمو نخاع العظام؟

- من الضروري الإعتناء بنفسك. قم بتناول حمية متوازنة من الطعام تتضمن الكثير من الفواكه الطازجة والخضراوات والبروتينات قليلة الدهون وحبوب كاملة.
- اشرب كمية كبيرة من الماء و إمنع الجفاف بتجنب شرب الكحول والقهوة بإسراف.
- حافظ على وزن طبيعي وحافظ على كتلة العضلات من أجل المحافظة على مستويات الكوليسترول والسكر لديك في الحدود الطبيعية.
- التمارين البدنية ضرورية جدا للذين يعانون من أمراض النمو الخبيث الناتج عن الزيادة في نمو نخاع العظام.
- توقف عن التدخين. استشر طبيبك للحصول على أية مساعدة
- حاول القيام بانشطة صحية مثل اليوغا، الرياضة الهوائية (ايروبكس)، تمارين القوة، التدليك، لقاء مجموعات الدعم، تحسين التغذية، ...الخ. وفي دراسة عالمية شملت المئات من المصابين بمرض النمو الخبيث في نخاع العظام ، وجدت الدراسة ان قيام المرضى بممارسة الانشطة الصحية قد أظهر تناقصا في مستويات اعراض المرض لديهم و كذلك تناقصا في حالات الشعور بالتعب أو الاكتئاب، وكذلك تحسنا في نوعية الحياة التي يحياها المصابين بهذا المرض. (دراسة SIMM).

للحصول على معلومات اضافية بخصوص العيش بشكل جيد لمرضى النمو الخبيث في نخاع العظام، راجع الموقع الالكتروني التالي: www.mpnallianceaustralia.org.au

نصائح عامة

تهدف هذه النشرة إلى تزويدك بمعلومات عامة حول إجراء فصد الدم. من المهم، بالإضافة إلى هذه النشرة، مناقشة أي مخاوف مع طبيبك العام أو أخصائي أمراض الدم.