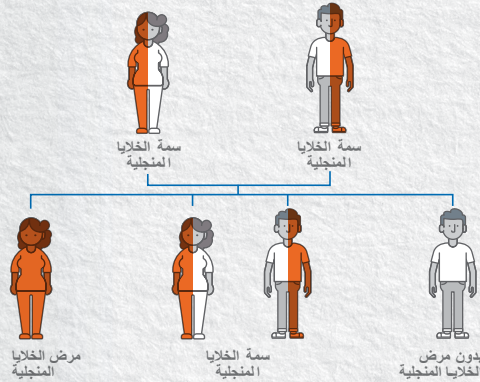


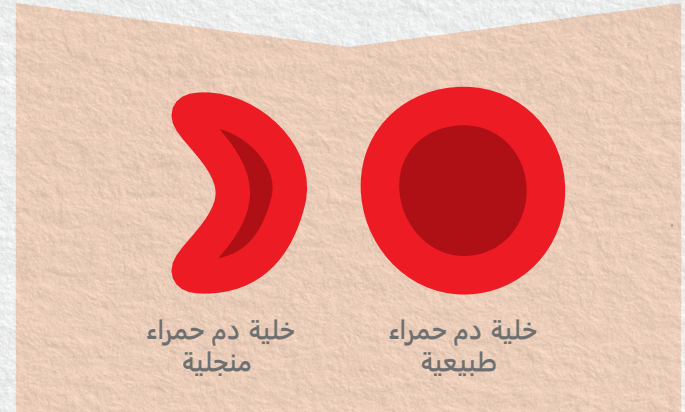
يو ميا تي

ما هو مرض الخلايا المنجلية؟

البروتينات هي نتاج جيناتنا، ونحن نحصل على نسختين من كل جين، واحد من الأب، وآخر من الأم. مرض الخلايا المنجلية هو مرض عام يحدث إذا كانت كلتا النسخين من جين الهيموغلوبين غير طبيعيتين.

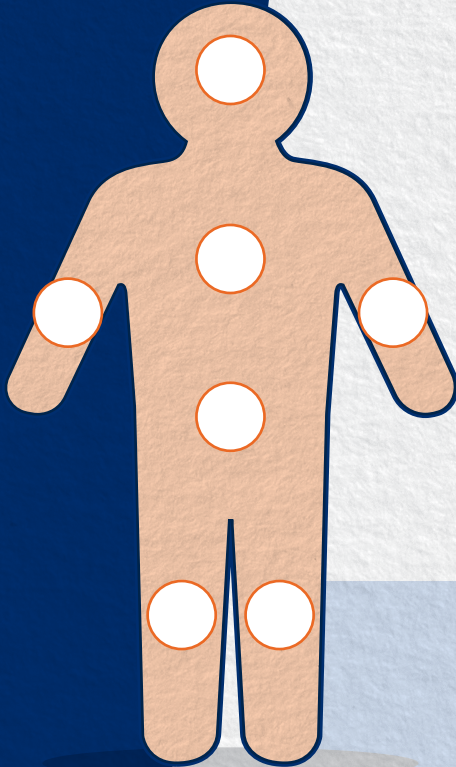


إن مرض الخلايا المنجلية المعروف أيضًا بفقر الدم المنجلي هو مرض وراثي في الدم ناجم عن تغير في الهيموجلوبين، وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء ينقل الأوكسجين.¹



ونظرًا لأنه مرض وراثي، فإذا كنت تخطط لإنجاب طفل، فيرجى السعي للحصول على استشارة جينية

أعراض ومضاعفات مرض الخلايا المنجلية



< ترجع الأعراض والمضاعفات الرئيسية إلى تلف خلايا الدم الحمراء المنجلية وانسداد الأوردة الدموية الصغيرة. يمكن أن يأخذ هذا شكل نوبة ألم (نوبة انسداد الأوعية)، لكن هناك أيضًا تلف مزمن للأعضاء، لكنه غير مؤلم.

< تتباين الحدة والمدة بحسب المرضى.⁴

< يمكن الشعور بالمرض في أي جزء من الجسم ويمكن أن يكون في أكثر من موضع في الوقت ذاته⁴

- الذراعان والساقان
- البطن
- الصدر
- اليدين والقدمان (أكثر نمطية في الأطفال)
- المنطقة القطنية

من المهم في النوبة السعي للحصول على مساعدة مهنية عندما يستلزم الألم ذلك. من المهم كذلك نقل هؤلاء الذين باعتهم النوبة في المنزل إلى الفريق الطبي الذي يقوم بمتابعتهم.

نصائح وإرشادات

الرعاية الطبية:

< تأكد من الحصول على رعاية طبية منتظمة، وليس فقط عند الشعور بالألم.

< اطلب الحصول على رعاية طبية فورًا إذا شعرت بالحمى أو صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر أو أعراض عصبية (صداع حاد، فقدان الإحساس أو القدرة على تحريك جزء من الجسم)، الفساح (الانتصاب المؤلم) لأكثر من 4 ساعات، الانتفاخ، وألم بالبطن، والتسوس الحاد، والألم الذي لا يمكن التخلص منه في المنزل.

< اتبع توصيات التطعيم

1.4.7.8 عادات الحياة الصحية

يمكنك القيام بتدريبات منتظمة، لكن غير قوية. واحرص دائمًا على شرب الكثير من السوائل.



تناول طعامًا جيدًا



تحكم في الإجهاد البدني واسترح عند الحاجة.



اشرب دائمًا الكثير من الماء، لا سيما في حالة الحمى أو القيء أو الإسهال.



استخدم أساليب للحد من التوتر.



قلل من مقدار الكحوليات التي تتناولها.



اغسل اليدين بشكل متكرر واتخذ إجراءات أخرى لمنع العدوى.



<https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/sicklecell/healthyliving-emerguide.html>

إن العلاج والفحوصات والمتابعة في الفترات الخالية من الأعراض تشكل عوامل هامة لمنع المضاعفات وحدتها، إلى جانب تحسين جودة الحياة.

تفادي نوبات الألم والتعامل معها

يمكن أن تساعد المواعيد المنتظمة مع فريقك الطبي في منع المضاعفات وتحسين جودة الحياة⁶.

◀ هناك ظروف عديدة، مثل عوامل محفزة لنوبات الانسداد الوعائي، والتي يفضل تجنبها.^{1,3,4,7,8}



التبغ.



التمارين البدنية المكثفة.



التعرض للطقس البارد أو المياه الباردة.



الألم العاطفي.



المرتفعات العالية.



الجفاف.



حالات نقص التأكسج (انخفاض الأوكسجين).⁴



العدوى.



◀ **اتبع مشورة الأخصائي** ، عندما تعاني من نوبة ألم، وفي حالة الضرورة، انتقل إلى المستشفى بحيث يمكنهم علاجك بمسكنات ألم أقوى⁴.

◀ للتعامل مع الألم، حاول استخدام وسادة حرارية، أو الحصول على حمام ساخن، أو تدليك. يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي على التخفيف من الألم. تجنب استخدام الثلج.

يوميات نوبات الألم

< الاحتفاظ بيوميات نوبات الألم لمشاركتها مع فريق الرعاية الصحية سوف يعمل على تسهيل الرعاية الفردية والمساعدة في الحد من المضاعفات طويلة الأجل.

الاسم واللقب:

تاريخ الميلاد:

مركز المساعدة:

الطبيب المسؤول:

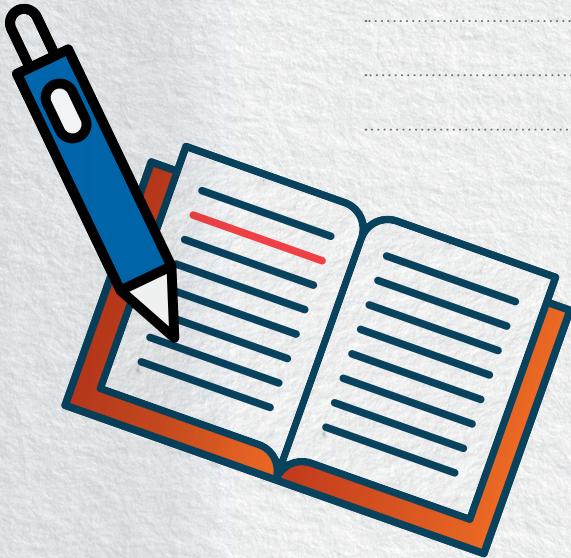
الهاتف:

التاريخ: / /

النمط الجيني الخاص بي هو:

أخرى HbSC HbS β ⁺ HbSS

علاجي الحالي:



يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



الاسترخاء
أساليب



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟ (يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق المتأثرة



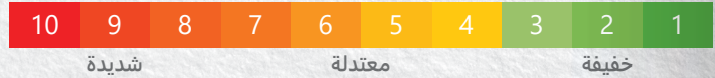
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمارين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسْتِرْحَاءِ



اسْتِخْدَام
الْحَرَارَةِ



زِيَارَةٌ قِسْمِ
الطَّوَارِئِ



دَوَاءٌ لِلأَلْمِ

أُخْرَى

أَيُّ أَعْرَاضٍ أُخْرَى؟ يُرْجَى تَحْدِيدُهَا

قَصْرُ النَفْسِ

الْحُمَّى

التَّعَبُ

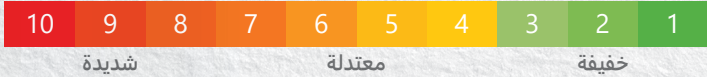
صَدَاعٌ

الْعَثْيَانُ

الدَّوَارُ

أَعْرَاضٌ أُخْرَى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخُرُوجُ مَعَ
الأَصْدِقَاءِ



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أُخْرَى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرية على المناطق
المتأثرة



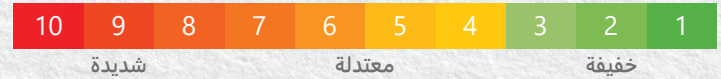
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

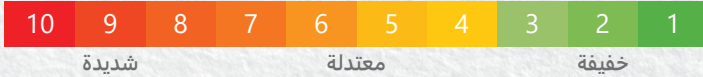
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟ (يوم/شهر)

--	--	--	--

بدأت

--	--	--	--

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق المتأثرة



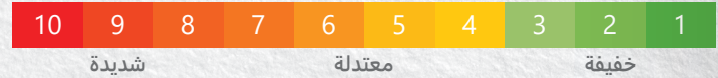
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسْتِرْحَاءِ



اسْتِخْدَام
الْحَرَارَةِ



زِيَارَةٌ قِسْمِ
الطَّوَارِئِ



دَوَاءٌ لِلأَلْمِ

أُخْرَى

أَيُّ أَعْرَاضٍ أُخْرَى؟ يُرْجَى تَحْدِيدُهَا

قَصْرُ النَفْسِ

الْحُمَّى

التَّعَبُ

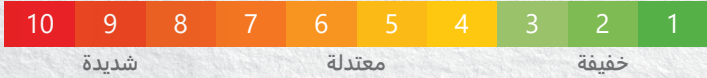
صَدَاعٌ

الغَثِيانُ

الدَّوَارُ

أَعْرَاضٌ أُخْرَى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخُرُوجُ مَعَ
الأَصْدِقَاءِ



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أُخْرَى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرية على المناطق
المتأثرة



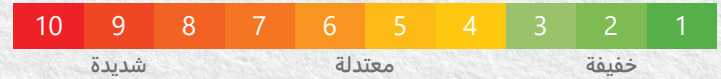
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

--	--	--	--

بدأت

--	--	--	--

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمارين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسْتِرخَاء



اسْتِخْدَام
الْحَرَارَة



زِيَارَة قِسم
الطَوَارِئ



دَوَاء لِلألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

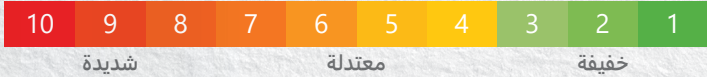
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرية على المناطق
المتأثرة



الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

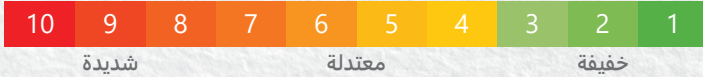
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

--	--	--	--

بدأت

--	--	--	--

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



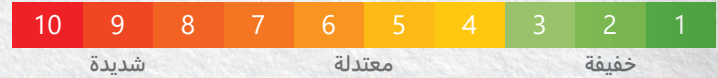
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسْتِرْحَاءِ



اسْتِخْدَام
الْحَرَارَةِ



زِيَارَةٌ قِسْمِ
الطَّوَارِئِ



دَوَاءٌ لِلأَلْمِ

أُخْرَى

أَيُّ أَعْرَاضٍ أُخْرَى؟ يُرْجَى تَحْدِيدُهَا

قَصْرُ النَفْسِ

الْحُمَّى

التَّعَبُ

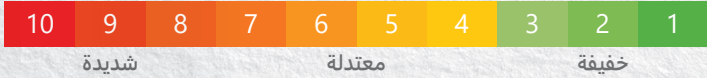
صَدَاعٌ

الغَثِيانُ

الدَّوَارُ

أَعْرَاضٌ أُخْرَى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخُرُوجُ مَعَ
الأَصْدِقَاءِ



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أُخْرَى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

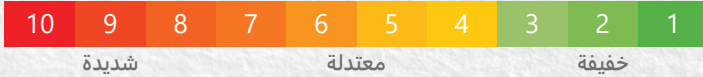
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

--	--	--	--

بدأت

--	--	--	--

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسْتِرْحَاءِ



اسْتِخْدَام
الْحَرَارَةِ



زِيَارَةٌ قِسْمِ
الطَّوَارِئِ



دَوَاءٌ لِلأَلْمِ

أُخْرَى

أَيُّ أَعْرَاضٍ أُخْرَى؟ يُرْجَى تَحْدِيدُهَا

قَصْرُ النَفْسِ

الْحُمَى

التَّعَبُ

صَدَاعٌ

الغَثِيَانُ

الدَّوَارُ

أَعْرَاضٌ أُخْرَى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة وحدد المدة.



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخُرُوجُ مَعَ
الأَصْدِقَاءِ



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أُخْرَى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟ (يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرية على المناطق المتأثرة



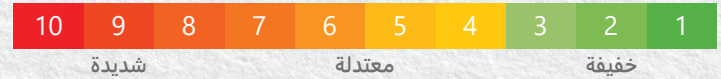
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

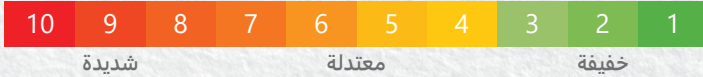
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

--	--	--	--

بدأت

--	--	--	--

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



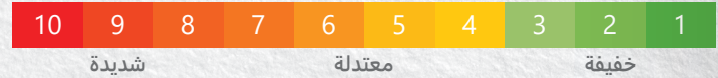
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

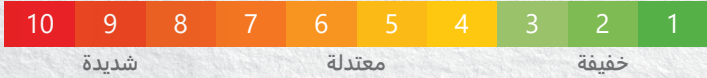
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرية على المناطق
المتأثرة



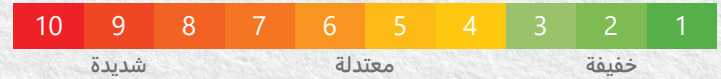
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

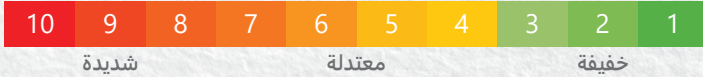
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

--	--	--	--

بدأت

--	--	--	--

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسْتِرْحَاءِ



اسْتِخْدَام
الْحَرَارَةِ



زِيَارَةٌ قِسْمِ
الطَّوَارِئِ



دَوَاءٌ لِلأَلْمِ

أُخْرَى

أَيُّ أَعْرَاضٍ أُخْرَى؟ يُرْجَى تَحْدِيدُهَا

قَصْرُ النَفْسِ

الْحُمَّى

التَّعَبُ

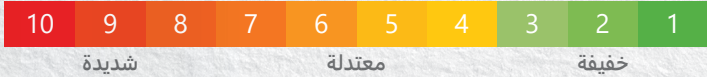
صَدَاعٌ

الغَثِيَانُ

الدَّوَارُ

أَعْرَاضٌ أُخْرَى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخُرُوجُ مَعَ
الأَصْدِقَاءِ



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أُخْرَى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرية على المناطق
المتأثرة



الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

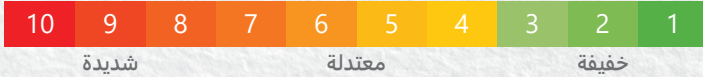
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

--	--	--	--

بدأت

--	--	--	--

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



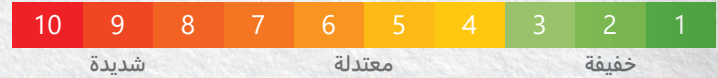
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

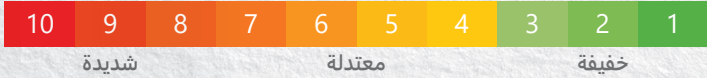
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

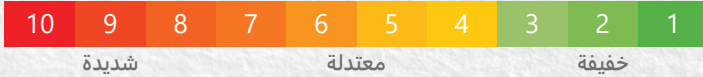
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق
المتأثرة



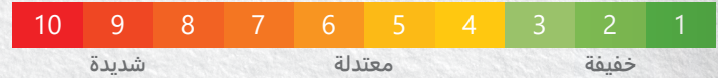
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أَسَالِيب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة
وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة
الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟
(يوم/شهر)

بدأت

انتهت

أين؟ ضع دائرية على المناطق
المتأثرة



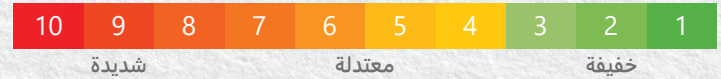
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزًا؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



أساليب
الاسترخاء



استخدام
الحرارة



زيارة قسم
الطوارئ



دواء للألم

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

قصر النفس

الحمى

التعب

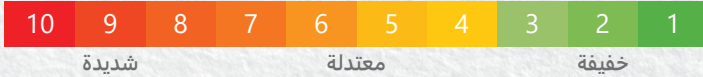
صداع

الغثيان

الدوار

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة وحدد المدة. _____



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده



الخروج مع
الأصدقاء



النوم



العمل



المدرسة/الدراسة

أخرى

ملاحظات

ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟ (يوم/شهر)

--	--	--	--

بدأت

--	--	--	--

انتهت

أين؟ ضع دائرة على المناطق المتأثرة



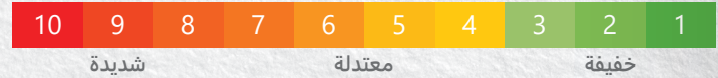
الخلف



الأمام

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تمرين
بدني



ضغط



مرتفعات



الرياح



تغير درجة
الحرارة



لا شيء



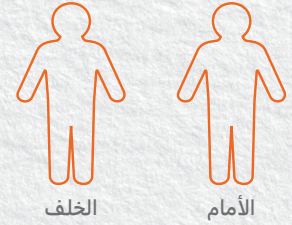
العدوى



الجفاف

يوميّات نوبات الألم

أين؟ ضع دائرية على المناطق المتأثرة



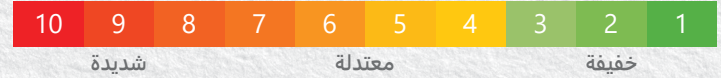
ما اليوم الذي بدأت فيه نوبة الألم وما اليوم الذي انتهت فيه؟ (يوم/شهر)

بدأت

انتهت

ما مدى شدة الألم؟

ضع دائرة على أقصى شدة



هل تعتقد أن أيًا من الأحداث التالية قد يكون محفزاً؟ حددها



تغير درجة الحرارة



الرياح



مرتفعات



ضغط



تمرين بدني



المدرسة/الدراسة



العمل



النوم



الخروج مع الأصدقاء

ما الذي فعلته لتخفيف الألم؟ يُرجى تحديده



دواء للألم



زيارة قسم الطوارئ



استخدام الحرارة



أساليب الاسترخاء

أخرى

أي أعراض أخرى؟ يُرجى تحديدها

التعب

الحمى

قصر النفس

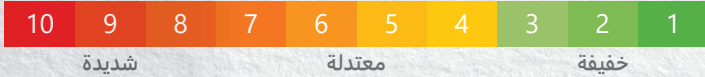
الدوار

الغثيان

صداع

أعراض أخرى

إذا كنت قد عانيت من انتصاب دائم، فضع دائرة حول أقصى شدة وحدد المدة.



العلاج:

ما الذي لم تتمكن من فعله خلال ذلك الوقت؟ يُرجى تحديده

ملاحظات



لا شيء



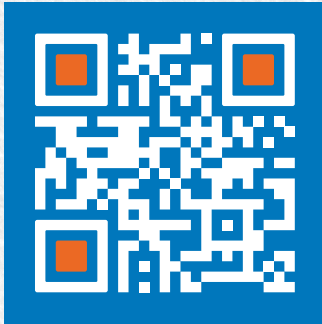
العدوى



الجفاف

نعلم أن هناك بعض النوبات التي تحتاج إلى رعاية عاجلة، إليك بعض المعلومات التي يمكنك مشاركتها مع طبيبك.

امسح كود QR ضوئيًا أو قم بالوصول إلى عنوان URL مواد لأخصائيي الرعاية الصحية



[profesionales-sanitarios.novartis.es/
ecf-recursos-medico](https://profesionales-sanitarios.novartis.es/ecf-recursos-medico)

يمكنك أن تجد معلومات مفيدة حول مرض الخلايا المنجلية في الروابط التالية:

AEAL، الرابطة الإسبانية للمصابين بالورم اللمفاوي والتخاعي واللوكميا

www.aeal.es

الاتحاد الإسباني لطب الأطفال

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/anemia-celulas-falciformes>

المجموعة الإسبانية لعلم خلايا الدم الحمراء

<https://eritropatologia.com/>

MedlinePlus

<https://medlineplus.gov/spanish/sicklecelldisease.html>

الجمعية الإسبانية لأمراض الدم وأورام الأطفال

www.sehop.org

خلايا الدم المنجلية (SCD)

www.anemiasfalciforme.es





المراجع:

1. Sociedad Española de Hematología y Oncología Pediátricas. Enfermedad de Células Falciformes - Guía de Práctica Clínica. SEHOP 2019. <http://www.sehop.org/wp-content/uploads/2019/03/content/uploads/2019/03/Gu%C3%ADa-SEHOP-Falciforme-2019.pdf>. أبريل 2020.
2. U.S. National Library of Medicine. MedlinePlus. Enfermedad de células falciformes [Internet]. 2020. يونيو 2020. <https://medlineplus.gov/spanish/sicklecelldisease.html>. آخر تاريخ للوصول:
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Anemia drepanocítica o de células falciformes [Internet]. 2017. يونيو 2020. <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/>. متاح على:
4. Webmd. What Is a Sickle Cell Crisis? [Internet]. 2019. يونيو 2020. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/sickle-cell-crisis#1>. آخر تاريخ للوصول:
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, Division of Blood Disorders. Enfermedad de células falciformes. [Internet]. 2020. يونيو 2020. https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/documents/A_tipsheets_5_spanish.pdf. متاح على:
6. National Institutes of Health. National Heart, Lung, and Blood Institute. Anemia de células falciformes [Internet]. 2020. يونيو 2020. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/anemia-de-celulas-falciformes>. آخر تاريخ للوصول:
7. Self-care recommendations of middle-aged and older adults with sickle cell disease. Nurs Res Pract 2011;270594. يونيو 2020.
8. Food and Drug Administration. The Voice of the Patient. FDA report - Sickle Cell Disease. 2014. <https://www.fda.gov/media/89898/download>. متاح على: آخر تاريخ للوصول: يونيو 2020.