

هموفیلی نوعی بیماری ارثی اختلال در سیستم انعقاد خون است در حالت طبیعی بدن به کمک مواد مختلفی از جمله (فاکتورهای انعقادی) در مواقع خونریزی با منعقد کردن خون مانع از ادامه خونریزی می شوند همچنین این فاکتور ها باعث جلوگیری از خونریزی در مفاصل و عضلات در طی فعالیتهای روزمره می شوند .

در بیماریهای هموفیلی به علت کمبود

نوعی از این فاکتورهای انعقادی

خونریزی دیرتر بند آمده و بیشتر از حد طبیعی به طول می انجامد .

به طور کلی دو نوع هموفیلی وجود دارد که نوع اول یا هموفیلی A ، کمبود

فاکتور ۸ و نوع دوم آن هموفیلی B ، کمبود فاکتور ۹ انعقادی می باشد.

از محل های شایع خونریزی می توان از

مفاصل · عضلات · مغز · گردن · حلق ·

لته ها و بینی نام برد . خونمردگی در پوست این بیماران با شیوع نسبتاً بالایی

دیده می شود . در حال حاضر درمان مشخصی بجز تزریق فاکتور دچار کمبود جهت بیماران هموفیلی وجود ندارد .

ورزش و هموفیلی

ورزش های تماسی سنگین مانند کشتی ، فوتبال و هاکی می تواند خطرناک باشد و عموماً برای کودکان مبتلا به هموفیلی بی خطر نیست .

ورزش های گروهی مانند بسکتبال و یابیسبال خطر بیشتری برای این گونه افراد دارند اما محدودیتی وجود ندارد .

اما کودک مبتلا به هموفیلی به ورزش ترغیب می گردد چون ورزش عضلات را قوی می سازد که از مفاصل محافظت شود عضلات ضعیف از مفاصل خوب حمایت نمی کنند و احتمال خونریزی را بیشتر می سازند .

کودکان و والدینشان باید به پزشک در مورد انتخاب ورزش مشورت کنند اما شنا ، دو ، دوچرخه سواری اغلب توصیه می گردد . چند دهه پیش به دلیل فقدان روش موثر درمانی بیماران هموفیل از هر گونه فعالیت بدنی و ورزشی و حتی

ورزش و هموفیلی

امور بیماریهای خاص معاونت درمان

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

تهیه کننده: هادی دهقانی · آذر ساجد



تفریحات مورد علاقه اش را داد در آن صورت علاقه و تمایل بیشتری برای همکاری در بیمار فراهم می شود.

در گذشته به علت بی توجهی، بسیاری از دانش آموزان هموفیلی، معلول شده اند. در ساعت های ورزش باید فعالیت های کم فشار و به دور از خطر برای این دسته از دانش آموزان در نظر گرفته شود.

اما این دانش آموزان نباید از همه بازی ها محدود شوند زیرا این مساله باعث بروز احساس تنهایی در آنها می شود که این عاملی برای خونریزی های خودبخود است.

مسواک زدن نیز به دلیل احتیاط منع می شدند.



امروزه با توجه به وجود مواد و روش

های درمانی موثر در پیشگیری از

خونریزی دلیلی برای اعمال محدودیت

های شدید بر بیماران هموفیلی وجود

ندارد بر عکس اگر بتوان به بیمار امکان

و اجازه پرداختن به ورزش ها و