સિકલસેલ એનિમિયા ધરાવતી સગર્ભા માતા ધ્યાન રાખે

- સગર્ભાવસ્થાની નોંધણી સમયસર આંગણવાડી તેમજ નજીકના પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર ખાતે કરાવો જેથી સમયસર સારવાર અને જરૂરી સલાહ-સૂચન મળી રહે.
- સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન લોહીની માંગ શરીરમાં વધે છે પરિણામે એનિમિયા થાય છે તેથી સિકલસેલ ધરાવતી સગર્ભા માતાએ દર માસે તેમના હિમોગ્લોબીનની (લોહીની) તપાસ કરાવવી જોઈએ અને ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે સારવાર લેવી જોઈએ.
- સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારે રહેતી હોવાથી નાની-નાની શારિરીક તકલીફમાં પણ ડોક્ટરની સલાહ લેવી હિતાવહ છે.
- સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતા અને બાળકની તંદુરસ્તી માટે નિયમીત આરોગ્ય તપાસ કરાવવી, પૂરક પોષ્ટીક આહાર લેવો, પૂરતુ પાણી અને દવા નિયમીત લેવી.
- સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મોર્નીંગ સીકનેશના લીધે ઉલ્ટી વધારે થાય છે જેથી શરીરમાં પાણીની અછત ઉભી થાય છે અને પરિસ્થિતી ગંભીર બને છે એટલે પાણીનો ભરપુર ઉપયોગ અને સમયસર દવા લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે.
- સગર્ભા માતાએ પ્રસુતિ હંમેશા પીએચસી, સીએચસી કે હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી જોઈએ જેથી ગંભીર પરિસ્થિતીમાં પણ માતા અને બાળકને યોગ્ય સારવાર મળી રહે.

મહીનાના દર બીજા ગુરૂવારે દરેક આંગણવાડી અને સબ-સેન્ટર ઉપર સિકલસેલ કેમ્પનું આયોજન થાય છે જે સિકલસેલ એનિમિયા દિવસ તરીકે ઉજવાય છે. અહિં સિકલસેલનાં દર્દીઓની મફત તપાસ, સારવાર અને અન્ય સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

મમતા દિવસનો લઈએ સાથ
સ્વસ્થ રહેશે બાળ ને માત

આપણે સમાજમાં શું કરી શકીએ

- લગ્ન ગોઠવતા પહેલા યુવક-યુવતી બંનેએ સિકલસેલ ટેસ્ટ રીપોર્ટ કરાવવો અને મેચ કરવો.
- બંને વ્યક્તિમાં સિક્લ ટ્રેઈટ કે ડીઝીઝ ન હોવો જોઈએ.
- જો બંને વ્યક્તિમાંથી કોઈ એક જ વ્યક્તિને સિકલસેલ ટ્રેઈટ હોય અથવા તો કોઈપણ એક વ્યક્તિને સિકલસેલ ડીઝીઝ હોય તો બાળકોને સિકલડીઝીઝ થઈ શકતો નથી અને ફક્ત ટ્રેઈટની જ શક્યતા રહે છે.
- દરેક આદિવાસી ભાઈ-બહેનો, યુવક-યુવતીઓ તથા બાળકોનાં લોહીની સિકલસેલ માટેની તપાસ કરાવવી.
- જો કુટુંબમાં કોઈપણ એક સભ્યને સિકલસેલ એનિમિયા હોય તો કુટુંબના દરેક વ્યક્તિના લોહીની સિકલસેલ માટેની તપાસ જરૂર કરાવવી.
- ગામમાં કે તાલુકામાં પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર અને સામુહિક આરોગ્ય કેન્દ્રમાં સિકલસેલ વિભાગમાં મફતમાં લોહી પરીક્ષણ કરાવો.

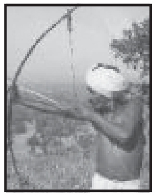
- જે વ્યક્તિને સિકલસેલ નથી તેવી વ્યક્તિ સિકલસેલ ધરાવનાર વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરી શકે છે.
- **બે પીળા રંગના કાર્ડ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ લગ્ન ગ્રંથીથી જોડાવું જોઈએ નહિ.**

લગ્ન પહેલા થાય જો સિકલસેલની તપાસ
બાળકમાં નહી હોય સિકલસેલનો વાસ

"વિકલ્પ" એક સ્વૈચ્છિક સંસ્થા છે. જે આદિવાસી સ્વશાસન, બાળ અધિકાર, ગ્રામસભા, રોજગારી તેમજ સમાજમાં રહેલા નાના-મોટા વણ ઉકેલ્યા પ્રશ્ન ઉપર દક્ષિણ ગુજરાતના માંડવી, ઉંમરપાડા, ઉચ્છલ, નિઝરમાં કાર્યરત છે.

ફક્ત અંગત વિતરણ અને શૈક્ષણિક હેતુસર વિકલ્પ અમદાવાદ દ્વારા તૈયાર

ભીમનો કાયદો
બિરસાનુ તીર



સાથે મળીને
બદલીએ તાસીર

સિકલસેલ એનિમિયા
વધતો અટકાવીએ
આપણા સમાજને બચાવીએ

સિકલસેલ એનિમિયા જાગૃતિ

વિકલ્પ
એ/૮, આનંદ ટેનામેન્ટ, વસ્ત્રાપુર
રેલ્વે સ્ટેશનની પાસે, વેજલપુર,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૫૧.
e-mail: vikalpahd@gmail.com
website : www.vikalp.org

વિકલ્પ VIKALP

તાપી જીલ્લા એકમ : વિકલ્પ, નિઝર તાલુકા પંચાયત સામે,
નિઝર, તાપી. ફોન : ૦૨૬૨૮ ૨૪૪૭૨૪,
ઈમેલ : tapi@viaklp.org

સહયોગ : ક્રાય, મુંબઈ

આદિવાસી સમાજમાં સિક્લસેલ એનિમિયાના દર્દીઓ ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. સિક્લસેલને અટકાવવું મુશ્કેલ છે પણ એને નિયંત્રણમાં જરૂર લાવી શકાય છે. સિક્લસેલનું નિદાન શક્ય છે. આ રોગ વારસાગત હોવાથી જ્યાં સુધી લોહીની તપાસ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આ રોગની જાણકારી થતી નથી.

સિક્લસેલ એનિમિયામાં હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ સામાન્યના બદલામાં અસામાન્ય પ્રકારનું જોવા મળે છે. જ્યારે લાલકણમાં આ પ્રકારનો ફેરફાર થાય છે ત્યારે લાલકણ સામાન્ય રીતે ગોળ રકાબી આકારના તથા સ્થિતિ સ્થાપક હોય છે. તે ગુણો બદલાઈ જઈને અર્ધગોળ દાતરડાં આકારના તથા બરડ (સખત) થઈ જાય છે જેને સિક્લસેલ કહેવાય. આ રોગ વારસાગત અને જાતિગત છે. દરેક વ્યક્તિને માતા-પિતા તરફથી એક - એક રંગસૂત્ર મળે છે એટલે કે દરેક વ્યક્તિમાં બે રંગસૂત્ર હોય છે. એક માતા તરફથી મળેલુ અને બીજું પિતા તરફથી મળેલુ. આ રંગસૂત્રમાં સામાન્ય પ્રકારનું Hb-A હિમોગ્લોબીન હોઈ શકે અથવા એકમાં સામાન્ય અને બીજામાં અસામાન્ય Hb-S પ્રકારનું હિમોગ્લોબીન હોય શકે અથવા બંને રંગસૂત્રોમાં અસામાન્ય Hb-S પ્રકારના હિમોગ્લોબીન હોઈ શકે. આમ, અસામાન્ય પ્રકારનું હિમોગ્લોબીન ધરાવનાર લાલકણને સિક્લસેલ કહે છે.

સિક્લસેલ એનિમિયાનાં પ્રકાર

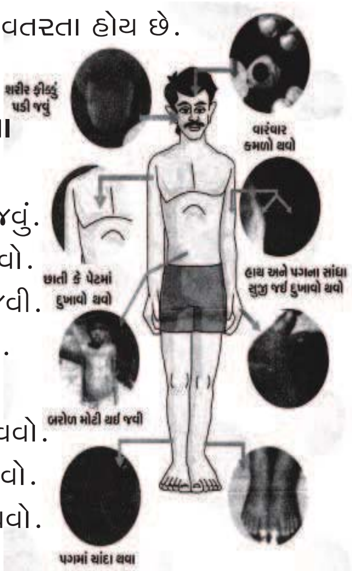
માતા અથવા પિતા બેમાંથી કોઈ એકનું જ રંગસૂત્ર ખામીયુક્ત હોવાથી ભાવિ બાળક સિક્લસેલ-વાહક જન્મી શકે છે.	માતા અને પિતા બન્નેના રંગસૂત્રો ખામીયુક્ત હોવાથી ભાવિ બાળક સિક્લસેલ એનિમિયા (રોગ)નો ભોગ બની શકે છે.
સિક્લસેલ-વાહક	સિક્લસેલ એનિમિયા-રોગ

આ રોગ વારસામાં કઈ રીતે મળે છે.

- જ્યારે માતા અથવા પિતા કોઈ પણ એક વ્યક્તિ સિક્લ ટ્રેઈટ સીક્લસેલ વાળા હોય તો ૫૦% બાળકોને સિક્લટ્રેઈટ હોવાની શક્યતા રહે છે.
- માતા-પિતા કોઈપણ એક વ્યક્તિ સિક્લ ડીઝીઝવાળી હોય અને બીજી વ્યક્તિ સામાન્ય હોય તો ૧૦૦% બધા જ બાળકોને સિક્લટ્રેઈટ થઈ શકે.
- જો માતા અને પિતા બન્નેમાંથી એક વ્યક્તિ ડીઝીઝવાળી અને એક વ્યક્તિ ટ્રેઈટવાળી હશે તો તેમના ૫૦% બાળકો ડીઝીઝવાળા હશે અને ૫૦% બાળકો ટ્રેઈટવાળા હશે.
- જો માતા અને પિતા બન્ને સિક્લ ડીઝીઝવાળા હોય તો ૧૦૦% એટલે કે બધાં જ બાળકો સિક્લ ડીઝીઝવાળા જ અવતરતા હોય છે.

સિક્લસેલ એનિમિયા રોગના લક્ષણો

- શરીર ફીક્કું પડી જવું.
- વારંવાર કમળો થવો.
- બરોડ મોટી થઈ જવી.
- પેટમાં દુખાવો થવો.
- હાથ અને પગના સાંધામાં સોજો આવવો.
- સાંધાનો દુખાવો થવો.
- વારંવાર તાવ આવવો.
- પગમાં ચાંદા થવા.



કરાવો આજે જ સિક્લસેલ ટેસ્ટ
યુવક - યુવતી હવે થશો ના લેટ
લગ્ન પહેલા કરો સિક્લસેલ મેચ
પરિવાર રહેશે જીવનભર બેસ્ટ

સિક્લસેલની સારવાર

- ફોલિક એસિડની ગોળી (૫ મી.ગ્રા.) રોજ લેવી.
- દુખાવા માટે દર્દશામક ગોળી, જરૂર પડે ત્યારે દુખાવો મટે ત્યાં સુધી લેવી.
- વધુ માત્રામાં પ્રવાહી પીવું, રોજના ૧૦ થી ૧૫ ગ્લાસ પાણી પીવું.
- ખાવામાં લીલા શાકભાજી, ફળોનો ઉપયોગ કરવો.
- સમતોલ આહાર લેવો.
- વધુ ઠંડીમાં મફલર - સ્વેટર પહેરવા.
- નિયમિત ડોક્ટરી તપાસ કરાવવી.

સિક્લસેલ વાળી વ્યક્તિએ શું ન કરવું જોઈએ?

- વધુ શારીરિક શ્રમવાળી કસરતો ન કરવી.
- વધુ ઉંચાઈવાળી જગ્યાએ ન જવું.
- વધુ ગરમીમાં બહાર ન ફરવું.
- વરસાદમાં કે ઠંડા પાણીમાં પલળવું નહીં.

સિક્લસેલવાળા બાળકોના માતા-પિતા ધ્યાન રાખે..

- સિક્લસેલવાળા બાળકોની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોવાથી ગંભીર ચેપી રોગો થવાની શક્યતા વધારે રહે છે તેથી તમામ જરૂરી રસી સમયસર મુકાવવી જોઈએ.
- બાળકને દરરોજ પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવડાવતા રહેવું જોઈએ. (ખાસ કરીને ઉનાળામાં, પરસેવો થાય તેવું કામ કરે ત્યારે અને બાળક વધારે રમે ત્યારે)
- બાળકને હંમેશા ગરમ રાખવું, તેને ઠંડક અને ઠંડા પાણીથી ભીંજાવાથી રોકવું તથા નદી કે તળાવમાં ન નહાવા દેવું તેમજ શિયાળામાં ગરમ કપડા પહેર્યા સિવાય બહાર ન નીકળવા દેવું કારણ કે ઠંડીમાં લોહીની ધમનીઓ સંકોચાય છે, લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછુ થાય છે અને પરિણામે વધારે લાલ રક્તકણો સિક્લસેલમાં પરિવર્તે છે.

ભાવી બાળકને સિક્લસેલ એનિમિયા છે કે નહિ તે ગર્ભ નિદાન દ્વારા જાણી શકાય છે.