

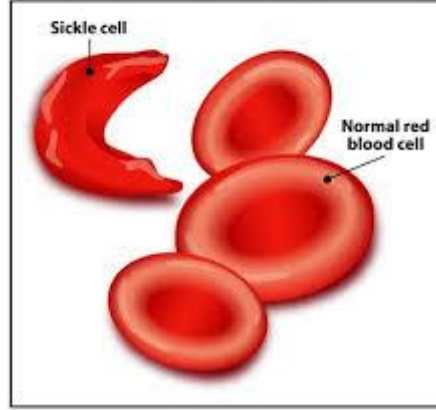


આદિવાસી સમાજમાં સિકલસેલ એનીમિયા વિષે જાગૃતિ લાવીએ



પ્રો. આરતી એન. સોની, વૈજ્ઞાનિક (ગૃહવિજ્ઞાન), કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, ન.કૃ.યુ., વ્યારા, જિ.તાપી
ડૉ. સી.ડી. પંડયા, વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક અને વડા, કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, ન.કૃ.યુ., વ્યારા, જિ.તાપી

Sickle cell anemia



સિકલસેલ એનીમિયા એ વારસાગત અને અસાધ્ય રોગ છે. આ રોગનું પ્રમાણ આદિવાસી સમાજની ઘણી જાતિઓમાં જેવી કે હિંદુ ઢોડિયા, કોંકણી, વારલી, કોલયા, ભીલ, ચૌધરી, ગામીત વગેરેમાં વધારે જોવા મળે છે. આ માટે સિકલસેલ એનીમિયા વિષે જાણવું ખૂબ જરૂરી છે.

❖ સિકલસેલ એનીમિયા શું છે?

દરેક તંદુરસ્ત વ્યક્તિના લોહીમાં લાલકણ (રક્તકણ) ગોળ, નરમ અને સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. આ લોહીના લાલકણો પોતાના કદ કરતાં પણ નાની બારીક નસોમાંથી જ્યારે પસાર થાય છે ત્યારે તે લંબગોળ આકારના થઈ જાય છે અને બારીક નસમાંથી બહાર નીકળતાં તે પાછા તેનામાં રહેલા સ્થિતિસ્થાપક ગુણને લીધે ગોળાકાર થઈ જાય છે. લાલકણનો લાલ રંગ તેમાં રહેલા હિમોગ્લોબીન તત્વને લીધે હોય છે. આવા તંદુરસ્ત લાલકણમાં હિમોગ્લોબીન નામનું તત્વ સામાન્ય પ્રકારનું (નોર્મલ) હોય છે. જ્યારે સિકલસેલ એનીમિયા થયેલ વ્યક્તિમાં હિમોગ્લોબીન અસામાન્ય પ્રકારનું હોય છે. જ્યારે લાલકણમાં આ પ્રકારનો ફેરફાર થાય છે ત્યારે લાલકણ સામાન્ય રીતે ગોળ રકાબી આકારનાં તથા સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. તે ગુણો બદલાઈને અર્ધગોળ દાતરડાં આકારના તથા બરડ (સખત) થઈ જાય છે. જેને 'સિકલસેલ' કહેવામાં આવે છે. (લેટીન ભાષામાં સિકલનો અર્થ દાતરડું થાય છે.) જેથી આ પ્રકારના લાલકણો લોહીની બારીક નસોમાં ફસાઈ જાય છે. ત્યાં દુખાવો શરૂ થાય છે અને લાલકણ ઉપર વધુ દબાણ આવવાથી તે તૂટી જાય છે. પરિણામે લોહીનું પાણી થઈ જાય છે. જેને 'સિકલસેલ એનીમિયા' કહે છે. આ રક્તકણની ખામી વ્યક્તિમાં રહેલા રંગસૂત્રની ખામીને લીધે થાય છે.

સામાન્ય રીતે શરીરમાં રક્તકણોનું આયુષ્ય ૧૨૦ દિવસનું હોય છે અને તે ફેફસાંમાંથી ઓકિસજન શરીરના જુદા જુદા ભાગોને પહોંચાડે છે તેમજ શરીરમાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢે છે. ૧૨૦ દિવસ બાદ તે નાશ પામે છે અને ફરીથી નવા રક્તકણો ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ સિકલસેલ રોગ ધરાવતી વ્યક્તિના રક્તકણો (સિકલસેલ) ૧૦ થી ૨૦ દિવસ બાદ તરત નાશ પામે છે. તેની ઉંમર ખૂબ ઓછી છે અને શરીરમાં ફરીથી જલ્દી તેટલા રક્તકણો બની શકતા નથી. આમ, સિકલસેલ એનીમિયામાં રક્તકણ અલ્પજીવી હોવાથી દર્દીમાં પાંડુરોગ જોવા મળે છે.

❖ સિકલસેલ એનીમિયા રોગનાં લક્ષણો :

- શરીર ફિક્કું પડી જવું.
- શરીરમાં કળતર થવી.
- હાથ-પગમાં દુઃખાવો થવો.
- હાથ-પગનાં સાંધામાં સોજો આવવો.
- કમ્મરમાં દુઃખાવો થવો.
- વારંવાર તાવ આવવો.
- પાંડુરોગ થવો.
- વારંવાર કમળો થવો.
- બરોળ મોટી થવી.
- પેટમાં દુઃખાવો થવો.
- યકૃત (લીવર) પર સોજો આવવો.
- મૂત્રપિંડમાં બગાડ થવો.
- પિત્તાશયમાં પથરી થવી.

જ્યારે કોઈપણ વ્યક્તિને આ પ્રકારની શારીરિક તકલીફ હોય તો તેણે લોહીની સિકલસેલ એનીમિયાની તપાસ કરાવવી ખૂબ જરૂરી છે.

❖ સિકલસેલ એનીમિયાના પ્રકાર :

- (૧) સિકલસેલ ટ્રેઈટ
- (૨) સિકલસેલ ડીસીઝ

(૧) સિકલસેલ ટ્રેઈટ :

સિકલસેલ ટ્રેઈટ એટલે કે સિકલસેલના ગુણવાળી વ્યક્તિ રોગના વાહક તરીકે કામ કરે છે. જેમાં અસામાન્ય હિમોગ્લોબીનનું Hb-S પ્રમાણ ૫૦% થી ઓછું હોય છે અને સામાન્ય હિમોગ્લોબીનનું Hb-A પ્રમાણ ૫૦% થી વધુ હોય છે. આથી વ્યક્તિમાં સિકલસેલ રોગના ચિહ્નો કાયમ ન રહેતાં કોઈકવાર દેખાતા હોય છે. છતાં તેઓ પોતાના બાળકોમાં આ રોગ વારસામાં આપી શકે છે.

(૨) સિકલસેલ ડીસીઝ :

આ રોગમાં અસામાન્ય Hb-S હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ૫૦% થી વધુ જે લગભગ ૮૦% જેટલું હોય છે તથા સામાન્ય હિમોગ્લોબીન ગેરહાજર જ હોય છે. આવી વ્યક્તિમાં સિકલસેલ રોગના લક્ષણો કાયમ રહે છે. જેથી તેના શરીરનો વિકાસ રૂંધાય છે. આવી વ્યક્તિ પોતાના બાળકને આ રોગ ચોક્કસપણે આપે છે.

❖ સિકલસેલ એનીમિયા રોગ વારસામાં કઈ રીતે મળે છે?

(૧) જો માતા અને પિતામાં સિકલસેલના ગુણ અથવા સિકલસેલનો રોગ ન હોય તો તેમના બાળકોમાં આ રોગ થતો નથી. એટલે કે સામાન્ય હિમોગ્લોબીન ધરાવતા માતા-પિતાના બાળકોને આ રોગ થતો નથી અને બાળકોમાં સામાન્ય હિમોગ્લોબીન જ વારસામાં મળે છે.



+



=

બાળકની સંભાવના :
૧૦૦% તંદુરસ્ત

નોર્મલ હિમોગ્લોબીનવાળી માતા

નોર્મલ હિમોગ્લોબીનવાળા પિતા

(૨) જ્યારે માતા અથવા પિતા બેમાંથી કોઈપણ એક વ્યક્તિ સિકલસેલ ટ્રેઈટવાળી હોય તો ૫૦% બાળકોને સિકલસેલ ટ્રેઈટ હોવાનો અને ૫૦% બાળકો સામાન્ય હોવાની શક્યતા રહે છે. પરંતુ આમાં કોઈપણ બાળકને સિકલસેલ ડીસીઝ થતો નથી.



+



=

બાળકની સંભાવના :
૫૦% તંદુરસ્ત, ૫૦%
સિકલસેલ ટ્રેઈટ
(વાહક)

નોર્મલ હિમોગ્લોબીનવાળી વ્યક્તિ

સિકલસેલ ટ્રેઈટ(વાહક)વાળી
વ્યક્તિ

(૩) જો માતા અને પિતામાંથી કોઈપણ એક વ્યક્તિ સિકલસેલ ડીસીઝવાળી અને બીજી વ્યક્તિ સામાન્ય હોય તો ૧૦૦% એટલે કે બધા જ બાળકોને સિકલસેલ ટ્રેઈટ થઈ શકે પરંતુ સિકલસેલ ડીસીઝ થતો નથી.



+



=

બાળકની સંભાવના :
૧૦૦% સિકલસેલ
ટ્રેઈટ (વાહક)

નોર્મલ હિમોગ્લોબીનવાળી વ્યક્તિ

સિકલસેલ ડીસીઝવાળી વ્યક્તિ

(૪) જો માતા અને પિતા બન્ને સિકલસેલ ટ્રેઈટવાળા હોય તો તેમના ૫૦% બાળકોને સિકલસેલ ટ્રેઈટ, ૨૫% બાળકોને સિકલસેલ ડીસીઝ અને ફક્ત ૨૫% સામાન્ય બાળકોની શક્યતા રહે છે.



(૫) જો માતા અને પિતા બન્નેમાંથી એક ડીસીઝવાળી અને એક વ્યક્તિ ટ્રેઈટવાળી હશે તો તેમના ૫૦% બાળકો ડીસીઝવાળા હશે અને ૫૦% બાળકો ટ્રેઈટવાળા હશે.



(૬) જો માતા અને પિતા બન્ને સિકલસેલ ડીસીઝવાળા હોય તો ૧૦૦% એટલે કે બધાં જ બાળકો સિકલસેલ ડીસીઝવાળા જ હોય છે.



❖ સિકલસેલ એનીમિયાવાળી વ્યક્તિએ શું ન કરવું જોઈએ?

- (૧) વધારે ગરમીમાં કે તડકામાં બહાર ન નીકળવું.
- (૨) વધારે ઉંચાઈવાળા પહાડો કે હીલ સ્ટેશન પર ન જવું.
- (૩) વધારે ઠંડીમાં બહાર ન નીકળવું.
- (૪) વરસાદમાં કે ઠંડાપાણીમાં પલળવું નહીં.
- (૫) વધુ શારીરિક શ્રમવાળી કસરતો ન કરવી.

(૬) વધારે તકલીફ થાય તો ઘરગથ્થુ ઉપચાર ન કરતાં નિષ્ણાંત ડૉક્ટરનો અથવા સિકલસેલ કોમ્પ્રિહેન્સીવ ક્લીનીકનો સંપર્ક સાધવો.

(૭) શરાબ તથા કેફી દ્રવ્યોનું સેવન કે ધુમ્રપાન ન કરવું.

❖ **સિકલસેલ એનીમિયા રોગના દર્દીઓએ કયા પ્રકારની કાળજી રાખવી જોઈએ?**

(૧) દિવસમાં શક્ય એટલું વધારે પાણી પીવું. ઓછામાં ઓછું ૧૦ થી ૧૫ ગ્લાસ પાણી પીવું.

(૨) નિયમિત ફોલીક એસિડની (૫ મીલીગ્રામ) ગોળી લેવી, જે લોહીમાં નવા લાલકણ બનાવવામાં મદદરૂપ બનશે. પરિણામે એનીમિયા (પાંડુરોગ) ઓછો કરશે.

(૩) કોઈપણ તકલીફ થાય તો ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

(૪) સમતોલ આહાર લેવો. લીલાં શાકભાજી, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, દરેક સીઝનના ફળો વધુ ખાવા. કઠોળમાં સોયાબીનનો ઉપયોગ વિશેષ કરવો. માંસાહારમાં ચીકન, ઈંડા લઈ શકાય છે.

(૫) દરરોજ ૬ થી ૭ કલાકની ઉંઘ જરૂરથી લેવી. ઉજાગરા કરવા નહીં.

(૬) લોહીમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધારવા પ્રાણાયામ કરવા.

(૭) નિયમિત દર ત્રણ મહિને રક્ત પરિક્ષણ કરાવવું. જેમાં હિમોગ્લોબીનની ટકાવારી અને શ્વેતકણોની સંખ્યા જાણવી.

(૮) દર ૧૫ દિવસે ફેમીલી ડૉક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.

(૯) દર્દીએ લોહતત્વની ગોળીઓ લેવી નહીં. તે વિપરીત અસર કરે છે અને ગંભીર પરિણામો આવી શકે છે.

(૧૦) જો આપના બાળકને સિકલસેલ એનીમિયા હોય તો શાળાના આચાર્ય તથા વર્ગશિક્ષકને જાણ કરવી.

❖ **આપણે સમાજમાં સિકલસેલ એનીમિયાને અટકાવવા માટે શું કરી શકીએ?**

(૧) લગ્ન પહેલાં પરણનાર છોકરા કે છોકરીના લોહીની સિકલસેલ એનીમિયા છે કે નહિ તેની તપાસ કરાવો.

(૨) જો છોકરા કે છોકરી બન્નેને સિકલસેલ ડીસીઝ (રોગ) હોય તો લગ્નગ્રંથિથી જોડાવું જોઈએ નહીં, જેથી આવનાર પેઢીને સિકલસેલના રોગથી બચાવી શકાય.

(૩) જે વ્યક્તિને સિકલસેલ નથી તેવી વ્યક્તિ સિકલસેલ ધરાવનાર વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરી શકે છે. કારણ કે તેમના થનાર બાળકને સિકલસેલ ડીસીઝ થઈ શકતો નથી. ફક્ત ટ્રેઈટની જ શક્યતા રહે છે.

(૪) બન્ને વ્યક્તિમાં સિકલસેલ ટ્રેઈટ કે ડીસીઝ હોય તો લગ્ન કરાવવા નહીં.

(૫) ધ્યાનમાં રાખો કે સિકલસેલ ટ્રેઈટ (સિકલ ગુણ ધરાવનાર) એ રોગ નથી પરંતુ સિકલસેલ વાહક છે. જ્યારે સિકલસેલ ડીસીઝ એ રોગ છે. આ બન્ને પરિસ્થિતિમાં માતા-પિતા તરફથી વારસામાં મળે છે.

(૬) જો સગર્ભા મહિલામાં સિકલસેલ ટેસ્ટ પોઝીટીવ હોય તો તેમના પતિનું પણ સિકલસેલ ટેસ્ટ માટેનું તાત્કાલિક નિદાન કરાવવું.

(૭) અજ્ઞાનતાવશ બન્ને માતા-પિતા સિકલસેલ પોઝીટીવ હોય અને લગ્ન થઈ ગયા હોય તો ગર્ભસ્થશિશુનું નિદાન કરાવવું જોઈએ. જેથી આવનાર ભાવિ બાળક સિકલસેલ એનીમિયા ધરાવે છે કે નહીં તે ખબર પડે. ગર્ભધાન નિદાન શરૂઆતના ૧૦ થી ૧૨ અઠવાડિયાના ગર્ભમાંથી પ્રવાહી કાઢીને કરી શકાય છે. જો બાળક સિકલસેલ ડીસીઝ સાથે જન્મવાની શક્યતા હોય તો આવા ગર્ભનો નિકાલ કરવો હિતાવહ છે.

(૮) જો કુટુંબમાં કોઈપણ એક સભ્યને સિકલસેલ એનીમિયા હોય તો કુટુંબના દરેક વ્યક્તિના લોહીની સિકલસેલ માટેની તપાસ કરાવવી.

(૯) જો લોહીની તપાસ કરાવ્યા બાદ વ્યક્તિને ખબર પડે કે સિકલસેલ એનીમિયા પોઝીટીવ છે તો ડૉક્ટર પાસે દવા લેવા જાઓ ત્યારે ડૉક્ટરને તમારી હકીકતથી માહિતગાર કરો જેથી જરૂરી દવા આપી સારવાર કરી શકાય.

(૧૦) લગ્નગ્રંથિથી જોડાતા પહેલા જન્માક્ષરની જેમ જ સિકલસેલના જન્માક્ષરને પણ પૂરતું મહત્વ આપો.