

सिकल सेल संस्थान छत्तीसगढ़

(छत्तीसगढ़ शासन का एक स्वशासी संस्थान)

जेनेटिक लैब, बायोकेमेस्ट्री विभाग, पं. ज. ने. स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय
रायपुर: 492001, फोन एवं फैक्स: 0771-2885505, www.scic.co.in

























































सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली:
सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट



Toll free number:155217

नाम :
पिता का नाम :
फोन नं. :
पता :

विवाह पूर्व निम्न सिकल कुण्डली मिलावें

क्र	पिता	माता	संतानों का संभावित हीमोग्लोबिन पैटर्न (यह बच्चे की पैदाइश का अनुक्रम नहीं दर्शाता)	विवाह संबंधी सलाह
1			   	सभी सामान्य करें
2			   	50% सामान्य 50% वाहक (कैरियर) करें
3			   	50% सामान्य 50% वाहक करें
4			   	सभी वाहक करें
5			   	सभी वाहक करें
6			   	25% सामान्य, 25% रोगी, 50% वाहक सोचें
7			   	50% रोगी 50% वाहक ना करें
8			   	50% रोगी 50% वाहक ना करें
9			   	सभी रोगी ना करें

नोट : क्रमांक 6, 7, 8 एवं 9 पैटर्न वाले स्त्री-पुरुष आपस में विवाह न करें



सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली: सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट



नाम:

पिता का नाम:

टेलीफोन/मोबाइल नं.:

पता:

.....



सिकल सेल संस्थान छत्तीसगढ़, रायपुर

(छत्तीसगढ़ शासन का एक स्वशासी संस्थान)

जेनेटिक लैब, बाँयोकेमेस्ट्री विभाग,

पं. ज. ने. स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय, रायपुर-492001, छत्तीसगढ़, भारत

फोन एवं फैक्स : 91-(771) 2885505, वेबसाइट : www.scic.co.in

टोल फ्री नं.- 155217

विषय सूची

प्रस्तावना

सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली: सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट क्या है?.....	1
सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली: सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट का उपयोग मुझे क्यों करना चाहिए?.....	1

भाग-1: सिकल सेल रोग

सिकल सेल रोग क्या है?.....	3
सिकल सेल रोग किन कारणों से होता है?.....	3
सिकल सेल रोग से कौन प्रभावित है?	3
सिकल सेल रोग से कौन सी स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती है?.....	4
सिकल सेल रोग का उपचार कैसे किया जाता है?.....	4
क्या सिकल सेल रोग का कोई इलाज है?.....	5

भाग-2: सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली

सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली जीने के लिए 6 कदम.....	6
संक्रमण की रोकथाम में मददगार उपाय.....	6
आपातकालीन गाइड: डॉक्टर के पास कब जाएँ.....	8
तनाव से मुकाबला करें.....	8
तनाव किन कारणों से होता है?.....	9
तनाव से मुक्ति के लिए निम्न उपाय करें.....	10
व्यायाम के फायदेमंद होने के 15 कारण	11

भाग-3: आपके स्वास्थ्य की देखभाल के लिए उपकरण

मुझे अपने सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट फॉर्म की प्रिंट कॉपी कहां से मिल सकती है?.....	12
मुझे सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट में जानकारी कितनी बार अपडेट करनी है?.....	12
मेरी सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट के बारे में किसे पता होना चाहिए ?.....	12

प्रपत्र

1. आपात चिकित्सा जानकारी प्रपत्र	13
2. विशेष देखभाल हेतु जानकारी प्रपत्र.....	15
3. मेडिकल अप्वाइंटमेंट प्रपत्र.....	16
4. दवा लॉग प्रपत्र.....	17
5. टीकाकरण स्थिति प्रपत्र.....	18
6. अस्पताल में भर्ती और शल्य प्रक्रियाओं का विवरण प्रपत्र.....	19
7. खून चढ़ाने (ब्लड ट्रांसफ्यूजन)का विवरण.....	20
8. प्रयोगशाला में किए गए रक्त परीक्षण के परिणाम का विवरण	21
9. अतिरिक्त परीक्षण प्रपत्र.....	27
10. आपके शरीर में हो रहे दर्द का विवरण.....	28
11. दर्द का विवरण प्रपत्र.....	29
12. दैनिक शारीरिक गतिविधि का विवरण	30
13. रोज सेवन किए गए पानी का विवरण प्रपत्र.....	31

मेरे चिकित्सक से पूछने के लिए सवाल.....	32
---	----

नोट्स	33
-------------	----

प्रस्तावना

सिकल सेल रोग एक अनुवांशिक विकृति है, जिसमें साधारणतः मरीजों में खून की कमी, थकावट, पीलिया, शरीर में दर्द, जोड़ों में दर्द, बार-बार बुखार आना, तिल्ली बढ़ जाना, फेफड़ों में संक्रमण इत्यादि लक्षण पाये जाते हैं। क्योंकि यह अनुवांशिक विकृति है, अतः ये जन्म से ही पायी जाती है, न कि किसी खानपान या छुआछूत से फैलती है। वर्तमान में ये रोग लाइलाज है, यदि हम सही समय में एवं ठीक से इसकी देखभाल करें तो इस रोग के साथ आराम से जिंदगी गुजारी जा सकती है। ये विकृति माता-पिता से बच्चों में आती है। अतः हमें इस रोग के साथ ठीक से इलाज करने हेतु बचपन से ही ध्यान देना होगा।

ये पुस्तिका आपके सिकल सेल रोग को सही ढंग से प्रबंधन करने में सहायता करेगी। इस पुस्तिका में दी गई जानकारी एवं सूचना को सही ढंग से पालन करने पर सिकल सेल रोग से उत्पन्न पीड़ा को बहुत हद तक कम किया जा सकता है एवं आराम से जिंदगी गुजारी जा सकती है।

सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली क्या है: सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट?

टूलकिट सामग्रियों का एक संग्रह है जो आपके स्वास्थ्य के प्रबंधन तथा सिकल सेल रोग के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी को संभालकर रखने के लिए उपयोग किया जा सकता है। **सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली : सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट** के बहुआयामी उपयोग हैं। यह आपके रोग के प्रबंधन के साथ-साथ, स्वास्थ्य देखभाल, सेवा और आपके स्वास्थ्य प्रदाता तथा आपकी देखभाल करने वालों की सहायता के लिए ही बनाई गई है। मरीजों की देखभाल में जो स्वास्थ्य प्रदाता एवं सेवा प्रदाता शामिल हैं उन्हें जानकारी प्रदान करने में यह टूल किट सहायक रहेगी।

सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली: सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट मुझे क्यों उपयोग करनी चाहिए?

ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकांश डॉक्टर सिकल सेल रोग से ज्यादा परिचित नहीं हैं, इसीलिए स्वयं की देखभाल के प्रबंधन के लिए आपका सक्रिय होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। महत्वपूर्ण फैसले लेने के लिए आपका सिकल सेल रोग को जानना, उपचार के उपायों को समझना, और फिर आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छे विकल्प का चुनाव करना आवश्यक है। टूलकिट में दी गई जानकारी का प्रयोग आपके रोग के प्रबंधन तथा स्वास्थ्य की देखभाल में मदद करेगा। अपने स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को रिकॉर्ड रखने के लिए एक नोटबुक हमेशा अपने पास रखें ताकि आप जहाँ भी जाएँ अपनी रोग संबंधी जानकारी उसमें रिकॉर्ड कर सकें।

इस जानकारी में आप निम्न बिंदुओं के रूप में कर सकते हैं—

- डॉक्टर का फोन नम्बर

- मेडिकल अपाइंटमेंट्स.....
- दवा या उपचार में कोई बदलाव.....
- परीक्षण परिणाम.....
- टीका और प्रतिरक्षण रिकॉर्ड.....
- सामुदायिक स्रोत.....
- आपकी स्थिति के बारे में कोई अन्य जानकारी (इंटरनेट से प्राप्त तथ्य, विवरणिका में और किसी अन्य स्रोत से प्राप्त जानकारी एवं सहयोग)।.....

अपने सिकल सेल से संबंधित सभी जानकारी एक ही स्थान पर एकत्र करके आप निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं।

- अपनी देखभाल के प्रति सक्रिय रहना।
- अपनी मेडिकल टीम तथा चिकित्सक के साथ मिलकर काम करना।
- नई और जटिल सभी जानकारियों को याद रखना (जैसे कि डॉक्टर ने आपकी स्थिति के बारे में अवगत कराया हो, गंभीर स्थिति हो या आपके उपचार में कोई बदलाव हुआ हो।)
- अगर आप सिकल सेल रोग से पीड़ित किशोर या वयस्क हैं तो आप अपने स्वयं के देखभाल की जिम्मेदारी लेना आरंभ कर सकते हैं।

भाग-1 सिकल सेल रोग

सिकल सेल रोग क्या है?

सिकल सेल रोग असामान्य लाल रक्त कोशिकाओं के समूह में उत्पन्न अनुवांशिक विकृति है।

- स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाएं गोल, उभयावतल आकृति की होती हैं एवं ऑक्सीजन को छोटी रक्त वाहिकाओं के माध्यम से शरीर के विभिन्न भागों तक पहुँचती हैं।
- सिकल सेल रोगी में लाल रक्त कोशिकाएँ कठोर और चिपचिपी हो जाती हैं, तथा हँसियाकार (सिकल) या अर्द्धचन्द्राकार आकृति जैसे दिखने लगती हैं।
- सिकल कोशिका सामान्य कोशिका की तुलना में जल्दी नष्ट हो जाती हैं, जिसके कारण लाल रक्त कोशिकाओं की शरीर में निरंतर कमी बनी रहती है।
- सिकल कोशिकाएँ छोटी रक्त वाहिकाओं के मार्ग में अटक जाती हैं एवं शरीर के रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह में बाधा डालती हैं। कोशिकाओं में इस प्रकार के बदलाव के कारण तीव्र दर्द, अंगों में खराबी, संक्रमण और यहां तक कि स्ट्रोक का भी खतरा हो सकता है।



सामान्य लाल रक्त कोशिका



सिकल लाल रक्त कोशिका

सिकल सेल रोग किन कारणों से होता है?

जैसे आंख, त्वचा और बालों का रंग विरासत में मिलता है, वैसे ही सिकल सेल रोग भी माता-पिता से बच्चों को विरासत में मिलता है।

- सिकल सेल रोग जन्मजात है।
- सिकल सेल रोग छुआछूत की बीमारी नहीं है, और ना ही यह खान-पान से फैलता है।

सिकल सेल रोग से कौन प्रभावित है?

- यह अनुमानित है कि राज्य में लगभग 2-3 लाख लोग सिकल सेल रोग (SS) से प्रभावित हैं।
- पूरे विश्व में सिकल सेल रोग से करोड़ों लोग प्रभावित हैं, एवं खासकर उन लोगों में यह रोग अधिक पाया जाता है, जिनके पूर्वज उप-सहारा अफ्रीका क्षेत्र के निवासी थे: पश्चिमी गोलार्द्ध

क्षेत्र (दक्षिण अफ्रीका, कैरिबियन और मध्य अमेरिका) सऊदी अरब, भारत के कुछ अन्य राज्यों और भूमध्यसागरीय देशों जैसे— तुर्की, ग्रीस और इटली।

- छत्तीसगढ़ राज्य में लगभग 20–25 लाख लोग सिकल सेल वाहक (AS) हैं।
- सामान्यतः सिकल सेल रोग आदिवासी एवं अन्य पिछड़ा वर्ग में बहुतायत में पाया जाता है।
- राज्य के कुछ अन्य जातियों के लोगो में भी सिकल सेल रोग पाया जाता है।

सिकल सेल रोग से कौन सी स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं?

सिकल सेल रोगी को सामान्यतः निम्नलिखित समस्याएँ होती हैं:

- **पेनफुल क्राइसिस:** सिकल कोशिका छोटी रक्त वाहिकाओं में आसानी से प्रवाहित नहीं होती है, और रक्त के प्रवाह को अवरुद्ध कर देती है। जिसके कारण अचानक दर्द चालू हो जाता है, जो अत्यंत गंभीर भी हो सकता है, और लम्बे समय तक इसका प्रभाव रह सकता है।
- **संक्रमण:** सिकल सेल रोगी, मुख्यतः शिशुओं और बच्चों में संक्रमण होने की संभावनाएं ज्यादा होती है। यह संक्रमण मुख्यतः इनमे से एक हो सकता है जैसे— इंप्लुएंजा, दिमागी बुखार (मस्तिष्क या मेरु रज्जु की बीमारी) और हिपेटाइटिस (यकृत में संक्रमण)।
- **हैण्ड फुट सिंड्रोम:** सिकल कोशिका रक्त वाहिकाओं में रक्त के प्रवाह को अवरुद्ध कर देती है जिससे हाथ-पैर में सहजता से रक्त प्रवाह नहीं हो पाता जिसके कारण अक्सर बुखार के साथ हाथ और पैर में सूजन हो सकती है।
- **आंखों की बीमारी:** सिकल सेल रोग आंखों की रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करता है, जिससे आंखों को दीर्घकालीन क्षति हो सकती है।
- **सीने में तीव्र दर्द (एक्यूट च्सेस्ट सिंड्रोम):** फेफड़ों में रक्त प्रवाह अवरुद्ध होने से सीने में तीव्र दर्द होता है। सीने में तीव्र दर्द (एक्यूट च्सेस्ट सिंड्रोम) और निमोनिया के लक्षण समान होते हैं। इनके मुख्य लक्षण सीने में दर्द, खांसी, सांस लेने में कठिनाई और बुखार हो सकते हैं। यह जानलेवा हो सकता है और इसीलिए इसका इलाज अस्पताल में ही किया जाना चाहिए।
- **स्ट्रोक या दौरा:** सिकल कोशिकाएं मस्तिष्क में रक्त प्रवाह को अवरुद्ध कर देती हैं, जिसके कारण दौरा पड़ता है। स्ट्रोक के कारण आजीवन विकलांगता हो सकती है, और किसी भी चीज को समझने, सीखने में कठिनाई होती है या अन्य लोगों की तुलना में ज्यादा समय लगता है।

सिकल सेल रोग का उपचार कैसे किया जाता है?

सिकल सेल रोग के उपचार का मुख्य लक्ष्य, दर्द से राहत, आंखों को नुकसान होने से रोकना, स्ट्रोक तथा अन्य लक्षणों व जटिलताओं की रोकथाम करना है। सिकल सेल रोग का कोई एक उपयुक्त

उपचार नहीं है। प्रत्येक रोगी के लक्षणों के अनुसार उनका उपचार भी भिन्न-भिन्न होता है। उपचार के मुख्य उपाय हैं— ब्लड ट्रांसफ्यूजन (खून चढ़ाना), इंटरवीनस थेरेपी (नसों के द्वारा दवा देना), और दवा के द्वारा दर्द को कम करना।

गंभीर सिकल सेल रोग के लिए हाइड्रॉक्सीयूरिया दवा एक बेहतर विकल्प है। शोध कार्यों से पता चला है कि हाइड्रॉक्सीयूरिया दर्द और सीने में तीव्र दर्द (एक्यूट चेस्ट सिंड्रोम) की पुनरावृत्ति को कम कर सकता है। वयस्क सिकल सेल रोगियों में यह अस्पताल में भर्ती होने और ब्लड ट्रांसफ्यूजन (खून चढ़ाना) की आवश्यकता को भी कम कर सकता है।

क्या सिकल सेल रोग का कोई इलाज है?

आज के समय में अस्थि मज्जा (Bone Marrow) या स्टेम सेल प्रत्यारोपण ही सिकल सेल रोग का एक मात्र स्थायी उपचार है।

- अस्थि मज्जा (Bone Marrow) या स्टेम सेल प्रत्यारोपण एक पद्धति है जिसमें दाता से स्वस्थ स्टेम सेल ली जाती है एवं किसी ऐसे इंसान में डाली जाती है जिसकी अस्थि मज्जा (Bone Marrow) ठीक तरह से काम नहीं कर रही है। ये स्वस्थ स्टेम सेल अस्थि मज्जा (Bone Marrow) को नए एवं स्वस्थ कोशिका बनाने में सहायता करता है।
- अस्थि मज्जा (Bone Marrow) अथवा स्टेम सेल प्रत्यारोपण में बहुत जोखिम होता है एवं इनके गंभीर दुष्प्रभाव होते हैं जिसमें रोगी की मृत्यु भी हो सकती है। प्रत्यारोपण के सफल होने के लिए उनके अस्थि मज्जा (Bone Marrow) में समानता होनी चाहिए।

भाग-2

सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली

सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली जीने के लिए 6 कदम

दूसरों की तरह आप भी सम्पूर्ण जीवन जी सकते हैं एवं बहुत सारी गतिविधियों का भरपूर आनंद ले सकते हैं। निम्नलिखित बिंदु आपको अधिक से अधिक स्वस्थ रहने में सहायक सिद्ध होंगे:

अच्छे चिकित्सा सुविधा की उपलब्धता की जानकारी रखें: सिकल सेल रोग एक जटिल रोग है। चिकित्सकों एवं नर्सों जिन्हें रोग के बारे में अच्छी जानकारी रहती है, उनके द्वारा गुणवत्तायुक्त चिकित्सकीय उपचार की सहायता से गंभीर समस्याओं को रोका जा सकता है। रूधिर रोग विशेषज्ञ (रक्त संबंधी रोगों का विशेषज्ञ) जो कि अपने विशेषज्ञों की समूह के साथ कार्य करते हैं तथा सिकल सेल रोगियों के लिए सबसे अच्छे चिकित्सक होते हैं।

नियमित जांच कराएँ: प्राथमिक उपचार एवं नियमित स्वास्थ्य जांच की सहायता से कई गंभीर समस्याओं को रोका जा सकता है।

संक्रमण से बचें: सामान्य बीमारियां जैसे कि इंप्लूएंजा (जुकाम) भी एक सिकल सेल रोगी के लिए खतरनाक हो सकती हैं। अतः संक्रमण से हमेशा बचने की कोशिश करें। संक्रमण से सबसे अच्छा बचाव होगा, कुछ सरल नियमों का पालन करना जैसे कि बार-बार अपने हाथ धोना। अधिक जानकारी के लिए “संक्रमण की रोकथाम में मददगार उपाय” को देखें।

स्वस्थ आदतें सीखें: शरीर में पानी के स्तर को बनाए रखने एवं उचित पोषण के लिए रोजाना 8-10 गिलास पानी पीना एवं स्वस्थ भोजन करना सहायक है। सिकल सेल रोगियों को संतुलित तापमान में रहना चाहिए, न ज्यादा गरम न ज्यादा ठंडा। शारीरिक गतिविधियों (Physical Activities) में भाग लेना स्वस्थ रहने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। साथ ही साथ यह भी आवश्यक है कि इसे अत्यधिक करने से बचें, थकने पर आराम करें एवं अधिक मात्रा में पानी पियें।

रोग के विषय में अध्ययन करें: रोग के विषय में नए शोध के बारे में पता करें क्योंकि इन अध्ययनों से नई दवाओं एवं उपचार की जानकारी मिलती है।

मदद लें: रोगी सहायता समूह अथवा सामुदायिक संगठन से संपर्क करें, जो जानकारी दें एवं सहायता करें।

संक्रमण की रोकथाम में मददगार उपाय

सामान्य बीमारियां जैसे कि इंप्लूएंजा (जुकाम) भी एक सिकल सेल रोगी के लिए खतरनाक हो सकता है। संक्रमण से बचने के लिए सबसे अच्छा उपाय है कि इन सरल नियमों का पालन करें।

1. टीका: टीकों के द्वारा गंभीर संक्रमण से बचा जा सकता है। सिकल सेल रोग से पीड़ित बच्चे एवं वयस्कों को इंपलूएंजा का टीका हर साल लगाना चाहिए।

2. पेनिसिलिन: पेनिसिलिन कई संक्रमण को रोकने में सहायक होता है। सिकल सेल रोग से पीड़ित 5 वर्ष के कम उम्र के बच्चों को प्रतिदिन पेनिसिलिन लेना चाहिए।

3. हाथ धोना: हाथ धोना संक्रमण से बचाव के लिए एक अच्छा उपाय है। सिकल सेल रोगी, उनके संबंधियों एवं उनकी देखभाल करने वाले व्यक्तियों को प्रतिदिन साबुन एवं स्वच्छ पानी से दिन में कई बार हाथ धोना चाहिए (जरूरत के हिसाब से)।

निम्नलिखित कार्यों के पहले अपने हाथ धोएं:

- खाना पकाने से पहले
- भोजन करने से पहले

निम्नलिखित कार्यों के पश्चात् अपने हाथ धोएं:

- शौचालय से आने के बाद
- खांसी या छींक के बाद
- लोगों से हाथ मिलाने के बाद
- ऐसी चीज या व्यक्ति जो रोगाणु ग्रस्त हो, को छूने के बाद जैसे—
 - शौच के लिए प्रयोग किये गए शौचालय या बच्चों के डायपर
 - भोजन जो न पका हो (कच्चा मांस, कच्चे अंडे, बिना धुली सब्जियां)
 - जानवर या जानवर के मल-मूत्र
 - कूड़ा-दान
 - बीमार व्यक्ति

4. खाने की सुरक्षा: सैलमोनैला (जिससे टायफाइड बुखार होता है) जो कि खाद्य पदार्थों में पाया जाने वाला जीवाणु है, सिकल सेल पीड़ित बच्चों के लिए बेहद हानिकारक हो सकता है। इस जीवाणु के जोखिम से बचने एवं सुरक्षित रहने के लिए भोजन पकाने एवं खाने के समय निम्नलिखित सावधानी बरतें:

- भोजन पकाने से पहले तथा भोजन पकाने के लिए उपयोग में लाए गये बर्तन, चाकू, इत्यादि को अच्छी तरह से धोयें।
- फल एवं सब्जियों को खाने के पूर्व धो लें।
- मांस को पूरी तरह से पकाएं। मांस कच्चा नहीं रहना चाहिये।
- कच्चे अथवा अधपके अण्डे न खाएँ।
- कच्चे दूध का सेवन न करें।
- ध्यान रखें कि बच्चे एवं वयस्क व्यक्ति कुत्ते, छिपकली, सांप, बिच्छू, कछुए से दूर रहें, क्योंकि इनमें सैलमोनैला बैक्टीरिया पाया जा सकता है।

आपातकालीन गाइड: डॉक्टर के पास कब जाएं:

यह बहुत आवश्यक है कि सिकल सेल रोगी का किसी भी वक्त तुरंत सहायता हेतु कोई व्यवस्था होनी चाहिए। क्योंकि सिकल सेल बीमारी से बच्चे या वयस्कों लोगों को कई प्रकार की शारीरिक कठिनाईयां आ सकती है अपने डॉक्टरी संबंधी सभी जानकारी ऐसे जगह में रखें जो तुरंत उपलब्ध हो जाए या अन्य लोगों को आसानी से मिल जाए। एम्बुलेंस बुलाने के नम्बर, डॉक्टरों के नम्बर एक साफ जगह में लिखकर सुरक्षित रखें जो कि आसानी से मिल जाए।

निम्नलिखित परिस्थितियों में तुरंत आपातकालीन देखरेख में जाएँ :

- 101° फॉरेनहाइट से अधिक बुखार होने पर
- सांस लेने में कष्ट होने पर
- सीने में दर्द
- पेट में सूजन
- तेज सिरदर्द
- अचानक कमजोरी अथवा बेहोशी होने पर
- मिर्गी का दौरा पड़ने पर
- पुरुष यौन अंग में चार घंटे से अधिक समय तक कड़ापन तथा दर्द रहने पर

डॉक्टर से संपर्क करें:

- शरीर के किसी भी अंग में दर्द हो रहा है जो घरेलू उपचार से ठीक ना हो रहा हो।
- आंख से देखने में तकलीफ होने पर

तनाव से मुकाबला करें:

तनाव को रोकने से सिकल सेल रोगियों में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को कम किया जा सकता है। आप तनाव को इन उपायों से कम या रोक सकते हैं:

- पहले से कार्यों की योजना बनाकर।
- तनावपूर्ण गतिविधियों के लिए खुद को तैयार करके।

कुछ तनावों से बचना कठिन होता है। इन तनावों से बचने के लिए निम्न तरीकों पर ध्यान दें:

- पहचानिए कि आप कब तनावग्रस्त महसूस करते हैं।
- आराम के लिए समय लें।
- सक्रिय रहें एवं स्वस्थ भोजन करें।
- अपनी भावनाएं दोस्तों एवं परिवार से बांटे।
- नियमित रूप से योग करें।

तनाव के संकेत क्या हैं?

जब लोग तनाव ग्रस्त होते हैं, वे निम्न लक्षण महसूस करते हैं:

- चिंता
- चिड़चिड़ापन
- उदासी
- एकाग्रता की कमी

तनाव शरीर को भी प्रभावित करता है। तनाव के शारीरिक संकेत निम्न हैं:

- सिरदर्द
- पीठ दर्द
- नींद न आना
- पेट में दर्द
- वजन में वृद्धि या कमी
- मांसपेशियों में तनाव
- बार-बार जुकाम होना

तनाव किन कारणों से होता है?

तनाव अक्सर किसी प्रकार के बदलाव के कारण होता है। सकारात्मक बदलाव भी तनाव का कारण हो सकता है। जैसे शादी या पदोन्नति। तनाव कुछ समय के लिए (अल्पावधि) या लम्बे समय के लिए (दीर्घावधि) हो सकता है।

अल्पावधि तनाव के सामान्य कारण:

- कार्य की अधिकता एवं समय की कमी
- एक ही दिन में बहुत सारी समस्याओं का उत्पन्न होना (जैसे देर हो जाने पर ट्रैफिक जाम मिलना)
- किसी चीज का खो जाना
- बहस हो जाना

दीर्घावधि तनाव के सामान्य कारण:

- संबंधियों से तनाव
- किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु
- बीमारी
- किसी व्यक्ति विशेष का ख्याल जो बीमार हो
- कार्यस्थल में समस्या
- आर्थिक समस्या

तनाव से बचाव के क्या फायदे हैं?

तनाव से बचने के कई फायदे हैं:

- अच्छी नींद
- वजन पर नियंत्रण
- कम बीमार पड़ना एवं जल्दी स्वस्थ हो जाना
- गर्दन एवं पीठ दर्द में कमी
- अच्छी मनोदशा
- परिवार एवं मित्रों के साथ सुखद जीवन व्यतीत करना

तनाव से मुक्ति के लिए निम्न उपाय करें

अपनी परिस्थितियों को नियंत्रित रखने एवं उसके लिए मानसिक रूप से संतुलित रहने से तनाव कम करने में मदद मिलती है। निम्नलिखित छः बिन्दुओं का पालन, तनाव को रोकने एवं उससे बचने के लिए करें।

समय को सुनियोजित करें: अपने समय का कैसे उपयोग करना है, उसके बारे में सोचें। अपने कार्यों की सूची बनाएँ एवं तय करें कि कौन से कार्य सबसे अधिक जरूरी हैं। अपने कार्य को पूर्ण करने में लगने वाले समय के अनुसार कार्य करने से तनाव कम होगा।

गहरी सांस के साथ आराम करें: तनाव मुक्त रहने के लिए गहरी सांस लेकर दौड़ें एवं व्यायाम करें तथा साथ में नियमित योग करें।

मांसपेशियों को आराम दें: आराम करें या गुनगुने पानी से स्नान करें। तनाव मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करता है।

सक्रिय रहें (शारीरिक गतिविधि करें): सुनियोजित शारीरिक गतिविधियों से तनाव को कम किया जा सकता है। इससे आपकी मांसपेशियों को आराम मिलेगा एवं आप बेहतर महसूस करेंगे। अपने डॉक्टर के परामर्श के पश्चात ही कोई नया व्यायाम प्रारंभ करें।

- एक सप्ताह में करीब ढाई घण्टे एरोबिक गतिविधियों में भाग लें (जैसे— पैदल चलना अथवा सायकल चलाना)
- कम से कम एक बार में 10 मिनट तक व्यायाम अवश्य करें।
- अति भारी व्यायाम ना करें जैसे बहुत देर तक सायकल चलाना, पहाड़ चढ़ना, बहुत देर तक तैरना इत्यादि।

अपनी भावनाएं मित्रों एवं परिवार के साथ बांटे: कभी भी आप जब तनावग्रस्त होते हैं तो अपने मित्रों एवं परिवार से चर्चा जरूर करें। शायद वे आपकी मदद कर सकें।

व्यायाम के फायदेमंद होने के 15 कारण

- ✓ सम्पूर्ण स्वास्थ्य के सुधार में सहायक।
- ✓ हृदय प्रणाली को मजबूत करता है— हृदय, फेफड़ा एवं रक्त धमनियां
- ✓ स्थायी बीमारी के खतरे में कमी
- ✓ मांसपेशियों में मजबूती
- ✓ लचीलेपन में वृद्धि
- ✓ धैर्य एवं सहनशक्ति में वृद्धि
- ✓ सामान्य दर्दनिवारक तत्वों में वृद्धि, जो दर्द को नियंत्रित करते हैं।
- ✓ वजन नियंत्रण में सहायक
- ✓ नींद में सुधार
- ✓ नियंत्रण एवं समन्वय में सहायक
- ✓ थकान में कमी एवं शक्ति में वृद्धि
- ✓ मांसपेशियों में तनाव की कमी एवं उदासी में कमी
- ✓ उत्तेजना एवं चिंता में कमी
- ✓ सकारात्मक सोच रखने में सहायक
- ✓ कब्ज रोकने में सहायक

भाग-3

आपके स्वास्थ्य की देखभाल के लिए सहायक उपाय

मुझे अपने सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट फॉर्म की प्रिंट कॉपी कहां से मिल सकती है?

सिकल सेल रोग के साथ अच्छी जीवन शैली: सेल्फकेयर टूलकिट में बहुत से फॉर्म हैं। जिनका उपयोग आप अपनी महत्वपूर्ण सूचनाओं व स्वास्थ्य के प्रबंधन एवं देखभाल के लिए कर सकते हैं। आपको इस फॉर्म की प्रिंटेड प्रति सिकल सेल संस्थान छत्तीसगढ़, रायपुर (जेनेटिक लैब बायोकेमेस्ट्री विभाग, मेडिकल कॉलेज रायपुर) के इस वेबसाइट पर मिल जाएगी— www.scic.co.in

आप निम्न पते पर भी संपर्क कर सकते हैं:

सिकल सेल संस्थान छत्तीसगढ़, रायपुर
(छत्तीसगढ़ शासन का एक स्वशासी संस्थान)
जेनेटिक लैब, बायोकेमेस्ट्री विभाग,
पं. ज. ने. स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय, रायपुर-492001, छत्तीसगढ़, भारत
फोन एवं फैक्स : 91-(771) 2885505, वेबसाइट : www.scic.co.in
टोल फ्री नं.— 18002332505

मुझे सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट में जानकारी कितनी बार अपडेट करनी है?

नई दवा पर्ची और उपचार संबंधी जानकारी को शामिल करना सुनिश्चित करें। हर कुछ महीनों में एक बार, अगर आप चाहें तो अपनी टूल किट को देख सकते हैं, कोई जानकारी अपने टूलकिट में शामिल कर सकते हैं, हटा सकते हैं, अगर आपको महसूस होता है कि आपकी फाइल बड़ी हो रही हो।

मेरी सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट के बारे में किसे पता होना चाहिए?

आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आपके परिवार के सदस्य या अन्य देखभालकर्ता को आपके सेल्फ केयर मॉनिटरिंग बुकलेट के बारे में पता होना चाहिए। आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि आपात स्थिति में वे इसे ढूँढ कर जहां पर आपका इलाज चल रहा है, वहां पर ला सकें। सेल्फ केयर टूल किट में दी गई विभिन्न फॉर्म में आपके रोग के बारे में जानकारी पूछी गयी है, उसको नियमित रूप से भरें। इससे आपका फॉर्म देखकर आपके बारे में चिकित्सक को एक प्रारंभिक जानकारी प्राप्त हो जाएगी।

आपात चिकित्सा जानकारी प्रपत्र

इस प्रपत्र का उपयोग आपके आपातकालीन स्थिति में सही स्वास्थ्य सूचना को भरने के लिए करें।

व्यक्तिगत जानकारी				
अंतिम नाम		प्रथम नाम		मध्य नाम
जन्म तिथि	लिंग	वजन	ब्लड ग्रुप	
पता				
शहर		राज्य	पिन कोड	

सिकल सेल रोग (प्रकार)
<input type="checkbox"/> एसएस (सिकल सेल एनीमिया)
<input type="checkbox"/> एससी (सिकल सेल हीमोग्लोबीन सी)
<input type="checkbox"/> एस बीटा थैलेसीमिया
अन्य

एलर्जी	हृदय संबंधी	सर्जरी
<input type="checkbox"/> कोई नहीं <input type="checkbox"/> पता नहीं दवा से एलर्जी-----	<input type="checkbox"/> कोई नहीं <input type="checkbox"/> पता नहीं <input type="checkbox"/> एंजाइना <input type="checkbox"/> एरिदमिया <input type="checkbox"/> कंजेस्टिव हार्ट फेलियर <input type="checkbox"/> जन्मजात हृदय रोग <input type="checkbox"/> हार्ट अटैक अन्य -----	<input type="checkbox"/> कोई नहीं <input type="checkbox"/> पता नहीं <input type="checkbox"/> पेट <input type="checkbox"/> हृदय <input type="checkbox"/> तिल्ली (स्प्लीन) <input type="checkbox"/> फेफड़ा <input type="checkbox"/> न्यूरोलॉजिकल अन्य-----

अन्य क्रोनिक स्थितियां		
<input type="checkbox"/> कोई नहीं <input type="checkbox"/> अस्थमा <input type="checkbox"/> रूधिर विकृति <input type="checkbox"/> कैंसर <input type="checkbox"/> डायबिटीज	<input type="checkbox"/> पेट संबंधी रोग <input type="checkbox"/> सिर दर्द <input type="checkbox"/> हिपेटाइटिस <input type="checkbox"/> एचआईवी पॉजिटिव <input type="checkbox"/> उच्च रक्तचाप <input type="checkbox"/> पक्षाघात (लकवा)	<input type="checkbox"/> मनोवैज्ञानिक <input type="checkbox"/> मिर्गी का दौरा <input type="checkbox"/> मादक पदार्थों का सेवन <input type="checkbox"/> क्षय रोग <input type="checkbox"/> अज्ञात अन्य _____ _____
वर्तमान दवाएं जो दी जा रही हैं		
<input type="checkbox"/> कोई नहीं <input type="checkbox"/> पता नहीं		

आपातकाल में संपर्क हेतु जानकारी	
प्राथमिक चिकित्सक:	चिकित्सक का टेलीफोन नम्बर:
करीबी संबंधी का नाम और रोगी से संबंध:	प्राथमिक टेलीफोन संपर्क नम्बर:
किसी अन्य संबंधी का नाम और रोगी से संबंध:	वैकल्पिक टेलीफोन संपर्क नम्बर:

ऊपर लिखी सूचनाओं को समय-समय पर सही करते रहें।

विशेष देखभाल हेतु जानकारी प्रपत्र

इस फॉर्म का उपयोग अपने स्वास्थ्य प्रदाता से संबंधित जानकारी रिकॉर्ड करने के लिए करें।

विशेष देखभाल प्रदाता:	
प्रथम विजिट की तारीख:	
डाक पता:	
टेलीफोन / फ़ैक्स नम्बर:	
ई-मेल का पता:	
टिप्पणी:	

विशेष देखभाल प्रदाता:	
प्रथम विजिट की तारीख:	
डाक पता:	
टेलीफोन / फ़ैक्स नम्बर:	
ई-मेल का पता:	
टिप्पणी:	

विशेष देखभाल प्रदाता:	
प्रथम विजिट की तारीख:	
डाक पता:	
टेलीफोन / फ़ैक्स नम्बर:	
ई-मेल का पता:	
टिप्पणी:	

विशेष देखभाल प्रदाता:	
प्रथम विजिट की तारीख:	
डाक पता:	
टेलीफोन / फ़ैक्स नम्बर:	
ई-मेल का पता:	
टिप्पणी:	

मेडिकल अप्वाइंटमेंट प्रपत्र

प्रभावी मेडिकल अप्वाइंटमेंट के लिए पांच तरीके:

- अस्पताल जाने से पहले अपनी समस्याओं और प्रश्नों को लिख लें।
- प्रश्नों को उनके महत्व के अनुसार सूचीबद्ध करें।
- अपने स्वास्थ्य प्रदाता/चिकित्सक के साथ सूची के प्रश्नों पर चर्चा करें।
- अपनी समस्याओं या चिंताओं के समाधान के लिए तथा उसके विकल्पों के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता/चिकित्सक से बात करें।
- अपने दैनिक क्रियाकलाप में क्या-क्या करना चाहिए एवं क्या नहीं करना चाहिए उसके बारे में अपने स्वास्थ्य प्रदाता/चिकित्सक से पूछें।

अप्वाइंटमेंट दिनांक/समय	स्वास्थ्य प्रदाता/चिकित्सक का नाम	स्वास्थ्य प्रदाता/ चिकित्सक का दूरभाष नं.	चिकित्सक से संपर्क करने का कारण	चिकित्सक द्वारा दिए गए परामर्श का विवरण	चिकित्सक द्वारा इलाज हेतु आगामी तिथि

दवा लॉग प्रपत्र

इस प्रपत्र का उपयोग अपने दवा उपयोग के रिकॉर्ड को दुरुस्त रखने के लिए करें।

दवा (नाम)	दिनांक		खुराक	दिन में कितनी बार लेते हैं	दवा लेने का कारण	विपरीत प्रभाव (Side effect)
	चालू	बंद				

नोट: दवाई के रिएक्शन के कारण क्या दवाई बदला गया था यदि हां तो निम्न प्रपत्र भरें:

रिएक्शन करने वाली दवाई का नाम	संपर्क के लिए चिकित्सक का नाम एवं दूरभाष नं.	रिएक्शन की तिथि	रिएक्शन से बचाव के हेतु किए गए उपचार का विवरण	टिप्पणी

टीकाकरण स्थिति प्रपत्र

टीका लगने के समय उम्र	टीके	टीका लगाया गया: हां/नहीं
जन्म से 6 सप्ताह तक	बीसीजी	
दूसरा महीना	डी पी टी ओरल पोलियो वेक्सीन एचआईबी (मेनिन्जाइटिस)	
चौथा महीना	डी पी टी/ओरल पोलियो/एचआईबी	
छठवां महीना	डी पी टी/ओरल पोलियो/एचआईबी	
नौवां महीना	न्यूमोनोकोकस	
बारहवां महीना	टी बी स्किन टेस्ट	
पन्द्रहवां महीना	एमएमआर /एचआईबी/पोलियो/ डी पी टी	
अठारहवां महीना	डी पी टी/ पोलियो	
पांचवा साल	डी पी टी/ पोलियो	
अन्य	हिपेटाइटिस बी, फ्लू, टायफाइड	

अस्पताल में भर्ती और शल्य प्रक्रियाओं का विवरण प्रपत्र

यदि अस्पताल में भर्ती हुए हैं या शल्य क्रिया की गई है तो इस प्रपत्र को भरें।

नाम:			
जन्म तिथि:		ब्लड ग्रुप:	

अस्पताल भर्ती				
दिनांक	अस्पताल	चिकित्सक का नाम	ठहरने का कारण	टिप्पणी

शल्य प्रक्रियाएँ				
दिनांक	अस्पताल	चिकित्सक का नाम	शल्य प्रक्रिया का कारण	टिप्पणी

खून चढ़ाने (ब्लड ट्रांसफ्यूजन) का विवरण प्रपत्र

यदि आपको खून चढ़ाया गया है तो विवरण भरें।

नाम:			
जन्म तिथि:		ब्लड ग्रुप:	

खून चढ़ाने की आवश्यकता का विवरण

खून चढ़ाने के पूर्व लिए गए औषधि का विवरण

खून चढ़ाने का दिनांक	पूर्व में खून चढ़ाने एवं वर्तमान में खून चढ़ाने के अंतराल का विवरण	खून चढ़ाने के पूर्व हीमोग्लोबिन की मात्रा	खून चढ़ाने के उपरांत हीमोग्लोबिन की मात्रा	टिप्पणी

प्रयोगशाला में किए गए रक्त परीक्षण के परिणाम का विवरण प्रपत्र

अपने प्रयोगशाला प्रक्रियाओं और परिणामों का रिकार्ड रखने के लिए इस प्रपत्र का उपयोग करें।

साल्युबिलिटी टेस्ट	
इलेक्ट्रोफोरेसिस	
डीएनए टेस्ट	

एच.पी.एल.सी. (HPLC)

जांच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
हीमोग्लोबिन-एस						
हीमोग्लोबिन-ए						
हीमोग्लोबिन-एफ						
हीमोग्लोबिन-ए2						
हीमोग्लोबिन के अन्य प्रकार						

सी.बी.सी. (CBC)

जांच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
हीमोग्लोबिन						
हीमेटोक्रिट						
एम.सी.वी.						
एम.सी.एच.						
एम.सी.एच.सी.						
आरडीडब्ल्यू						
रेटीकुलोसाइट्स की संख्या						

जांच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
टी.एल.सी.						
डी.एल.सी. : न्यूट्रोफिल्स						
लिम्फोसाइट्स						
मोनोसाइट्स						
इओसिनोफिल्स						
बेसोफिल्स						
प्लेटलेट की संख्या						
मलेरिया पैरासाइट						

सी.बी.सी. (C.B.C.)

जांच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
हीमोग्लोबिन						
हीमेटोक्रिट						
एम.सी.वी.						
एम.सी.एच.						
एम.सी.एच.सी.						
आरडीडब्ल्यू						
रेटीकुलोसाइट्स की संख्या						

जांच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
टी.एल.सी.						
डी.एल.सी. : न्यूट्रोफिल्स						
लिम्फोसाइट्स						
मोनोसाइट्स						
इओसिनोफिल्स						
बेसोफिल्स						
प्लेटलेट की संख्या						
मलेरिया पैरासाइट						

क्लीनिकल लेबोरेटरी टेस्ट

जांच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
रक्त शर्करा						
के.एफ.टी. (KFT)						
सीरम क्रियेटिनिन						
सीरम सोडियम						
सीरम पोटेशियम						

यूरिन माइक्रोएल्ब्युमिन						
एल.एफ.टी. (L.F.T.)						
जाँच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
टोटल सीरम बिलिरुबिन						
अनकांजुगेटेड बिलिरुबिन						
कांजुगेटेड बिलिरुबिन						
टोटल सीरम प्रोटीन						
सीरम एल्ब्युमिन						
एस.जी.ओ.टी. (ए.एस .टी.)						
एस.जी.पी.टी. (ए.एल.टी.)						
ए.एल.पी.						
गर्भ परीक्षण						
आयरन की मात्रा						
सीरम आयरन						
टी.आई.बी.सी.						
सीरम फेरिटिन						
अन्य कोई जाँच						

क्लीनिकल लेबोरेटरी टेस्ट

जांच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
रक्त शर्करा						
के.एफ.टी. (KFT)						
सीरम क्रियेटिनिन						
सीरम सोडियम						
सीरम पोटेशियम						
यूरिन माइक्रोएल्युमिन						
एल.एफ.टी. (L.F.T.)						
टोटल सीरम बिलिरुबिन						
अनकांजुगेटेड बिलुरुबिन						
कांजुगेटेड बिलुरुबिन						
टोटल सीरम प्रोटीन						
सीरम एल्युमिन						
एस.जी.ओ.टी. (ए.एस .टी.)						
एस.जी.पी.टी. (ए.एल.टी.)						
ए.एल.पी.						

जाँच	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....	दिनांक.....
गर्भ परीक्षण						
आयरन की मात्रा						
सीरम आयरन						
टी.आई.बी.सी.						
सीरम फेरेटिन						
अन्य कोई जाँच						

अन्य जाँच

जाँच	निष्कर्ष
ई.सी.जी.	
इकोकार्डियोग्राफी	
एक्स-रे	
अल्ट्रासोनोग्राफी	
सीटी / एम.आर.आई.	
इन्द्राक्रोनियल डॉप्लर	
अन्य कोई जाँच	

अतिरिक्त परीक्षण प्रपत्र

अपने प्रयोगशाला प्रक्रियाओं और परिणामों का ट्रैक रखने के लिए इस प्रपत्र का उपयोग करें।

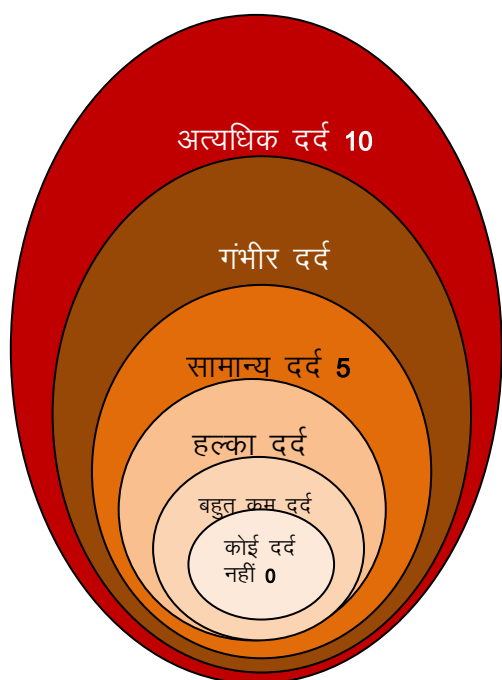
नाम—			
जन्म तिथि—		ब्लड ग्रुप	

अंतःस्त्रावी प्रयोगशाला परीक्षण				
	दिनांक	परिणाम	दिनांक	परिणाम
खाली पेट रक्त ग्लूकोज				
हीमोग्लोबीन A 1C				
टी3				
टी4				
टी.एस.एच				
फ्री थॉयरोक्सिन				
वृद्धि हॉर्मोन				
पी.टी.एच.				
एफ.एस.एच.				
एल.एच.				
एस्ट्राडियोल				
टेस्टोस्टेरोन				
कोर्टिसोल				
ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट				
अन्य				

आपके शरीर में हो रहे दर्द का विवरण

अपने दर्द के कारणों एवं उनसे राहत पाने के लिए अपनाए गए उपायों को रिकॉर्ड करने के लिए इस फॉर्म का उपयोग करें। यह आपके स्वास्थ्य प्रदाता को आपके दर्द को बेहतर तरीके से समझने में मदद करेगी। फॉर्म को रोजाना पूरा करें, और अगली मुलाकात में अपने स्वास्थ्य प्रदाता से जानकारी साझा करें।

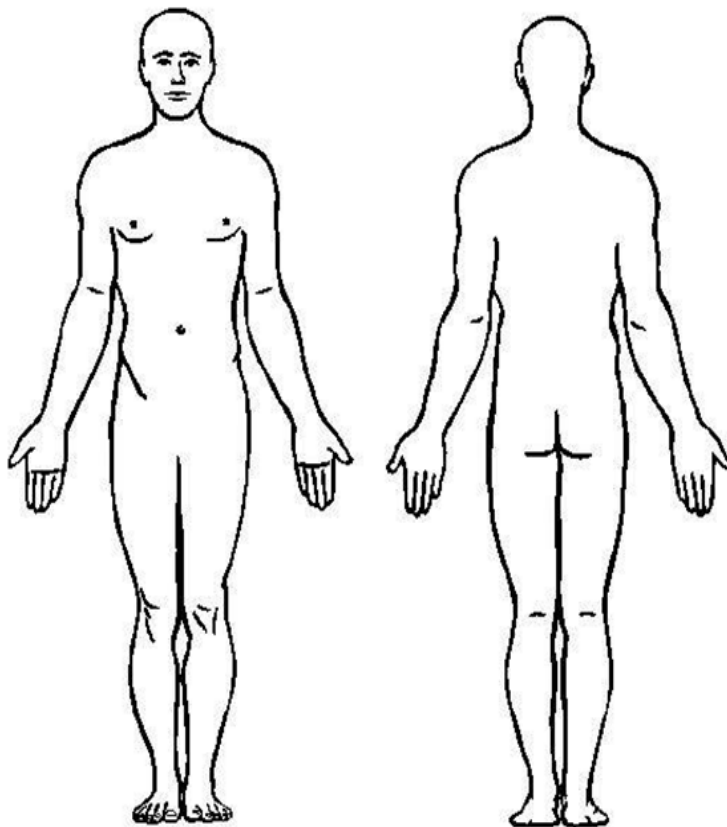
जिस गोले में दर्द का लेवल हो उसमें सही (√) का निशान लगावें एवं तारीख लिखें एवं दिए गए विवरण को भरें।



समय (दर्द चालू होने का समय एवं दिनांक)	1-10 के पैमाने पर दर्द की रेटिंग करें। आपके दर्द के स्तर का वर्णन शब्दों में करें।)	जब दर्द चालू हुआ तब आप क्या कर रहे थे?	आपने चिकित्सक द्वारा दर्द हेतु दी गई सलाह अनुसार दवाई ली थी (हां या नहीं)		यदि हां तो आपके दर्द की रेटिंग एक घंटे के बाद क्या थी?	यदि नहीं तो आपके दर्द की रेटिंग एक घंटे के बाद क्या थी?
			हां	नहीं		

दर्द का विवरण प्रपत्र

आपने जहां भी दर्द का अनुभव किया हो, उसका वर्णन करने के लिए इस प्रपत्र का उपयोग करें। इस फॉर्म का उपयोग नियमित चेक-अप या आपात स्थिति के विवरण के लिए, आपके स्वास्थ्य प्रदाता के द्वारा भी किया जा सकता है।



1. आपने जहां पर भी दर्द का अनुभव किया है, उस स्थान को एक पेन या मार्कर की सहायता से दर्शाएँ गए चित्र पर इंगित करें। (दर्द के स्तर को दर्शाने के लिए विभिन्न प्रकार के रंगों का प्रयोग करें)।
2. क्या दर्द की अनुभूति समय के साथ भिन्न-भिन्न स्थानों में हो रही थी?
3. क्या आपने आज दर्द की वजह से अपने नियमित गतिविधियों से किसी कार्य को कम, स्थगित या उस कार्य को टालने की कोशिश की है?
4. आपने आज जो दर्द का अनुभव किया है, क्या वह अन्य दिनों में होने वाले दर्द से अलग है?
5. आज आपने अपने दर्द से राहत पाने के लिए क्या-क्या किया? (सही का निशान लगाएँ)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> चिकित्सक द्वारा दिये गये पर्ची अनुसार दवाई लिया गया
<input type="checkbox"/> व्यायाम
<input type="checkbox"/> मनोवैज्ञानिक परामर्श
<input type="checkbox"/> स्वतः ली गयी दवा
<input type="checkbox"/> फिजियोथेरेपी
<input type="checkbox"/> प्रार्थना या ध्यान | <input type="checkbox"/> हर्बल उपचार/आयुर्वेदिक दवाई का सेवन
<input type="checkbox"/> मालिश
<input type="checkbox"/> थकान दूर करने की तकनीक
<input type="checkbox"/> गर्म सेंक की थैली
<input type="checkbox"/> आराम
<input type="checkbox"/> अन्य |
|--|---|

तिल्ली तथा लीवर को टटोल कर देखना

कृपया उस तारीख को लिखें जिस दिन आपने अपनी तिल्ली तथा लीवर को टटोल कर देखा तथा बढ़ा हुआ पाया।

	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक	दिनांक
बढ़ा हुआ तिल्ली						
बढ़ा हुआ लीवर						

दैनिक शारीरिक गतिविधि का विवरण

अपनी दैनिक शारीरिक गतिविधियों का रिकार्ड रखने के लिए प्रत्येक सप्ताह इस फार्म का उपयोग करें।

	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
कार्य के प्रकार							
कितने समय तक कार्य करते हैं?							
क्या रोजमर्रा के कार्य सही प्रकार से कर पाते हैं?							
टिप्पणी							

रोज सेवन किए गए पानी का विवरण प्रपत्र

सिकल सेल मरीज को साधारणतः प्रतिदिन 3 से 4 लीटर पानी पीना चाहिए। आप कितना पानी पीते हैं निम्नानुसार विवरण भरें:

	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
पहला सप्ताह							
दूसरा सप्ताह							
तीसरा सप्ताह							
चौथा सप्ताह							

पहला सप्ताह कुल:.....

दूसरा सप्ताह कुल:.....

तीसरा सप्ताह कुल:.....

चौथा सप्ताह कुल:.....

नोट्स:



Sickle Cell Warrior! Hey, I am going to defeat you!!!!!!!

Published:

November, 2014

Information Collection:

Dr. P. K. Patra, Director General, SCIC, Raipur

Assistance:

Dr. Hrishikesh Mishra, Scientist (Bioinformatics), SCIC, Raipur

Dr. Aditya Nath Jha, Scientist, SCIC, Raipur

Mona Choubey, Deptt. of Biochemistry, Pt. J.N.M. Medical College, Raipur

Typing:

Pramod K. Patel, Deptt. of Biochemistry, Pt. J.N.M. Medical College, Raipur

Ghanshyam Sahu, Deptt. of Biochemistry, Pt. J.N.M. Medical College, Raipur