NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

ICMR
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH
Serving the nation since 1911

सिकल सेल को हराएँगे, स्वस्थ कल बनाएँगे

(सिकल सेल जागरूकता पर एक कॉमिक)

कहानी और चित्रांकन: ज्योति सिंह
मार्गदर्शन: डॉ. पंकज भारद्वाज, निदेशक, ICMR–NIIRNCD
डॉ. सुमन सुन्दर मोहंती, वैज्ञानिक–F, ICMR–NIIRNCD

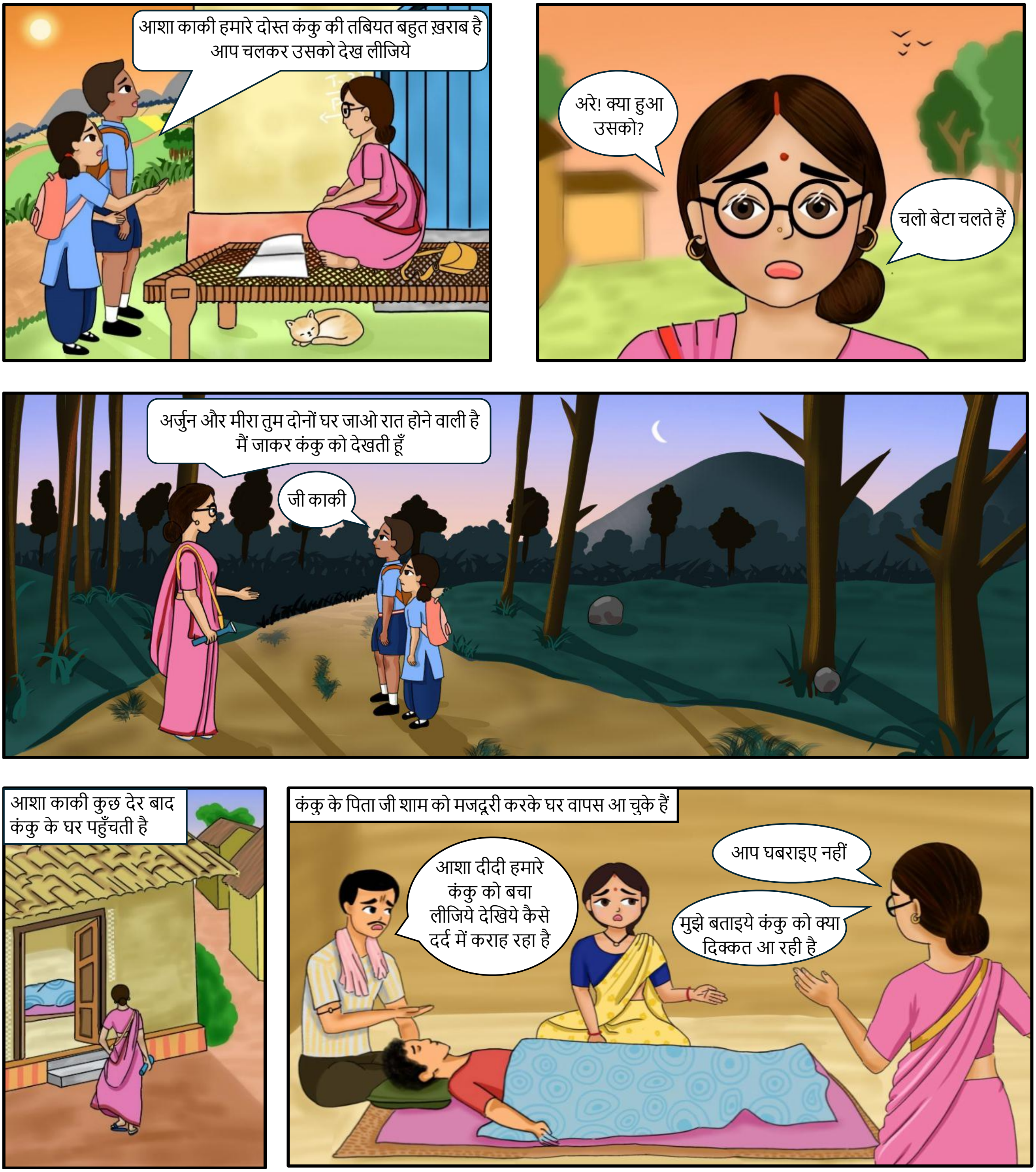
आई.सी.एम.आर. - राष्ट्रीय असंचारी रोग कार्यान्वयन अनुसंधान संस्थान, जोधपुर

महत्वपूर्ण सूचना

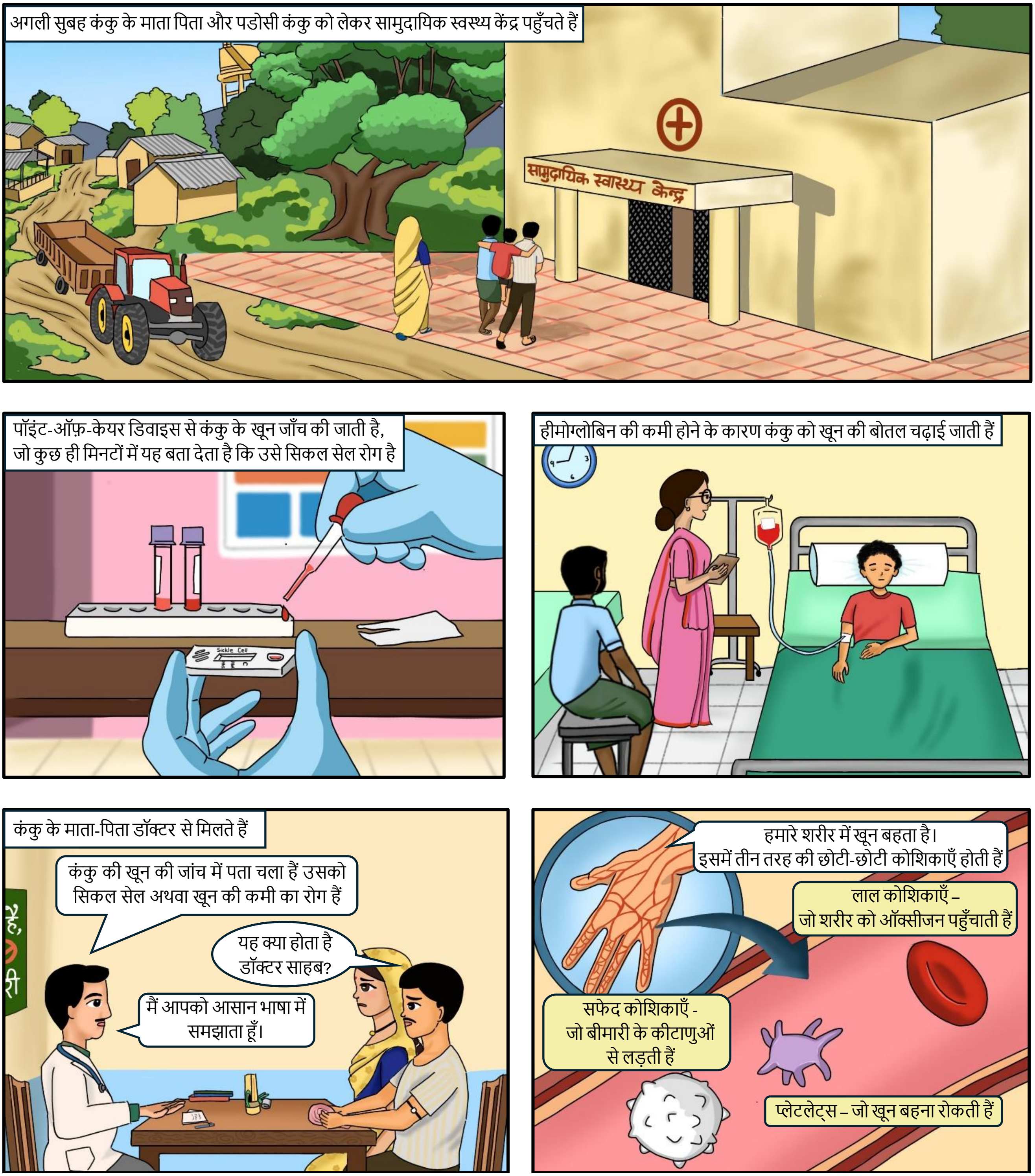
- यह कॉमिक सिकल सेल रोग / खून की कमी के रोग के बारे में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से बनाई गई है।
- इसमें दिखाए गए सभी पात्र और घटनाएँ काल्पनिक हैं, लेकिन जानकारी वास्तविक तथ्यों और सरकारी दिशा-निर्देशों पर आधारित है।
- इस कहानी में दिए गए सुझाव सामान्य जानकारी के लिए हैं। इलाज या दवा लेने के लिए हमेशा नज़दीकी सरकारी अस्पताल या योग्य स्वास्थ्यकर्मी से सलाह लें।
- यह कॉमिक भारत सरकार के *राष्ट्रीय सिकल सेल उन्मूलन मिशन* 2023 के दिशा-निर्देशों के अनुरूप तैयार की गई है।

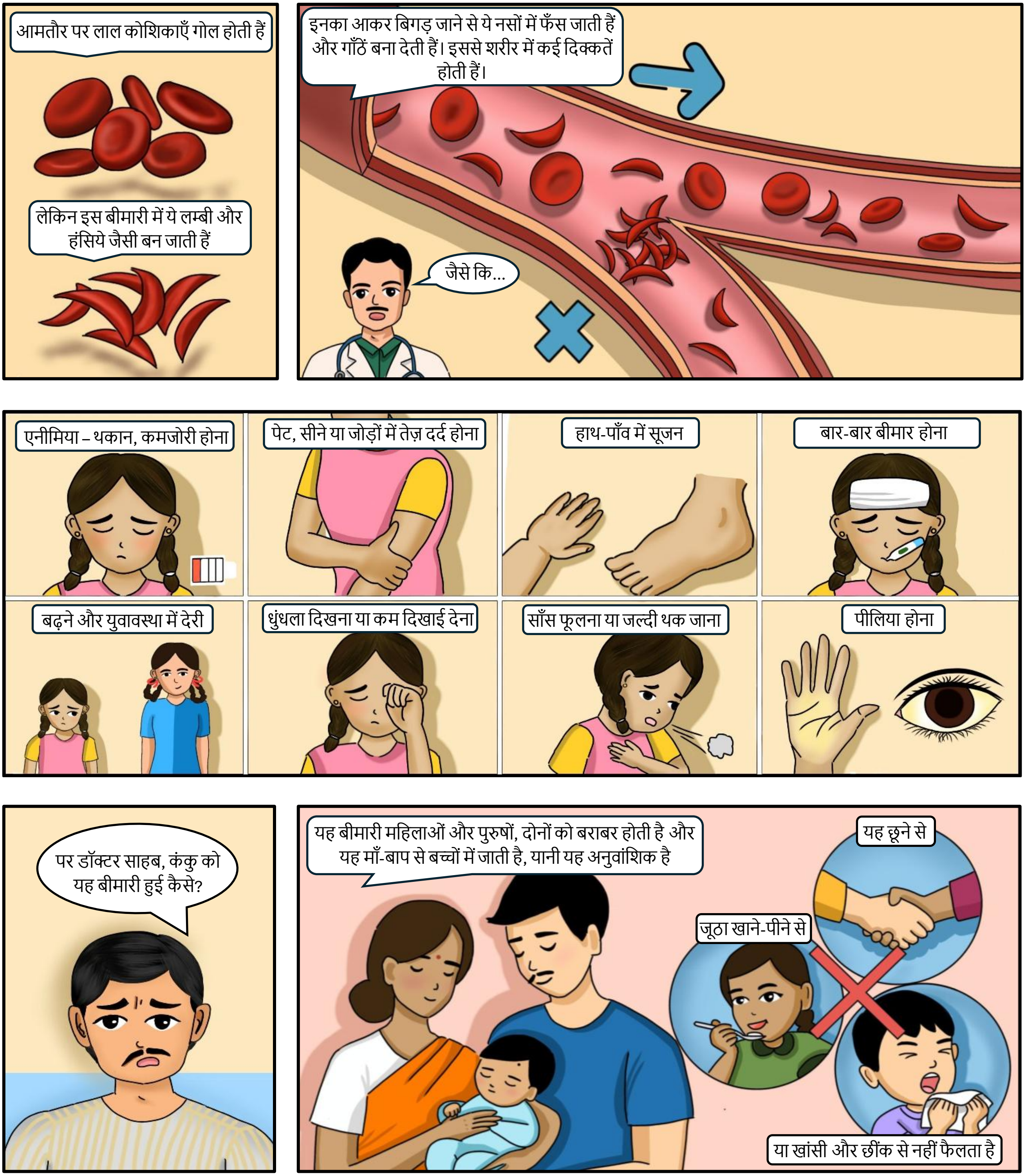
एक सुबह...
विद्यालय
कंकु आज फिर नहीं आया? वह कई दिनों से गायब है
वह होमवर्क से डर गया होगा
स्कूल की छुट्टी होने के बाद मीरा और अर्जुन कंकु के घर मिलने जाते हैं
चलो हम कंकु से मिलकर आते है, वह काफी दिनों से स्कूल नहीं आया है
हाँ, सही कहती हो
ठक! ठक!
नमस्ते काकी! कंकु ठीक तो है? वो स्कूल क्यों नहीं आ रहा..?
बहुत बीमार है बेटा...अंदर लेटा है, उठ भी नहीं पा रहा

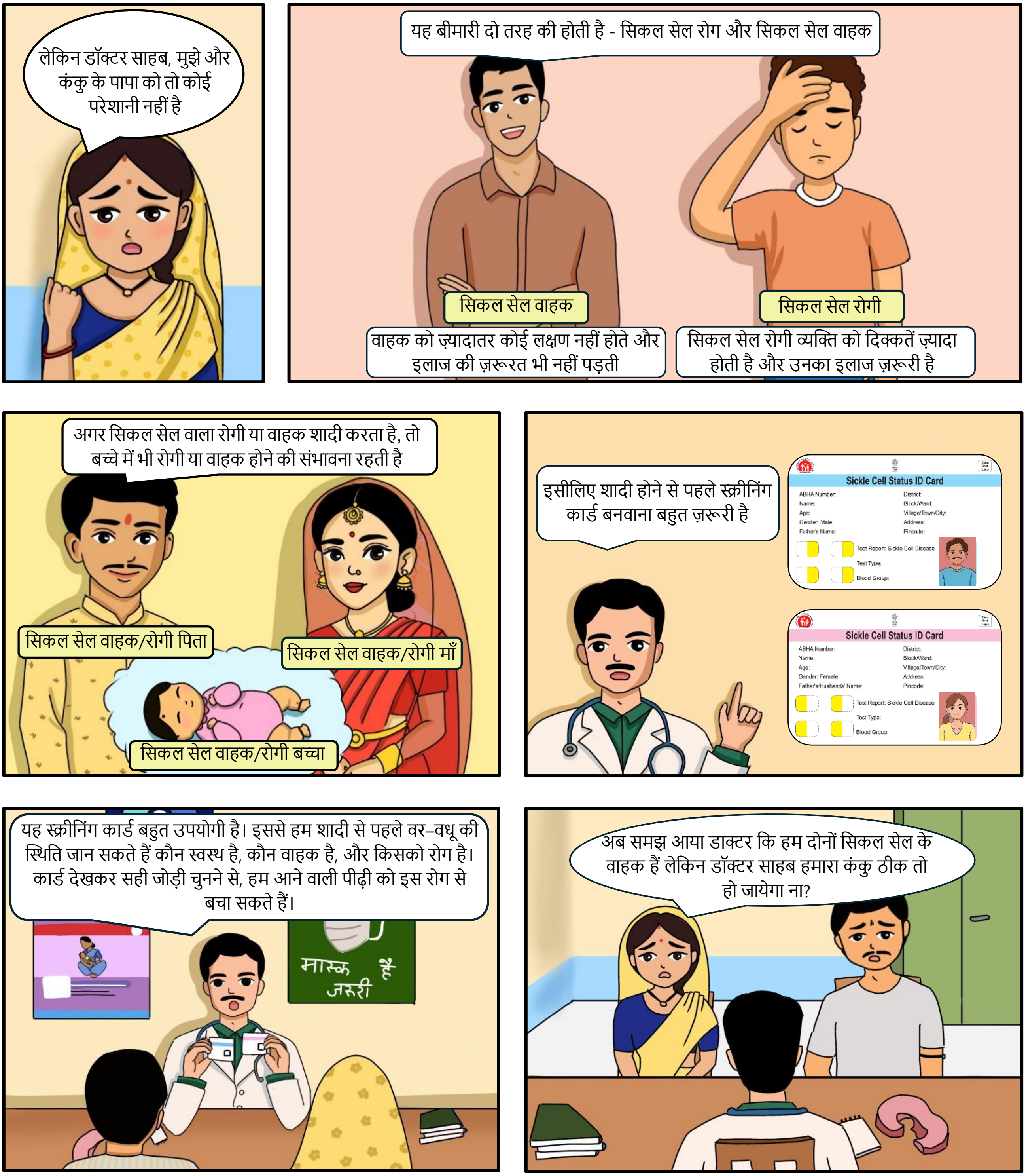
मैं कंकु को बाबा के पास भी ले गयी पर कोई फर्क नहीं पड़ा
एक दिन पहले...
बच्चे को किसी की बुरी नज़र लग गयी है...यह लो, यह जड़ी-बूटी खिला देना
अर्जुन, माँ, मीरा, मेरे हाथ पैरों में बहुत दर्द हो रहा है....सुइयां सी चुभ रही है
काकी कंकु की तबियत ज़्यादा ही ख़राब लग रही है
हम आशा काकी को बुला कर लाते हैं
शाम होने वाली है, संभल कर जाना
आशा काकी सबकी मदद करती हैं, उनके पास ज़रूर कोई हल होगा... जल्दी चलो मीरा

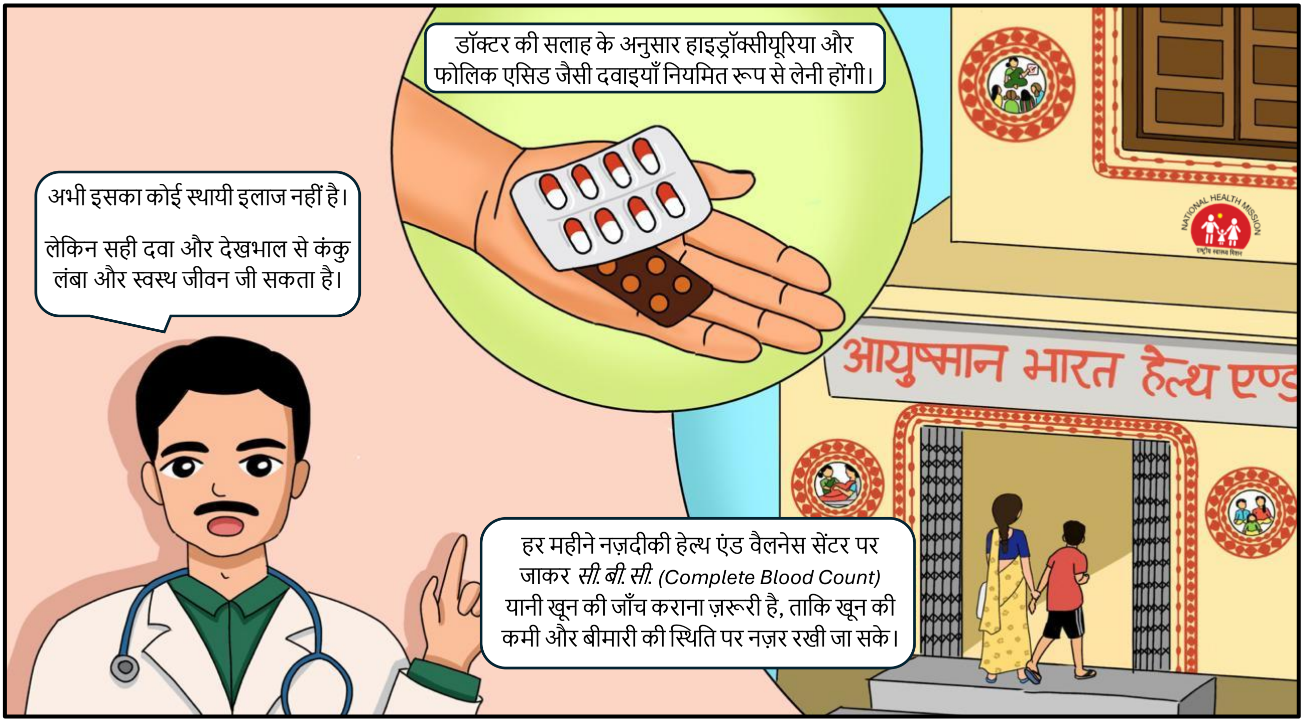

आशा काकी हमारे दोस्त कंकु की तबियत बहुत ख़राब है आप चलकर उसको देख लीजिये
अरे! क्या हुआ उसको?
चलो बेटा चलते हैं
अर्जुन और मीरा तुम दोनों घर जाओ रात होने वाली है मैं जाकर कंकु को देखती हूँ
जी काकी
आशा काकी कुछ देर बाद कंकु के घर पहुँचती है
कंकु के पिता जी शाम को मजदूरी करके घर वापस आ चुके हैं
आशा दीदी हमारे कंकु को बचा लीजिये देखिये कैसे दर्द में कराह रहा है
आप घबराइए नहीं
मुझे बताइये कंकु को क्या दिक्कत आ रही है

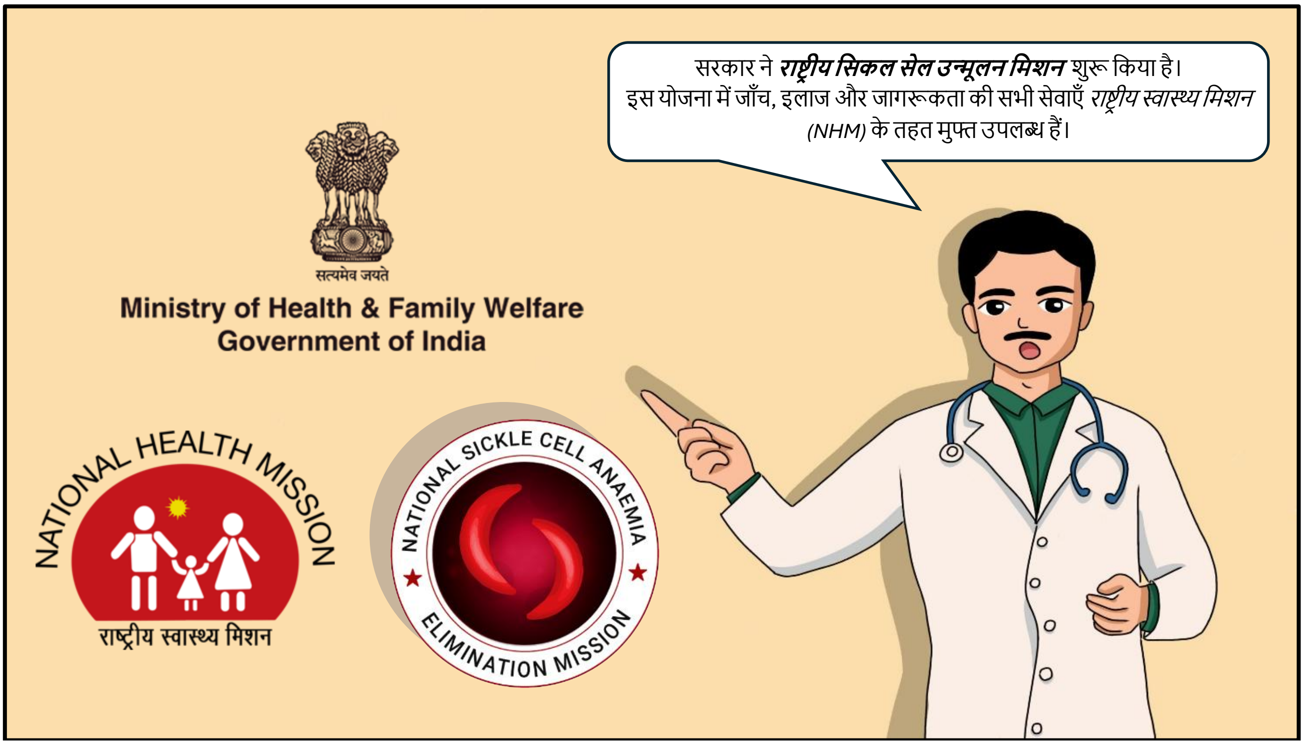
बुखार आना और थकावट होना
आँखों में पीलापन
जोड़ो में दर्द होना
पेट और पीठ में दर्द होना
कंकु के लक्षणों को देख कर लगता है इसको खून की कमी का रोग है
खून की कमी का रोग?
हाँ, यह एक आनुवंशिक रोग है यह हमारे गाँव में काफी लोगों को है
हमें कंकु को अस्पताल ले जाने की सख्त ज़रूरत है
कल सुबह होते ही आप कंकु को सामुदायिक स्वस्थ्य केंद्र लेकर जाइएगा मैं भी वहीं मिलूंगी
पर वो तो बहुत दूर है!
वहां तक मैं कंकु को लेकर कैसे जाऊंगा!?
कंकु के पडोसी मदद के लिए सामने आते है
अरे आप चिंता क्यों करते हैं? मैं आपके साथ चलूँगा
आशा दीदी रात भर के लिए कुछ सलाह देती हैं
कंकु को खूब सारा साफ़ पानी या ओ.आर.एस. (ORS) पिलाना। इससे शरीर मज़बूत रहेगा और दर्द बढ़ने से भी रुकेगा।
ORS
कंकू को कंबल से गर्म रखना। ठंडी हवा दर्द को और बढ़ा सकती है
और ज़्यादा तकलीफ होने पर मुझे तुरंत कॉल करना


अगली सुबह कंकु के माता पिता और पडोसी कंकु को लेकर सामुदायिक स्वस्थ्य केंद्र पहुँचते हैं
सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र
पॉइंट-ऑफ़-केयर डिवाइस से कंकु के खून जाँच की जाती है,
जो कुछ ही मिनटों में यह बता देता है कि उसे सिकल सेल रोग है
Sickle Cell
हीमोग्लोबिन की कमी होने के कारण कंकु को खून की बोतल चढ़ाई जाती हैं
कंकु के माता-पिता डॉक्टर से मिलते हैं
कंकु की खून की जांच में पता चला हैं उसको सिकल सेल अथवा खून की कमी का रोग हैं
यह क्या होता है डॉक्टर साहब?
मैं आपको आसान भाषा में समझाता हूँ।
हमारे शरीर में खून बहता है।
इसमें तीन तरह की छोटी-छोटी कोशिकाएँ होती हैं
लाल कोशिकाएँ – जो शरीर को ऑक्सीजन पहुँचाती हैं
सफेद कोशिकाएँ - जो बीमारी के कीटाणुओं से लड़ती हैं
प्लेटलेट्स – जो खून बहना रोकती हैं


आमतौर पर लाल कोशिकाएँ गोल होती हैं
लेकिन इस बीमारी में ये लम्बी और हंसिये जैसी बन जाती हैं
इनका आकर बिगड़ जाने से ये नसों में फँस जाती हैं और गाँठें बना देती हैं। इससे शरीर में कई दिक्कतें होती हैं।
जैसे कि...
एनीमिया – थकान, कमजोरी होना
पेट, सीने या जोड़ों में तेज़ दर्द होना
हाथ-पाँव में सूजन
बार-बार बीमार होना
बढ़ने और युवावस्था में देरी
धुंधला दिखना या कम दिखाई देना
साँस फूलना या जल्दी थक जाना
पीलिया होना
पर डॉक्टर साहब, कंकु को यह बीमारी हुई कैसे?
यह बीमारी महिलाओं और पुरुषों, दोनों को बराबर होती है और यह माँ-बाप से बच्चों में जाती है, यानी यह अनुवांशिक है
यह छूने से
जूठा खाने-पीने से
या खांसी और छींक से नहीं फैलता है


लेकिन डॉक्टर साहब, मुझे और कंकु के पापा को तो कोई परेशानी नहीं है
यह बीमारी दो तरह की होती है - सिकल सेल रोग और सिकल सेल वाहक
सिकल सेल वाहक
सिकल सेल रोगी
वाहक को ज़्यादातर कोई लक्षण नहीं होते और इलाज की ज़रूरत भी नहीं पड़ती
सिकल सेल रोगी व्यक्ति को दिक्कतें ज़्यादा होती है और उनका इलाज ज़रूरी है
अगर सिकल सेल वाला रोगी या वाहक शादी करता है, तो बच्चे में भी रोगी या वाहक होने की संभावना रहती है
सिकल सेल वाहक/रोगी पिता
सिकल सेल वाहक/रोगी माँ
सिकल सेल वाहक/रोगी बच्चा
इसीलिए शादी होने से पहले स्क्रीनिंग कार्ड बनवाना बहुत ज़रूरी है
Sickle Cell Status ID Card
Sickle Cell Status ID Card
यह स्क्रीनिंग कार्ड बहुत उपयोगी है। इससे हम शादी से पहले वर–वधू की स्थिति जान सकते हैं कौन स्वस्थ है, कौन वाहक है, और किसको रोग है। कार्ड देखकर सही जोड़ी चुनने से, हम आने वाली पीढ़ी को इस रोग से बचा सकते हैं।
मास्क हैं जरुरी
अब समझ आया डाक्टर कि हम दोनों सिकल सेल के वाहक हैं लेकिन डॉक्टर साहब हमारा कंकु ठीक तो हो जायेगा ना?


अभी इसका कोई स्थायी इलाज नहीं है।
लेकिन सही दवा और देखभाल से कंकु लंबा और स्वस्थ जीवन जी सकता है।
डॉक्टर की सलाह के अनुसार हाइड्रॉक्सीयूरिया और फोलिक एसिड जैसी दवाइयाँ नियमित रूप से लेनी होंगी।
हर महीने नज़दीकी हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर पर जाकर *सी. बी. सी. (Complete Blood Count)* यानी खून की जाँच कराना ज़रूरी है, ताकि खून की कमी और बीमारी की स्थिति पर नज़र रखी जा सके।
आयुष्मान भारत हेल्थ


सरकार ने ***राष्ट्रीय सिकल सेल उन्मूलन मिशन*** शुरू किया है। इस योजना में जाँच, इलाज और जागरूकता की सभी सेवाएँ *राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (NHM)* के तहत मुफ्त उपलब्ध हैं।
सत्यमेव जयते
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India
NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
NATIONAL SICKLE CELL ANAEMIA
ELIMINATION MISSION

हमेशा पर्याप्त पानी पीना
पूरी नींद लेना और भारी परिश्रम या ओवर-एक्सरसाइज़ न करना
अचानक मौसम बदलने से बचना
पौष्टिक आहार लेना
कुछ सावधानियाँ भी ज़रूरी हैं
हाथ साफ रखना; भीड़भाड़ या संक्रमण वाले माहौल से बचना
हल्की-फुल्की शारीरिक गतिविधि करना
टीकाकरण समय पर करवाएँ और अपनी नियमित फॉलो-अप विज़िट भी जारी रखें

कुछ दिनों बाद कंकु तंदरुस्त होकर विद्यालय लौटता है
इस प्रश्न का जवाब कौन बताएगा?

सामान्य प्रश्न (FAQs) - सिकल सेल रोग के बारे में

सिकल सेल रोग क्या है?
यह खून की एक बीमारी है जिसमें लाल रक्त कोशिकाएँ हंसिये (☾) जैसी बन जाती हैं और जल्दी टूट जाती हैं। इससे शरीर में खून की कमी (एनीमिया) हो जाती है और व्यक्ति जल्दी थक जाता है।

यह रोग किसे होता है?
यह महिलाओं, पुरुषों और बच्चों — सबको हो सकता है। यह रोग परिवार में आगे बढ़ता है, यानी माँ–बाप से बच्चों में जाता है।

क्या यह छूने, साथ बैठने या खाना खाने से फैलता है?
नहीं! सिकल सेल रोग संक्रामक नहीं है। यह न तो छूने से और न ही किसी का बचा–खुचा खाने से फैलता है।

क्या सिकल सेल रोग का इलाज है?
अभी इसका पूरा इलाज नहीं है, लेकिन सही दवा, समय पर जांच, और सावधानी से रोगी लंबा और अच्छा जीवन जी सकता है।

क्या सिकल सेल रोग वाला व्यक्ति शादी कर सकता है?
हाँ, बिल्कुल! पर शादी से पहले खून की जाँच (स्क्रीनिंग टेस्ट) करवाना ज़रूरी है। इससे पता चलता है कि दोनों में से कोई वाहक है या नहीं, ताकि आगे बच्चे में यह बीमारी न हो।

अगर किसी को सिकल सेल ट्रेट (वाहक) है, तो क्या उसे डरना चाहिए?
नहीं। वाहक व्यक्ति को आम तौर पर कोई दिक्कत नहीं होती। लेकिन उसे यह जानना जरूरी है ताकि शादी के समय सही निर्णय लिया जा सके।

सिकल सेल रोग से पीड़ित व्यक्ति को कौन-कौन सी सावधानियाँ रखनी चाहिए?
खूब पानी पीना चाहिए।
बहुत धूप या ठंड से बचना चाहिए।
समय पर दवा लेना और डॉक्टर की सलाह मानना जरूरी है।
संक्रमण या दर्द बढ़े तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र जाएँ।

क्या यह बीमारी जीवनभर रहती है?
हाँ, यह जन्म से होती है और जीवनभर रहती है। लेकिन सही देखभाल से व्यक्ति पढ़-लिख सकता है, काम कर सकता है और सामान्य जीवन जी सकता है।

जाँच कराएँ – समझ बढ़ाएँ – सिकल सेल को हराएँ!

भाषा संपादन: डॉ. कंचन बाला