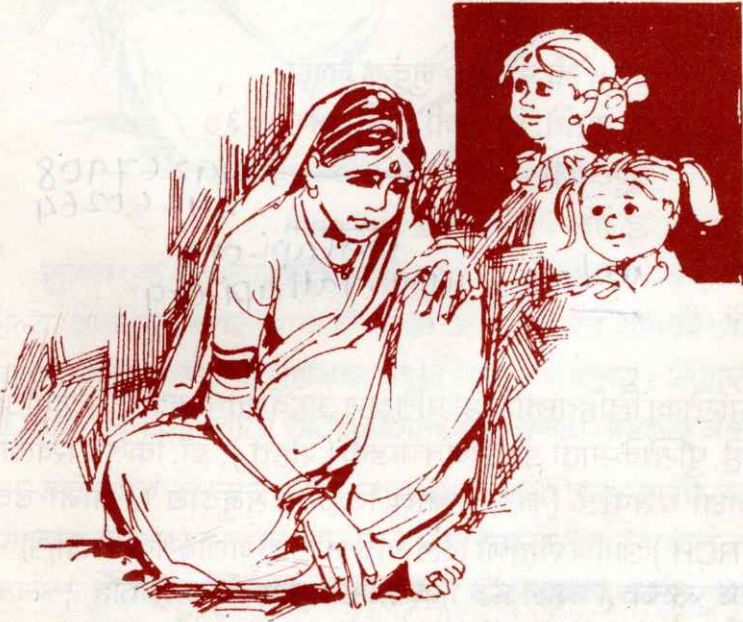


द्वित्रयांमधील रक्तपांडरी



तथापि प्रकाशन

स्त्रियांमधील रक्तपांढरी

नोव्हेंबर २००१

नोव्हेंबर २००८ - ध्यापत

लेखन: नंदिता अंबिके

संपादन: मेधा काळे

आतील चित्रे: चंद्रशेखर जोशी

प्रकाशन: तथापि ट्रस्ट

४२५ डी पी, ७७ मुकुंद नगर

टि.म.वि. कॉलनी, पुणे- ४११०३७

दूरध्वनी - ०२०-४०७०६५९ २५२६७९०८

ईमेल - tathapi@vsnl.com २५२६०२६४

website: www.tathapi.org

मूल्य: रु. १००

ही पुस्तिका लिहिताना वाह! प्रशिक्षण अहवालाची मदत घेण्यात आली आहे. पुस्तिकेसाठी डॉ. अनंत फडके (सेहत), डॉ. किशोर खिलारे व विनया देशपांडे (भारत ज्ञान विज्ञान समुदाय), सीमा देवधर (FRCH) आणि रोहिणी लेले यांचे मोलाचे मार्गदर्शन मिळाले.



सुडन ँक शेतकरी कुटुंबरतली सून. लवुनरलर डरक वरुष डरलरी . डरहलरु डोन डुलींनंतर आतर तलरररु डेळेलर सुडन गरुडेर आहे. सरररुडुडर डते डर खेडेलर सुडनडर डेहरर डरन उडळलरडु . शेरररणी डण डुणतररडुत की खररंड गरुडेरडणरडुं तेड अगदी ओळखू डेतंडु.

तडेलरुडरडुं डुणरडुडुं तर सुडनडर डेहरर हळूहळू डलरकडुत दरसररडुलर लरगलरडु. डेले कऱही दरवस डरर डरी कऱडु डेलं तरु थकऱडुलर हुतंडु. थुडं डरलून आलं तरु डडु लरगणं, डककर डेणं, असं डरर वेगळं डु हऱडुलर लरगलंडु. आडररी डडुलररररखं डरडुतंडु डण धड कुठलर आडररही डरलेलर नऱही. कऱडु हुतंडु हे नीड रडुडुलं नऱही तरु सुडननी डनऱशी अंडरडु डरंधलरडु - हे डरळंतडण कठीण डरणरडु.

जास्त खोलात जाऊन पाहिलं तर सुमनला बाकीही बराच त्रास होत होता. दिवस जायच्या आधीसुद्धा छातीत धडधड व्हायची, डोळ्यासमोर मधूनच अंधारी आल्यासारखं व्हायचं. पण उपासानं असेल म्हणून कोणी जास्त लक्ष दिलं नाही. आधीच्या बाळंतपणात अंगात रक्त कमी म्हणून डॉक्टरांनी रक्त भरलं होतं. पण आता हा त्रास सुरू झाला होता. नर्सबाईने भरपूर जेवण घ्यायला सांगितलं होतं पण धड चार घाससुद्धा सुमनला जात नव्हते. काही खायची इच्छाच तिला व्हायची नाही.

असा कसला त्रास जडला होता सुमनला? नुसताच अशक्तपणा होता का?

रक्तपांढरी

सुमनची गोष्ट ही बऱ्याचशा स्त्रियांची गोष्ट आहे. नुसताच अशक्तपणा म्हणून ज्याच्याकडे दुर्लक्ष केलं जातं तो खरं तर एक खूप मोठ्या प्रमाणावर आढळून येणारा आजार आहे. त्याला 'अॅनिमिया' म्हणजेच रक्तपांढरी म्हणतात. ह्याच आजाराला रक्तक्षय, पंडूरोग, अशी अनेक नावे आहेत.

सतत जाणवणारा थकवा आणि अशक्तपणा अगदी सवयीचा होऊन जातो आणि हा काही आजार वाटत नाही. रक्तपांढरी जास्त प्रमाणात झाली तरच औषधे घेण्याचा विचार केला जातो. सर्वसाधारणपणे ग्रामीण जनतेमध्ये, गरीब व आदिवासी लोकांमध्ये रक्तपांढरीचे प्रमाण जास्त असल्याचे दिसून येते.

१९९९ साली अख्ख्या भारतभर आशेव्यासंबंधी एक पाहणी (NFHS-2) करण्यात आली. या पाहणीनुसार भारतातील ३९.२% स्त्रियांना रक्तपांढरी आहे. हेच प्रमाण महाराष्ट्रासाठी ५० टक्क्यांपर्यंत जाऊन पोहोचतं. शहरी भागापेक्षा ग्रामीण भागात हे प्रमाण जास्त आहे आणि त्यातही आदिवासी बायकांमध्ये खूप मोठ्या प्रमाणावर रक्तपांढरी आढळून येते.

पाच वर्षाखालील मुलांमध्येही ह्याचे प्रमाण बरेच आहे. संपूर्ण देशातल्या ७४% मुलांमध्ये आणि महाराष्ट्रातल्या ७६% मुलांमध्ये रक्तपांढरी आढळून येते. थोडक्यात काय तर दर चारातल्या तीन मुलांना रक्तपांढरी आहे. ही आकडेवारी पाहता रक्तपांढरी किती मोठ्या प्रमाणावर आहे हे स्पष्टपणे कळतं.

रक्तपांढरी होते म्हणजे नेमके काय होते?

रक्तपांढरीचे विविध प्रकार आहेत, पण त्यातही लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारी रक्तपांढरी सर्वात जास्त प्रमाणात आढळून येते. रक्तामध्ये लोह कुठे असते हे जाणून घेण्यासाठी प्रथम रक्तातले घटकपदार्थ आणि त्यांच्या कामांची माहिती घेऊ या.

आपल्या रक्तामध्ये रस, लाल पेशी, पांढऱ्या पेशी व रक्त बिंबिका हे घटक असतात. पांढऱ्या पेशी रोग-प्रतिकाराचे काम करतात, तर बिंबिकांमुळे जखम भरून येण्यास मदत होते. लाल रक्तपेशींमध्ये 'हिमोग्लोबिन' नावाचा लाल रंगाचा पदार्थ असतो. ह्या पदार्थांमुळे आपल्या शरीराला लागणारा प्राणवायू

(ऑक्सिजन) फुफ्फुसाकडून सगळ्या शरीरात वाहून नेला जातो. ह्या लाल पेशी हाडांच्या पोकळीत तयार होतात व सुमारे १२० दिवस जिवंत राहतात. नंतर या पेशींमधून प्रथिने, लोह व इतर घटक वेगळे काढले जातात.

रक्तपांढरीमध्ये लोहाचे प्रमाण कमी झाल्याने हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होते. रक्तामध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण साधारणपणे १०० मि.लि. मध्ये पुरुषांसाठी १४ ते १६ ग्रॅम व स्त्रियांसाठी १३ ते १५ ग्रॅम असायला हवे. ते कमी झाल्यास रक्ताची प्राणवायू वाहून नेण्याची क्षमता कमी होते. हे दोन कारणांनी घडते. एक तर रक्तपेशींची संख्या कमी होते किंवा प्रत्येक रक्तपेशीमधील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होते. रक्तातील हिमोग्लोबिनचे योग्य प्रमाण दाखवणाऱ्या तक्ता खाली दिला आहे.

रक्तातील हिमोग्लोबिनचे योग्य प्रमाण (दर १०० मिली रक्तात ग्रॅममध्ये)

वय	निरोगीपणात	रक्तपांढरी
६ महिने ते ६ वर्षापर्यंत	सरासरी ११	११ पेक्षा कमी
७ वर्षे ते १४ वर्षे	सरासरी १२	१२ पेक्षा कमी
१५ वर्षावरील पुरुष	सरासरी १४ ते १६.५	१३ पेक्षा कमी
१५ वर्षावरील स्त्रिया (गरोदर नसलेल्या)	सरासरी ११ ते १४.५	१२ पेक्षा कमी
गरोदर स्त्रिया	सरासरी ११ ते १३	११ पेक्षा कमी

रक्तातील लोहाच्या कमतरतेचे मुख्य कारण म्हणजे अपुढा आणि पुढेसा पोषक तत्वांचा आहार. उपलब्ध आकडेवारीनुसारही

ग्रामीण भागात आणि गरीब जनतेत रक्तपांढरीचं प्रमाण जास्त आहे. थोडक्यात म्हणजे रक्तपांढरी आणि गरिबीचा खूप जवळचा संबंध आहे.

गरिबीशी निगडीत आजारपणाविषयी बोलताना फक्त वैद्यकीय दृष्टिकोनातून विचार करून चालणार नाही, तर समाजातील विषमतेचा आणि आर्थिक परिस्थितीचा विचार करायलाच लागेल. लोक पुरेसा आहार घेत नाहीत म्हणून रक्तपांढरी होते असं तुम्हांत म्हणून चालणार नाही तर लोक पुरेसा आहार का घेत नाहीत याचा विचार व्हायला पाहिजे.

सुरुवातीला दिलेली आकडेवारी पाहता स्त्रियांमध्ये किती मोठ्या प्रमाणावर रक्तपांढरी आढळते ते सरळ दिसून येतं. खासकरून स्त्रियांमध्येच हे प्रमाण जास्त का आहे ह्या प्रश्नाची उत्तरं शोधताना समाजात त्यांचं स्थान काय आहे, स्त्री पुरुषांमधला भेदभाव आणि मुलगा आणि मुलीला दिली जाणारी वेगळी, असमान वागणूक हे मुद्दे पुढे येतात. स्त्रियांमधल्या रक्तपांढरीबद्दल पुढे जास्त चर्चा केली आहे.

त्याआधी रक्तपांढरी ओळखायची कशी, त्याची लक्षणे काय असतात ते आपण आता पाहू.

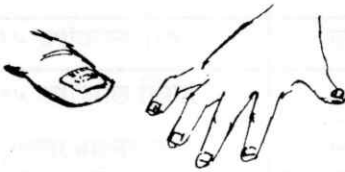
रक्तपांढरीमध्ये दिसणारी लक्षणे

रक्तपांढरी सहसा हळू हळू सुरू होते आणि वाढते. इतर आजारांप्रमाणे एकदम येणारा ताप किंवा ठळक लक्षणं जरी नसली तर सतत जाणवणारा थकवा आणि इतर लक्षणं नक्कीच जाणवतात. जर एखाद्या मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतर किंवा अपघातानंतर खूप मोठ्या प्रमाणावर रक्तस्राव झाला असला तर मात्र ही लक्षणं जास्त ठळकपणे जाणवू लागतात.

रक्तपांढरी झालेल्या व्यक्तीच्या चेहऱ्याकडे पाहूनच काही गोष्टी ठळकपणे लक्षात येऊ शकतात. उदा.

☞ चेहेरा फिककट दिसायला लागतो. खूप वेळा गरोदरपणात किंवा बालंतपणानंतर बाईचा चेहेरा 'उजळतो' असं म्हणतात. पण प्रत्यक्षात मात्र हा उजाळा, तेज म्हणजे लोहाच्या कमतरतेमुळे येणारा फिकटपणा किंवा पांढरपणा असतो.

☞ त्वचेप्रमाणेच डोळ्याचा आतला भाग, ओठाचा आतला भाग फिकका दिसायला लागतो.



☞ नखं पांढरट दिसतात.

खूप जास्त प्रमाणात रक्तपांढरी असेल तर नखं चपटी होतात. नखांचा उंचवटा जाऊन ती खड्डा पडल्यासारखी दिसायला लागतात.

☞ जीभ गुळगुळीत आणि पांढरट दिसायला लागते. ओठाच्या कोपऱ्यात चिरा पडू लागतात.

रक्तपांढरी झालेल्या माणसाला कामामध्ये, हालचालींमधून ही काही बदल जाणवत असतात. पण सहसा त्याच्याकडे फारसं लक्ष दिलं जात नाही.

☞ थोडं जरी काम केलं तरी थकायला होतं, वारंवार अंधारी येणे, थोडंही काम केल्यावर थकवा येणं, अशक्तपणा जाणवणं किंवा अंगात त्राण नसल्यासारखं वाटणं किंवा थोडं चाललं तरी दम लागणं ही रक्तपांढरीची प्रमुख लक्षणं आहेत.

☞ बहुतेक वेळा अशा व्यक्तीची अन्नावरची वासना उडून जाते. भूक न लागणे, स्वायची इच्छा न होणे अशा लक्षणांमुळे त्रासात अजूनच भर पडते.



☞ छातीत धडधड होणे, धाप लागणे, अशी लक्षणांही दिसतात. हातापायात गोळे येणं, हाडं आतून दुखणं अशी लक्षणां ही जाणवू शकतात.

☞ पायावर सूज येणे, सतत कुठली ना कुठली जंतू लागण होणे तसंच सतत आजारी पडणे हे त्रासही होतात. एका आजारातून दुसरा आजार होत राहतो. त्या आजारावर उपचार केले तरी रक्तपांढरीवर उपचार न झाल्याने आजार होतच राहतात.

मगाशी सुमनच्या गोष्टीत तिला होणाऱ्या त्रासापैकी बरेचसे रक्तपांढरीमुळेच होत होते. पण त्याविषयी फारशी माहिती नसल्याने बरोबरपणाशी आणि फक्त अशक्तपणाशी त्यांचा संबंध लावला गेला.

रक्तपांढरी का होते?

⇒ आहारशो निगडीत कारणे

हिमोग्लोबिन तयार करण्यासाठी लोह, प्रथिने आणि ब जीवनसत्व ह्या घटकांची गरज असते. यातील कोणताही घटक कमी पडला तर हिमोग्लोबिन कमी प्रमाणात तयार होते व रक्तपांढरी होते.

हिमोग्लोबिनसाठी आवश्यक घटक हे आहारातून शरीराला मिळत असतात. त्यामुळे जर आहार समतोल असला तर रक्तपांढरी होण्याची शक्यता कमी असते. पण समतोल आहार घेणे किती जणांना शक्य आहे? मिळणाऱ्या तुटपुंज्या कमाईत घरच्या सर्वांना दोन वेळचं जेवण जरी मिळालं तरी खूप अशी परिस्थिती असताना समतोल आहार घेणे शक्य नसतं.

वाढती महागाई आणि मोडकळीला आलेली रेशम व्यवस्था या दोन्हीचा कुटुंबाच्या आहारावर थेट परिणाम होताना दिसतो. गेल्या काही वर्षात जीवनावश्यक वस्तूंच्या किमतींमध्ये प्रचंड वाढ झाली पण त्या प्रमाणात लोकांच्या रोजगारात किंवा पगारात वाढ न झाल्याने खर्चाची मिळवणी करताना आहारावर साहजिकच थेट परिणाम होतो. पालेभाज्यांसारखे अनेक आवश्यक घटक हे परवडतच नसल्याने खाण्यातून जवळ जवळ बाई होत आहेत. अपुऱ्या आहाराने आणि कुपोषणाने होणारी रक्तपांढरी गंभीर असून रोजच्या जगण्यावर तिचे खोल परिणाम होतात.

या उलट कधी कधी पुरेसं अन्न मिळत असूनही आहार समतोल नसतो. याची अनेक कारणं दिसून येतात. अगदी साधं कारण घेऊ. जेवणात फार आवडी निवडी असल्या तर आवश्यक त्या भाज्या, कडधान्यं खाल्ली जात नाहीत आणि समतोल आहार घेतला जात नाही. तसंच अगदी सधन घरांमधूनही बऱ्याचदा पुरुषांचं जेवण झाल्यावर बायका जेवतात आणि त्यांच्यासाठी भाज्या किंवा उसळी उरत नाहीत आणि जेवणातून पुरेसं पोषण मिळत नाही.

⇒ रक्तस्त्राव

रक्तातील प्राणवायू वाहून नेण्याचं काम रक्तपेशी करत असतात. या रक्तपेशींची रक्तातील संख्या कमी झाली तर रक्तपांढरी सुक होऊ शकते. याची अनेक कारणं आहेत,

- मासिक पाळीमध्ये अति रक्त गेल्यास किंवा बाळंतपणात खूप रक्तस्त्राव होऊन रक्त लवकर भरून आलं नाही तर रक्त कमी होतं.
- पाठोपाठ गर्भधारणा किंवा गर्भपात झाल्यास त्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात रक्तस्त्राव होऊन रक्त कमी होते.
- आतड्यामध्ये जर रक्त शोषणारे आकडीजंत (हूकवर्म) झाले असतील तर ते रक्त शोषून घेतात.
- मूळव्याध, अल्सर यांसारख्या आजारांमध्ये रक्तस्त्राव होतो व रक्त कमी होते.
- शरीरात बराच काळ जंतूलागण झाली असेल तर रक्ताचा नाश होतो. उदा. क्षय (टी बी), मुद्दतीचा ताप (टायफॉईड), हिवताप (मलेरिया), ई.
- रक्ताच्या कर्करोगामध्येही रक्ताचा नाश होतो.

⇒ अनुवांशिक कारणे

रक्तपांढरीची कारणं अनुवांशिकही असतात. काही वेळा शरीरात स्रदोष गुणसूत्रे असतात. या गुणसूत्रांमुळे रक्तातील लाल पेशींमध्ये दोष निर्माण होतो व त्या पुढेसा प्राणवायू वाहून नेऊ शकत नाहीत त्यामुळे रक्तपांढरी होते. आई आणि वडील दोघांमध्येही अशी स्रदोष गुणसूत्रे असली तर मुलाला रक्तपांढरीचा त्रास होतो.

उदा. सिकल सेल ॲनिमिया, थॅलेसिमियाने होणारा ॲनिमिया

वर दिलेली सर्व कारणं वैद्यकीयदृष्ट्या महत्वाची असली तरी लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारी रक्तपांढरी आहाराशी संबंधित असल्याने ती असमान सामाजिक व्यवस्थेकडे आणि वाढत्या गरिबीकडे बोट दाखवते.

एखाद्या व्यक्तीची किंवा कुटुंबाची आर्थिक, सामाजिक स्थिती आणि आजारपण याचा खूप जवळचा संबंध आहे. पण रक्तपांढरीचा विचार करताना फक्त गरिबीविषयी बोलून चालणार नाही. आधी दिलेल्या आकडेवारीनुसार रक्तपांढरीचं प्रमाण स्त्रियांमध्ये सर्वात जास्त आढळून येतं. ही गोष्ट गरिबी आणि आर्थिक सामाजिक स्थितीच्या पलिकडे जाऊन लिंगभेदाकडेही बोट दाखवते. म्हणूनच स्त्रियांमधील रक्तपांढरीचा वेगळ्या पातळीवर विचार करायला हवा.

स्त्रियांमधील रक्तपांढरी

भारतात आणि महाराष्ट्रात स्त्रियांमध्ये खूप मोठ्या प्रमाणावर रक्तपांढरी आढळून येते. २००० साली पिंगरी चिंचवडच्या शहरी भागात एक पाहणी करण्यात आली. या पाहणीनुसार भोसरी विभागाच्या सरकारी रुग्णालयात नोंदणी झालेल्या गरोदर स्त्रियांपैकी ८२% स्त्रियांमध्ये रक्तपांढरी आढळून आली. त्याच भागातल्या अघोषित वस्त्यांमध्ये हेच प्रमाण ९०% पर्यंत जाऊन पोचतं.

ही आकडेवारी धक्कादायक आहे. दर दहा स्त्रियांमधल्या नऊ जणींमध्ये रक्तपांढरी आढळून येते. स्त्रिया किती मोठ्या प्रमाणावर ह्या आजाराचे बाधित आहेत ते यावरून लक्षात येतं.

खासकरून स्त्रियांमध्ये एवढ्या प्रचंड प्रमाणात रक्तपांढरी आढळण्याचं मुख्य कारण म्हणजे स्त्री पुरुष भेदभाव. गदिबीमुळे पुरेसं, चांगलं अन्न न मिळणं हा एक भाग आणि त्या अन्नातही बायकांना आणि मुलींना कमी आहार मिळणं ह्याला समाजात स्त्रियांना देण्यात येणारी दुय्यम वागणूकच कारणीभूत आहे. पुरुषांचं आणि मुलांचं खाणं झाल्यावर जे काही उरले ते घरातल्या बाईच्या आणि मुलींच्या वाट्याला येतं हा सरसकट अनुभव आहे.



पण यापलिकडे जाऊन संपूर्ण कामाच्या विभागणीचा आणि आहाराचा विचार केला तर प्रत्येक टप्प्यावर भेदभाव होतो असं आढळून येतं. लहानपणापासूनच मुला-मुलींमध्ये भेदभाव होत असतो. आहारामध्ये, आजारी पडल्यास औषधोपचारातही मुलांना झुकतं माप देण्यात येतं.

स्त्रियांना आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर हा भेदभाव सहन करावा लागतो. प्रजननक्षम वयात त्यांच्यावर घरातले, बाहेरचे काम आणि मुलांची देखभाल असा तिहेरी बोजा पडत असतो. स्त्री पुरुषांच्या कामाची लिंगभेदावर आधारित विभागणी पाहता स्त्रियांवरचा ताण आणि त्यामानाने त्यांना मिळणारा आहार या दोन गोष्टींचा तालमेल कधीच बसत नाही.

मासिक पाळी, गर्भोद्वरण, बाळंतपण यामुळे स्त्रियांना आहारातून जास्त लोह मिळण्याची गरज असते. लागोपाठ गर्भोद्वरण आले तर ही गरज आणखी वाढते पण सततच्या दुय्यम वागणुकीमुळे पुरेसा आहारही मिळत नाही. मग जास्त आहाराची गरज असली तरी ती कधीच भागवली जात नाही. कामाचा बोजा जेव्हा सगळ्यात जास्त आणि पर्यायाने आहाराची गरजही जास्त तेव्हाच, त्याच वयात ओळीने बाळंतपणांचा अतिरिक्त ताण बाईला सहन करावा लागतो.

काही साध्या गोष्टीही रक्तपांढरीला कारणीभूत ठरतात. समाजात कळून गेलेल्या अनेक दिवाजांचे स्त्रियांच्या आरोग्यावर घातक परिणाम होत असतात. पुरुषांचं जेवण झाल्यावर जे काही उरले ते खाणं, मुला-बाळांना नवऱ्याला सुख समृद्धी मिळावी म्हणून उपास धरणं अशा साऱ्यांच्या दिवाजांमुळे स्त्रिया कायमच कमी आहार घेत असतात. गावपातळीवर काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांच्या मते अनेक जणी वर्षातले २५० दिवस फक्त एकदाच जेवतात. त्यांच्या मनावर या उपासांचं आणि व्रतवैकल्यांचं इतकं दडपण असतं की त्याबाबत त्रास जरी होत असला तरी होणारी दुखणी अंगावर काढली जातात. अनेक डॉक्टरांचा असा अनुभव आहे की नवरात्रासाऱ्यांवे ओळीने नऊ दिवस उपास धरल्यानंतर अशक्तपणा, थकवा आणि डोकेदुखीची तक्रार घेऊन येणाऱ्या स्त्रियांची संख्या वाढते.

रक्तपांढरीबद्दल काही गैरसमज

काही गैरसमजांमुळे बायकांना गरोदरपणात कमी आहार दिला जातो. उदा. जास्त जेवले तर बाळ पोसेल व बाळंतपण अवघड जाईल, जास्त जेवले तर बाळ दबले जाईल व त्याची नीट वाढ होणार नाही ई. या गैरसमजांमुळे बाईला आवश्यक असे घटक जे अन्नातून मिळायला पाहिजेत ते मिळत नाहीत.

बाळाची जास्त वाढ झाली तर बाळंतपण अवघड जाईल अशा गैरसमजापायी गरोदरपणात कमी आहार दिला जातो. परंतु कमी आहार घेतल्याने

बायकांना पुढेसे अन्नघटक मिळत नाहीत. आणि बाळंतपणानंतर झालेली शरीराची झीज भरून यायला वेळ लागतो.

अजूनही मोठ्या प्रमाणावर मुलींची १४-१५ व्या वर्षीच लग्न होतात आणि लगेचच बाळंतपणं सुरु होतात. मुलगा होईपर्यंत ही बाळंतपणे सुरुच रहातात. आधीच अशक्त असणाऱ्या मुलींची बाळंतपणं अवघड तर होतातच पण जन्मणारं मूल अशक्त आणि कुपोषित असण्याची शक्यता वाढते. रक्तपांढरीमुळे आणि अशक्तपणामुळे कधी कधी वेळेआधी बाळंतपणं होतात, जन्मणारी मुलं कमी वजनाची आणि अशक्त असतात. बाळंतपणात रक्तसावही जास्त होऊन रक्त अजूनच कमी होते.

निरोगीपणाबद्दलचे गैरसमज

रक्तपांढरीबद्दल आपण जास्त जागरूक नसल्याने तसेच या आजाराबद्दल जास्त माहिती घेण्याची गरज भासत नसल्याने अनेक गैरसमज आढळून येतात.



जास्त वजन असणाऱ्या विसायला जाड जूड असणाऱ्या व्यक्ती ह्या निरोगी असणार अशी समजूत असते. पण प्रत्यक्षात मात्र बऱ्याच बायकांमध्ये वजन जास्त असूनही रक्त पांढरी असल्याचं आढळून येतं. वरकक्षरणी बाईला अशक्तपणा जाणवत असेल असं कुणी मान्य करत नाही आणि त्यामुळे योग्य उपचार ही केले जात नाहीत.

म्हणूनच व्यक्तीच्या जाड/बारीकपणावरून तिची तब्येत ठरवणं हे योग्य नाही. रक्तपांढरीची लक्षणं दिसत असल्यास रक्ताची तपासणी करून घेऊन योग्य उपचार सुरु केले पाहिजेत.

बायकांना पुढेसे अन्नघटक मिळत नाहीत. आणि बाळंतपणानंतर झालेली शरीराची झीज भरून यायला वेळ लागतो.

अजूनही मोठ्या प्रमाणावर मुलींची १४-१५ व्या वर्षीच लग्न होतात आणि लगेचच बाळंतपणं सुरु होतात. मुलगा होईपर्यंत ही बाळंतपणे सुरुच रहातात. आधीच अशक्त असणाऱ्या मुलींची बाळंतपणं अवघड तर होतातच पण जन्मणारं मूल अशक्त आणि कुपोषित असण्याची शक्यता वाढते. रक्तपांढरीमुळे आणि अशक्तपणामुळे कधी कधी वेळेआधी बाळंतपणं होतात, जन्मणारी मुलं कमी वजनाची आणि अशक्त असतात. बाळंतपणात रक्तसावही जास्त होऊन रक्त अजूनच कमी होते.

निरोगीपणाबद्दलचे गैरसमज

रक्तपांढरीबद्दल आपण जास्त जागरूक नसल्याने तसेच या आजाराबद्दल जास्त माहिती घेण्याची गरज भासत नसल्याने अनेक गैरसमज आढळून येतात.



जास्त वजन असणाऱ्या विसायला जाड जूड असणाऱ्या व्यक्ती ह्या निरोगी असणार अशी समजूत असते. पण प्रत्यक्षात मात्र बऱ्याच बायकांमध्ये वजन जास्त असूनही रक्त पांढरी असल्याचं आढळून येतं. वरकक्षरणी बाईला अशक्तपणा जाणवत असेल असं कुणी मान्य करत नाही आणि त्यामुळे योग्य उपचार ही केले जात नाहीत.

म्हणूनच व्यक्तीच्या जाड/बारीकपणावरून तिची तब्येत ठरवणं हे योग्य नाही. रक्तपांढरीची लक्षणं दिसत असल्यास रक्ताची तपासणी करून घेऊन योग्य उपचार सुरु केले पाहिजेत.

रक्तपांढरी असणाऱ्या बाईला साध्या बाळंतपणातही जास्त त्रास होतो. या व्यतिरिक्त अनेकवेळा विविध कारणांसाठी गर्भपात केले जातात. गर्भजलपरिक्षा, सोनोग्राफीसारख्या तपासण्या करून मुलीची गर्भ असेल तर गर्भपात केला जातो. या सगळ्यामुळे बाईच्या शरीराची प्रचंड हानी होते.

ही सगळी कारणं पाहता एक गोष्ट निश्चित लक्षात येते की स्त्रियांमधल्या रक्तपांढरीचा वैद्यकीय कारणांसोबत सामाजिकदृष्ट्याही विचार व्हायला हवा. रक्तपांढरीला कारणीभूत ठरणाऱ्या भेदभाव आणि एकूणच बायकांच्या आरोग्याकडे होणाऱं दुर्लक्ष ह्यावर औषधोपचाराच्या पलिकडे जाऊन जास्त भर दिला पाहिजे.

रक्तपांढरीची सारवळी

रक्तपांढरी का होते?



लोहाची कमतरता



अपुरा आहार



पुरुष प्रधानता



गरिबी



लिंगभेदावर आधारित



सामाजिक

समाजरचना

विषमता

रक्तपांढरीवरील उपचार

रक्तपांढरी कशामुळे झाली आहे हे लक्षात घेऊन व हिमोग्लोबिनचे प्रमाण लक्षात घेउन रक्तपांढरीवर उपाय करावे लागतात.

☞ हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ४ ग्रॅमपेक्षा कमी असेल तर शिरेमधून ताजे रक्त भरून घ्यावे लागते.

☞ ३ ते ६ महिने रोज लोहाच्या गोळ्या घेणे

असा अनुभव आहे की या गोळ्या घ्यायला सुरुवात केल्यावर त्याचे काही परिणाम जाणवू लागतात. काही बायकांना जुलाबाचा किंवा शौचाला साफ न होण्याचा त्रास होऊ शकतो. शीचा रंगही काळा होतो. अशामुळे बायका गोळ्या घेणं थांबवतात. पण हे परिणाम घातक नसल्याने गोळ्या थांबवण्याची गरज नसते. लोहाच्या गोळ्या

पाचोडच्या आय एच एम पी या संस्थेने स्त्रियांनी लोहाच्या गोळ्या थांबवून येत म्हणून बरेच प्रयत्न केले. 'या गोळ्या बाळासाठी चांगल्या असतात, त्या घेतल्या तर बाळाचं रक्त वाढतं' असं सांगितल्यावर या गोळ्या घेण्याचं प्रमाण वाढल्याचं दिसून आलं. काही साध्या साध्या माध्यमांमधून असे बदल घडू शकतात.

घेत असताना बरोबर संत्रं, आंबा किंवा पपईसारखी फळं खावू नयेत तर लोह शोषून घ्यायला मदत होते.

आपलं शरीर काही ठराविक प्रमाणातच लोह शोषून घेऊ शकतं. खूप जास्त प्रमाणात लोहाची कमतरता असली तर लोह

शोषून घेण्याची क्षमताही कमी होऊ लागते. अशा वेळी गोळ्या घेताना काही बदल करावे लागतात. उपाशी पोटी गोळ्या घेण्यापेक्षा जेवण झाल्यानंतर गोळ्या घेतल्याने वरील त्रास कमी होऊ शकतात.

गोळयांचा डोसही सुकवातीला कमी व नंतर वाढवता येऊ शकतो. तरीही तब्येतीत सुधारणा झाली नाही तर इतर प्रकारच्या अॅनिमियासाठी रक्त तपासणी करून घ्यावी.

☞ आतड्यात जखम आकडी जंतू झाले असतील तर ते हळू हळू रक्त शोषून घेतात आणि रक्तपांढरीत भर पडते. पोटात जंतू असतील तर जंतांवरची औषधे घ्यावीत.

☞ रक्तपांढरीच्या उपचाराचा सर्वात मुख्य भाग म्हणजे आहार. संतुलित आणि योग्य पोषण देणारा आहार रक्तपांढरीवरचा मुख्य उपाय आहे.

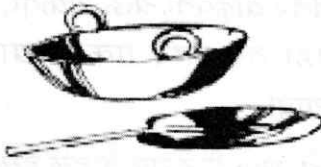


जखम आदर्श समतोल आहार घेतला तर त्यात रोज अर्धी वाटी डाल किंवा मोड आलेले कडधान्य आणि एक वाटी पालेभाजीचा समावेश होतो. पण आधीही म्हटल्याप्रमाणे बहुतेकांना असा आहार घेणं प्रत्यक्षात शक्य नसतं. तरीही वरील घटकांचा जितका शक्य होईल तितका आपल्या आहारात समावेश करण्याचा प्रयत्न करावा. जेवणाबरोबर 'क' जीवनसत्व असलेली फळे (पेक, आवळा, लिंबू, संत्र, मोसंबं इ.) घ्यावीत त्यामुळे रक्त लवकर वाढण्यास मदत होते.

☞ मलेरिया, क्षयरोग किंवा विषमज्वरासारख्या आजारांमुळे तसेच मूलव्याध किंवा पाळीच्या त्रासामुळे रक्तपांढरी झाली असेल तर त्या आजारांवर योग्य उपाय करावेत.

रक्तपांढरी होऊच नये यासाठी काय करावे?

स्वयंपाकाची भांडी शक्यतो लोखंडी असावीत. भांड्यातील लोह अन्नात उतरत असल्याने रोजच्या आहारातूनच लोह मिळू शकते. परंतु लोखंडी भांड्यात अन्न शिजवताना त्यात लिंबू, चिंच

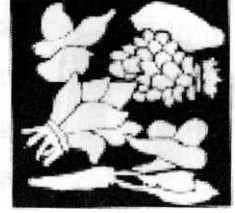


किंवा कुठलाही आंबट पदार्थ घातला तर लोह अन्नात उतरायला मदत होते.

✓ सकस आहार हा रक्तपांढरीवरील सगळ्यात महत्वाचा उपाय आहे.

महागडी फळे किंवा सुका मेवा म्हणजे सकस अन्न नव्हे. सकस अन्न म्हणजे असे पदार्थ की जे शरीराला काम करण्यासाठी शक्ती मिळवून देतात, शरीराची वाढ करतात, शरीराची झीज भरून काढतात आणि रोगप्रतिकारक शक्ती तयार करतात.

✓ फॉलिक ॲसिड कमी मिळाल्यामुळे रक्तपांढरी होते. आळू, पालक, मेथी, माठ, कोथींबीर, तांदुळजा, पातरी अशा हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये फॉलिक ॲसिडचे प्रमाण भरपूर असते त्यामुळे त्याचा आहारामध्ये समावेश करावा.



✓ नाचणीच्या भाकरीत कॅल्शियम आणि लोह भरपूर असते. नाचणीची अंबिलसुद्धा याबाबतीत उपयोगी पडते.

✓ शिंगाड्याचं पीठ उपासाला चालतं एवढंच आपल्याला माहित असतं. थोड्या दुधात शिंगाड्याचं पीठ जर गूळ घालून खाल्लं तर अशक्तपणा भरून निघण्यास मदत होते.

✓ गव्हाचे मोड, मूग, मसुर, किंवा तुरीचे कढण रक्तपांढरीत उपयोगी ठरतात. आपल्याकडे कडधान्यांना मोड आणून त्याचा उसळीत किंवा आहारात उपयोग करण्याची रूपा चांगली पद्धत आहे. वेगवेगळ्या डाळींची पिटं आंबवून त्याचे काही पदार्थ करतात. त्यातून लोह शोषून घेण्याची शरीराची क्षमता वाढते.

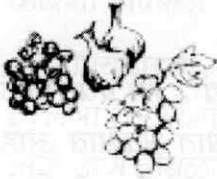
✓ अळिवामध्ये आणि गुळामध्ये तर लोहाचे प्रमाण खूपच असते. अळिवाचे गूळ घालून केलेले लाडू म्हणजे रक्तपांढरी न होण्यासाठी एक उत्तम उपाय आहे.



✓ काकवीमध्ये असणारे लोह हे झटपट व लवकर उपयोगात आणले जाणारे असते. त्यामुळे अॅनिमियाच्या उपचारांमध्ये काकवी हा महत्वाचा आणि सोपा उपाय आहे.

✓ तिळाच्या तेलात मोठ्या प्रमाणात लोह असते म्हणून रोजच्या आहारात त्याचा वापर करावा.

✓ काही महिने आहारात शेंगदाण्यांचा वापर वाढवला तरी हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढण्यास मदत होते.



✓ काही फळांमधूनही लोह मिळते. उदा. करवंदं, अंजीर, द्राक्षे. लिंबूवर्गीय फळांचा उपयोग लोह शोषून घेण्यासाठी होतो.

✓ आपल्याकडे ग्रामीण भागामधून लोह वाढवण्याच्या काही उपयुक्त पद्धती अस्तित्वात आहेत. या पद्धतींची शास्त्रशुद्धता तपासून पाहण्याची गरज आहे.

विदर्भात बाई बाळंतीण झाल्यावर तिला लोखंडाचं पाणी प्यायला देतात. लोखंडाचं उलथनं/सरटा विस्तवात खूप तापवून गार पाण्यात ठेऊन देतात. थोड्या वेळानी या पाण्यात लोह उतरत असल्याने ते पाणी प्यायल्यावर त्यातून लोह मिळतं.



✓ बाळंतिणीला रक्त भरून घेण्यासाठी पूर्वी बाजरी आणि गूळ एकत्र शिजवून देत असत. अजूनही काही भागात ही पद्धत आहे. हा खिचडा बाळंतपणात झालेली झीज भरून निघण्याचा उत्तम मार्ग आहे. आता मात्र ही पद्धत मागे पडलेली दिसते आणि फक्त गरिबांचं खाणं म्हणून उपयोगी असूनही ह्याचा वापर केला जात नाही.

✓ आकडी जंतांमुळे रक्तपांढरीचा त्रास होत असेल तर त्याचा प्रसार रोखणं आवश्यक आहे. मैल्याची जखम नीट विल्हेवाट लावली नाही तर त्यातून जंतांचा प्रादुर्भाव होतो. म्हणून जिथे आकडी जंतांचा प्रादुर्भाव आहे तिथे संडासच्या मैल्याची नीट विल्हेवाट लावली पाहिजे.

धोडक्यात काय तर रक्तपांढरी जखम बरी करायची असेल तर फक्त औषधांवर अवलंबून राहण्याची गरज नसते. आपल्या रोजच्या आहारातून, आणि साध्या साध्या उपायातून रक्तपांढरी बरी करता येऊ शकते.

महत्वाचा मुद्दा असा की आहार, औषधं इ.नी रक्तातलं लोहाचं प्रमाण वाढेल पण मुळात जिथे स्त्री पुकषात भेदभाव आहे आणि त्यामुळे स्त्रियांमधील कुपोषणाचं प्रमाण वाढतं आहे तिथे मुळात कुटुंबातील भेदभाव दूर झाला पाहिजे. रक्तापांढरीकडे फक्त वैद्यकीय दृष्टीने न पाहता त्याच्या सामाजिक कारणांवर लक्ष देणं जास्त आवश्यक आहे.

रक्तपांढरीची तपासणी

रक्तपांढरीची लक्षणे जाणवत असतील तर रक्ताची चाचणी करून घ्यावी, त्यावरून रक्तपांढरी किती प्रमाणात आहे हे समजेल. बोटानून किंवा शिबेतून रक्तचा थोडासा नमुना घेऊन हिमोग्लोबिनचे प्रमाण तपासता येते. ही तपासणी करण्याच्या अनेक पद्धती आहेत. त्यातील काही पद्धती खाली देत आहे.

१. विशिष्ट प्रकारच्या टिपकागदावर रक्ताचा ठिपका घेऊन त्याच्या तांबडेपणाची, ठराविक तीव्रतेच्या तांबड्या रंगाबरोबर तुलना करतात. ही पद्धत काही काळापूर्वी अस्तित्वात होती. पण आता ती फारशी वापरली जात नाही.

२. मोरचुदाच्या संपृक्त द्रावणात रक्ताचा थेंब सोडला जातो. तो थेंब तरंगला तर हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी आहे व बुडाला तर योग्य आहे असे ठोबळमानाने ठरवतात. हे द्रावण करण्याची एक विशिष्ट पद्धत आहे. ती विशिष्ट गुरुत्वावर आधारित आहे. त्यामुळे अशा पद्धतीचं द्रावण प्रयोगशाळेतून अथवा रक्तपेढीत तयार करून घ्यावं.

हिमोग्लोबिन तपासण्याची पद्धत-

साधारण ३० मि.लि. मोरचुदाचे द्रावण एका कोरड्या बाटलीमध्ये काढावे. हे द्रावण २५ तपासण्या करण्यासाठी उपयोगी पडेल. त्यानंतर द्रावण बदलावे.

बोटाचे टोक स्पिरिटने निर्जंतुक करून सुईने टोचून रक्ताचा थेंब मोरचुदाच्या द्रावणात टाकतात.

हा थेंब १५ सेकंदाच्या आत द्रावणात बुडाला तर हिमोग्लोबिन १२हून जास्त आणि थेंब बुडाला नाही तर १२हून कमी आहे हे कळते.

ही पद्धत सोपी असली तर तिची अचूकता द्रावणावर अवलंबून असल्याने मोरचुदाचे स्टॉक द्रावण योग्य पद्धतीने तयार करून घेणे महत्वाचे आहे.

अंदाजे खर्च- अर्धा लिटर द्रावण घेतलं तर त्यात एकूण ५००० व्यक्तींची तपासणी होऊ शकते. इतर सर्व साहित्य आणि द्रावणाचा खर्च काढला असता प्रत्येक व्यक्तीसाठी अंदाजे १.३० रुपये इतका खर्च येतो. म्हणजेच २५ जणांची तपासणी करायची असेल तर अंदाजे ३० ते ३५ रुपये खर्च येतो.

वरील दोन्ही पद्धती सोप्या आहेत पण यामध्ये रक्तपांढरी आहे की नाही हे यातून कळते पण हिमोग्लोबिनचे अचूक प्रमाण सांगता येत नाही. हिमोग्लोबिन तपासण्याची सर्वत्र प्रमाण मानलेली पद्धत म्हणजे साहली पद्धत. साहली नावाच्या व्यक्तीने ही पद्धत शोधून काढली म्हणून तिला 'साहली पद्धत' म्हणतात. या पद्धतीत हिमोग्लोबिनचे प्रमाण मोजण्यासाठी एक विशिष्ट मीटर वापरला जातो. त्याला हिमोग्लोबिनोमीटर म्हणतात.

साहित्य- साहलीचा हिमोग्लोबिनोमीटर, रक्त काढण्याची सुई, पिपेट, हायड्रोक्लोरिक आम्ल, स्पिरिट

१. प्रथम ज्या बोटातून रक्त काढायचे ते बोट स्पिरिटने पुसून घ्यावे

२. बोटाच्या टोकावर निर्जंतुक सुईने टोचून रक्त काढावे व रक्ताचा पहिला थेंब पुसून टाकावा.

३. पिपेटच्या सहाय्याने ०.२ मिली रक्त घ्यावे.

४. हिमोग्लोबिनोमीटरमधील परीक्षानळीमध्ये थोडे हायड्रोक्लोरिक आम्ल घ्यावे व त्यामध्ये पिपेटमधील रक्त मिसळावे.

५. हिमोग्लोबिनोमीटरमध्ये परीक्षानळीच्या शेजारी दोन तपकिरी रंगाच्या पट्ट्या असतात. त्या पट्ट्यांचा रंग व परीक्षानळीतील द्रावणाचा रंग सादखा होईपर्यंत नळीमध्ये एक एक थेंब हायड्रोक्लोरिक आम्ल घालत रहावे.

६. ज्यावेळी परीक्षानळीत द्रावण व बाजूच्या पट्ट्यांचा रंग समान होईल तेव्हा परीक्षानळी हिमोग्लोबिनोमीटरच्या बाहेर काढावी व द्रावणाची पातळी मोजावी. समान रंगाच्या पातळीपाशी असणाऱ्या आकडा म्हणजेच रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण असते.

साहली पद्धतीने हिमोग्लोबिनचे अचूक प्रमाण कळत असल्याने उपचारासाठी आणि रक्तपांढरीची तीव्रता समजण्यासाठी ही पद्धत सर्वात जास्त उपयोगी ठरते.

रक्तपांढरीचा मुकाबला करताना इतर आजारापेक्षा खूप वेगळ्या पातळीवर काम करण्याची गरज भासते. प्रचंड प्रमाणावर आढळणाऱ्या रक्तपांढरीवर उपाय करणं ही सरकारी आरोग्य सेवांची प्रमुख जबाबदारी आहे. गरोदर बायकांमधील रक्तपांढरीचं प्रमाण जास्त असल्याने त्यांना लोहाच्या गोळ्या मोफत देण्याची योजना आहे. पण बायकांमधल्या रक्तपांढरीचे आकडे पाहता गरोदर नसणाऱ्या बायकांमध्येही रक्तपांढरीचे प्रमाण खूप जास्त आहे. त्यामुळे किशोरवयीन मुली आणि तरुण बायकांनाही लोहाच्या गोळ्या मिळाल्या पाहिजेत.

आधीही म्हटल्याप्रमाणे रक्तपांढरीवर औषध गोळ्या देऊन त्याचे आरोग्यावर होणारे अपाय थांबू शकतील पण या क्रियांमधील रक्तपांढरीची मुळं समाजातल्या त्यांच्या दुय्यम स्थानामध्ये आहेत. बायका व मुलींना देण्यात येणारी दुय्यम वागणूक जोपर्यंत बदलत नाही आणि मुला-मुलींमधला भेदभाव थांबत नाही तोपर्यंत रक्तपांढरीसारखे सामाजिक आजार बरे होणार नाहीत.

सुमनच्या गोष्टीने आपण सुरुवात केली, शेवटही तिच्याच गोष्टीने करू या. सुमनला होणारा त्रास फक्त गरबेवरपणामुळे नव्हता हे निश्चित. आधीच अशक्त असणाऱ्या सुमनची तब्येत ओळीनं होणाऱ्या बाळंतपणामुळे तर खालावली असेलच पण अपुरा आहार आणि त्यातही होणाऱ्या भेदभावामुळे तिच्या त्रासात अजूनच भर पडली असणार. रक्तपांढरीबद्दल फारशी माहितीही नसल्यामुळे आपल्याला होणारा त्रास हा कशामुळे होतो आहे हे तरी सुमनला कसं कळणार? याकरता रक्तपांढरीविषयी जागरूकता निर्माण होणं गरजेचं आहे. वैद्यकीय आणि घरगुती उपचाराबरोबरच कुटुंबातील समानता आणि समान दर्जा मिळण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न करण्याची गरज आहे. तरच रक्तपांढरीवर खऱ्या अर्थाने उपचार होऊ शकतील.

रक्तपांढरीसंदर्भात इतर काही उपयुक्त साहित्य

१) स्त्रियांमधील रक्तपांढरी- फिलप चार्ट

निर्मिती -सेहत,पुणे

वितरण- तथापि ट्रस्ट

२) रक्तपांढरी ओळखण्याचा तक्ता

मूळ संकल्पना व निर्मिती- मानव आरोग्य वर्तुळ, अहमदाबाद

भाषांतर व पुनर्निर्मिती-तथापि ट्रस्ट

३) किशोरवयीन मुलींमधील रक्तपांढरी - फिलप चार्ट

निर्मिती-आय एच एम पी-पुणे,

प्लॉट नं १३, बॉम्बे सॅपर्स कॉलनी, पुणे नगर रोड,
वडगाव शेरी, पुणे- ४११०१४, फोन-६६८५४६२

४) रगताचं पाणी हिच्या झालंया - वगनाट्य

निर्मिती- लोकविज्ञान संघटना

भारत ज्ञान विज्ञान समुदाय,

c/o व्ही बी दशपुत्रे, २९१, शनिवार पेठ,

गुरुप्रसाद सोसायटीशेजारी, बापटवाडी, पुणे-४११०३०

(येथे या वगनाट्याची झेरोक्स प्रत मिळू शकेल.)

तथापि ट्रस्टची इतर प्रकाशन

* महाराष्ट्र वाह! प्रशिक्षण १९००-२००० अहवाल **शिल्लक गादीत**
(इंग्लिश व मराठी)

* २००० साल आलं सर्वांसाठी आरोग्याचं काय झालं? **रु. १५.००**

* जिन्हाळा - त्रैमासिक (मराठी) वार्षिक वर्गणी **रु. ३५.००**

* लैंगिकता पुरुषांची जडण घडण पुरुषत्वाची (इंग्लिश व मराठी)
तीन कार्यशाळांचे अहवाल

* प्रक्रिया नोंद कशी करावी - संस्थांसाठी **रु. १०**, व्यक्तींसाठी **रु. ७.००**

* हिंसाचार : सार्वजनिक आरोग्याचा प्रश्न
मितीपत्रक **१५=००**
पुस्तिका (इंग्लिश व मराठी) **रु. १०.००**

फिलपचार्ट (इंग्लिश व मराठी) **रु. १५०.००** **२५=००**

* मानवी शरीराचे कोडे (इंग्लिश व मराठी) **रु. १०.००**

आगामी प्रकाशन

* स्त्रिया व मानसिक स्वास्थ्य - पुस्तिका, बापू ट्रस्ट सोबत

* प्रजनन जागरुकता शिक्षण- पुस्तिका, फिलप चार्ट, कार्य पुस्तिका

रु. १५.०० **माहिती** **५१६०** **(मितीपत्रक-१५=००)**



तथापि ट्रस्ट

४२५ डी पी ७७ मुकुंदनगर
टिमवि कॉलनी, पुणे ४११०३७
दूरध्वनी ०२०-४२७०६५९

ईमेल - tathapi@vsnl.com

tathapi.org

Phone: 020-24267908

-24260264

website: www.tathapi.org