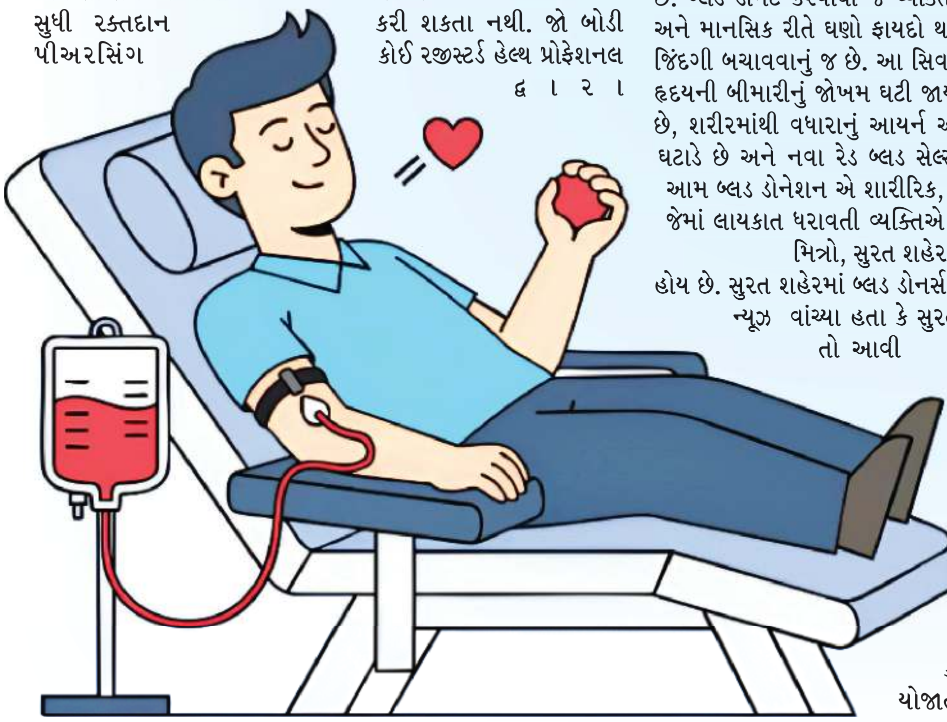
પ્રિય સન્નારી

કેમ છો? મજામાં ને?

ચોક્કસ હેલ્થ તો સારી રાખી જ હશે. ૧૪ જૂને ‘વર્લ્ડ બ્લડ ડોનર ડે’ આવે છે. તમે બધાં બ્લડ ડોનેટ કરવા તૈયાર થઇ ગયાં હશો. બરાબર ને? પરંતુ શું તમને ખબર છે કે બ્લડ ડોનર બનવા માટેનાં કયાં ધોરણો છે? તેનાથી ડોનરને શું ફાયદો થાય છે?અને હાલમાં બ્લડ બેંકમાં બ્લડની અછત શા માટે છે? ચાલો એક નજર તેના પર કરીએ.

સુરતની મહાવીર કાર્ડિયાક હોસ્પિટલમાં બ્લડ બેંકમાં ફરજ બજાવી ચૂકેલાં અને હાલમાં યુનિવર્સલ હોસ્પિટલમાં કન્સલ્ટન્ટ પેથોલોજીસ્ટ ડૉ. શાલિની હલવાવાળા આના વિષે માહિતી આપતાં કહે છે કે ભારતમાં બ્લડ ડોનેટ કરવા માટેની ઉંમર ૧૮ વર્ષથી ૬૫ વર્ષની છે અને તમારું વજન ઓછામાં ઓછું ૫૦ કિ.ગ્રા. હોવું જરૂરી છે. બ્લડ ડોનેશન વખતે તમારી શારીરિક તંદુરસ્તી હોવી જરૂરી છે. આ સિવાય, બ્લડ ડોનેટ કરતી વખતે તમને શરદી, ખાંસી, તાવ, ગળામાં દુખાવો, સ્ટમક ઈન્ફેકશન કે અન્ય કોઈ ચેપ હોય તો તમે બ્લડ ડોનેટ કરી શકતા નથી. તમે હાલમાં જો ટેટુ કરાવ્યું હોય કે બોડી પીઅરસિંગ કરાવ્યું હોય તો તમે પ્રક્રિયાની જેતે તારીખથી છ મહિના સુધી રક્તદાન કરી શકતા નથી. જો બોડી પીઅરસિંગ કોઈ રજીસ્ટર્ડ હેલ્થ પ્રોફેશનલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હોય અને બળતરા સંપૂર્ણપણે શાંત થઈ ગઈ હોય તો તમે ૧૨ કલાક પછી રક્તદાન કરી શકો છો. દાંતની કોઈ નાની ટ્રીટમેન્ટ લીધી હોય તો ૨૪ કલાક સુધી રાહ જોવી જોઈએ અને જો મોટી ટ્રીટમેન્ટ લીધી હોય તો એક મહિના પછી જ રક્તદાન કરી શકાય છે. મોટાભાગે રક્તદાન કેન્દ્ર પર તમારું હિમોગ્લોબીન લેવલ ચેક કરવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ માટે હિમોગ્લોબીન લેવલ ઓછામાં ઓછું ૧૨.૦ g /dl અને પુરુષો માટે ઓછામાં ઓછું હિમોગ્લોબીન લેવલ ૧૩.૦ g /dl ગણવામાં આવે છે. આનાથી જો ઓછું હિમોગ્લોબીન લેવલ હોય તો તમે રક્તદાન માટે લાયક ઠરતા નથી. વળી, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને બાળજન્મ પછીના લગભગ ૯ મહિના સુધી તમે રક્તદાન કરી શકતા નથી. સ્તનપાન કરાવતાં હોય તે મહિનાઓ દરમિયાન પણ રક્તદાન કરી શકાતું નથી. જેમને બ્લડ શુગર કે ડાયાબિટીસ હોય તેઓ પણ બ્લડ ડોનેટ કરી શકે છે પરંતુ તેમને હૃદય, કીડની કે ચેતાતંત્રની અન્ય કોઈ બીમારી હોવી જોઈએ નહિ અને બ્લડ ડોનેશન વખતે તેમનું પ્રેશર અને શુગર લેવલ સ્થિર અને નિયંત્રણમાં હોવું જોઈએ. આમ, તમારી શારીરિક તંદુરસ્તી સંપૂર્ણપણે જળવાયેલી હોય ત્યારે જ તમે બ્લડ ડોનર બની શકો છો. હવે વાત કરીએ એવી વ્યક્તિઓની કે જેઓ બિલકુલ પણ બ્લડ ડોનેટ કરી શકતા નથી. તેમાં સમાવેશ થાય છે એવી વ્યક્તિઓનો કે જેમણે ડ્રગ્સનું સેવન કર્યું હોય, જેઓ HIV (એઈડ્સ વાઈરસ) પોઝિટિવ હોય અને જેઓ ‘અનસેફ’ સેક્સુઅલ એક્ટીવીટી કરતા હોય. આમ, હવે જયારે આપણને ખબર પડી ગઈ છે કે બ્લડ ડોનેટ કરવા માટે ક્યાં ધારાધોરણોને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે તો તે પ્રમાણે તંદુરસ્તીનું ચોક્કસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ખરું ને?

કેટલાક લોકો બ્લડ ડોનેટ કરતા ગભરાય છે, કેટલાક એવું માને છે કે બ્લડ ડોનેટ કરવાથી અશક્તિ આવી જાય છે પરંતુ આ ખોટી માન્યતા છે. બ્લડ ડોનેટ કરવાથી જે વ્યક્તિ બ્લડ ડોનેટ કરે છે તેને શારીરિક અને માનસિક રીતે ઘણો ફાયદો થાય છે. રક્તદાનનું અંતિમ ધ્યેય તો જિંદગી બચાવવાનું જ છે. આ સિવાય, જે વ્યક્તિ રક્તદાન કરે છે તેને હૃદયની બીમારીનું જોખમ ઘટી જાય છે, હેલ્થચેક અપ ફ્રીમાં થઈ જાય છે, શરીરમાંથી વધારાનું આયર્ન ઓછું થઈ જાય છે, કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે અને નવા રેડ બ્લડ સેલ્સ બને છે જે શરીરને શુદ્ધ કરે છે. આમ બ્લડ ડોનેશન એ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક પ્રવૃત્તિ છે જેમાં લાયકાત ધરાવતી વ્યક્તિએ જોડાવું જોઈએ.



મિત્રો, સુરત શહેરમાં વારંવાર બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ થતાં હોય છે. સુરત શહેરમાં બ્લડ ડોનર્સ પણ ઘણા છે છતાં, હાલમાં આપણે ન્યૂઝ વાંચ્યા હતા કે સુરતની બ્લડ બેંકમાં બ્લડની અછત છે તો આવી પરિસ્થિતિ શા માટે ઊભી થઈ તે વિષે ડૉ. શાલિની હલવાવાળા જણાવે છે કે બ્લડની અછતની સ્થિતિ દર વર્ષે એપ્રિલ-મે અને દિવાળીના સમય પર થાય છે કારણ કે આ સમય દરમિયાન મોટાભાગના લોકો ફરવા માટે બહારગામ જતા રહે છે અને એપ્રિલ - મેમાં અસહ્ય ગરમીને કારણે પણ રક્તદાનના કેમ્પ યોજાતા નથી. આખા વર્ષમાં જે પણ રક્તદાનના કેમ્પ થાય છે તે મોટા ભાગે રેકોર્ડ બનાવવા માટે કે મોટી સંખ્યામાં રક્તદાન કરવાના હેતુથી કરવામાં આવે છે પરંતુ, અહીં મુશ્કેલી એ પડે છે કે ડોનેટ કરેલું બ્લડ ૪૫ દિવસ સુધી જ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. ત્યાર બાદ તે નકામું થઈ જાય છે. આમ, જયારે મોટા કેમ્પ થાય છે ત્યારે જરૂરિયાત કરતાં વધારે રક્ત ડોનેટ થાય છે અને જો ઉપયોગમાં ન આવે તો નકામું થઈ જાય. તો બીજી બાજુ, ડોનરે પણ બે રક્તદાન વચ્ચેનો સમયગાળો ઓછામાં ઓછા ૩ મહિનાનો રાખવો પડે છે કારણકે RBC [રેડ બ્લડ સેલ્સ] નવા બનવામાં ૯૦ થી ૧૨૦ દિવસો લાગે છે.

આપણે ત્યાં જાન્યુઆરીમાં જો કેમ્પ થાય તો ફેબ્રુઆરી-માર્ચ સુધી રક્તનો પૂરતો પુરવઠો રહે છે પરંતુ, એપ્રિલ-મેમાં ગરમીને કારણે અને બહારગામ ગયા હોવાને કારણે કેમ્પ થતા નથી એટલે એપ્રિલ-મેમાં બ્લડની અછત વર્તાય છે. આવું જ, દિવાળી સમયે પણ થાય છે. કોઈને અકસ્માતને કારણે કે મોટા ઓપરેશનમાં કે પછી થેલેસેમિયાના દર્દીને જયારે બ્લડની જરૂર હોય ત્યારે તે મળતું નથી. વળી, જે ડોનરે થોડા સમય પહેલાં જ બ્લડ ડોનેટ કર્યું હોય તેમનું બ્લડ ફરીથી લઈ શકાતું નથી. આમ બ્લડ ડોનેશનના મોટા કેમ્પ કરવાને બદલે નાના કેમ્પ વર્ષમાં થોડા થોડા સમયાન્તરે કરવામાં આવે તો બ્લડની અછત પડે નહિ અને વળી ડોનેટ કરેલું બ્લડ પણ નકામું જતું નથી.

બ્લડ બેંકમાં મોટાભાગે AB + અને A + પ્રકારના બ્લડની અછત પહેલાં વર્તાય છે કારણ કે આ પ્રકારના બ્લડવાળા ડોનર પણ ઓછા હોય છે. તેમાંય વળી, નેગેટીવ પ્રકારના બ્લડ ધરાવતાં ડોનર્સના કેમ્પ વખતે બ્લડ લેવાને બદલે તેમના કોન્ટેક નંબર લેવામાં આવે છે એટલે જયારે જરૂર પડે ત્યારે તેમનો સીધો સંપર્ક કરી શકાય. આમ કરવાથી પણ બ્લડ નકામું જતું નથી. આમ, બ્લડ ડોનેશનમાં રાખવામાં આવતો ચોક્કસ અંતરાલ અને નાના કેમ્પ કરીને આપણે આ બ્લડની અછતની પરિસ્થિતિને બદલી શકીએ છીએ અને ખરેખર જયારે જરૂર હોય ત્યારે તેને બ્લડ આપી શકાય છે. તો ચાલો, યોગ્ય આયોજન કરીએ, તંદુરસ્ત રહીએ અને રક્તદાન નિયમિત કરતા રહીએ. ચાલો, આવજો.

- સંપાદક

‘સન્નારી’ માટે મુખપૃષ્ઠ તસ્વીર, પ્રતિભાવ, સૂચનો વગેરે ઇ મેઇલ પર પણ મોકલી શકો છો

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઇ સૂચનો, ‘સન્નારી’ને અનુરૂપ કોઇ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઇ પણ મોકલી જ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

- વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં જ મોકલે. ઘણા વાચકોનું લખાણ લાંબુ હોવાથી પૂરતો ન્યાય આપી શકાતો નથી.
- તમારી તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, બેકગ્રાઉન્ડ પ્લેઇન અને અવનવી અદામાં હોવી જરૂરી છે. આથી એકલાં નાના બાળકોના ફોટા મોકલશો નહીં.
- તમારી તસવીરની ઇમેજ સાઇઝ ૮’’ x ૧૨’’ હાઇ રેઝોલ્યુશન 300 DPIમાં મોકલશો જેથી એન્લાર્જ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ 10MB થી વધુ હોવી જોઇએ નહીં.
- તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેકટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ.

-સંપાદક

Email: sannari@gujaratmitra.in

સપ્તાહની તસવીર

‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર **મધુરા મધુકર પરીખ અને તેમની દીકરી આદ્યાની છે.** મધુરા હમણાં જ અમેરિકાથી ભારત આવી ગુગલ બેંગ્લોર ખાતે આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સમાં ઈજનેર તરીકે કાર્યરત છે. તેમને પ્રવાસ, વાંચન અને નવી નવી વાનગીઓ બનાવવાનો શોખ છે.