



- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ರಕ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ವೈಕಿ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ, ಲಿಂಫೋಮಾ ಮತ್ತು ಮೈಲೋಮಾಗಳು ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆಗಳು.
- ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವ ಬೆದರಿಕೆ ಒಡ್ಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತದ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳ ಜೋಡಿಯಿಂದ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿರಲಿ...

- ಅಸ್ಕಿಮಜ್ಜೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.
- ಪ್ರೋಟೀನ್: ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಮ್ಮೆನೊ ಅಸಿಡ್ 46-56 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರಲೇಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ 10-20 ಗ್ರಾಂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಸಳ, ಬಾಳದಿಂಡು, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಸರ್ಪೋಟ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಫೋಲಿಕ್ ಅಸಿಡ್: ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಅಸಿಡ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯುವಕರು 0.2-0.4 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಫೋಲಿಕ್ ಅಸಿಡ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಸ್ಟ್ರೋಬೆರ್ರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್: ಪ್ರತಿದಿನ 1.2 ರಿಂದ 1.4 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ದಿನನಿತ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಧಾನ್ಯ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಡಿಕೆಎಂಎಸ್-ಬಿಎಂಎಸ್‌ಟಿ ಫೌಂಡೇಷನ್

ಇದೊಂದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ತಲಸ್ಸೇಮಿಯಾ, ಅಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನೀಮಿಯಾ, ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ ಮುಂತಾದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಭರವಸೆಯ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ದಾನ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಕೂಡ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮಾಹಿತಿಗೆ: 080 682865000

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೆಲ್ಲೂರಿನ ಸಿಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ (ಹೆಮಟಾಲಜಿ) ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಬಿಜು ಜಾರ್ಜ್.

ಅಸ್ಕಿಮಜ್ಜೆ ಕಸಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೋಗಿಯ ಮತ್ತು ದಾನಿಯ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಲ್ಲಿ, ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲೇ ರಕ್ತದ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಕಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಜನರು ದಾನಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಅಸ್ಕಿಮಜ್ಜೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಜಾರ್ಜ್.

'ರಕ್ತದ ದಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಾವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಮುಂದೆ ನಮಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ತೂಕ ಇಳಿಯಬಹುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು... ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ಮಾತು. ರಕ್ತದಾನ,

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದಾನ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದಾನಿಗಳು ಮರುದಿನವೇ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳಬಹುದು' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸರ್ವಿಸಸ್ ಟ್ರಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಲತಾ ಜಗನ್ನಾಥ್.

'ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ದಾನ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಮೊದಲು ಡಿಕೆಎಂಎಸ್ - ಬಿಎಂಎಸ್‌ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡಿಕೆಎಂಎಸ್ ಜರ್ಮನಿಯ ನೋಂದಾಯಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸದ್ಯ ಹಾಲೆಂಡ್, ಅಮೆರಿಕ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಂತಾದ ಆರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದೀಗ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಹೊಸ ಶಾಖೆ ತೆರೆದಿದ್ದು, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಎಂಎಸ್ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶಾಖೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ದಾನಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಮನೆಯವರೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರದಿಯಂತೆ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಲತಾ.