

Ciwon Sikila

Bayanai Don Najeriya

Makarantar firamare

Lafiya da Kariya

Makarantar sakandare

Jagora Ga Makaranta



An bayar da izinin wannan aikin ne a karkashin Fasahar Gama-gari (wato *Creative Commons*). Ban da kawai hatimin ERSC da ke karshen shafin, za a iya amfani ko raba aikin ba tare da neman izini ba idan dai an nuna ainihin yadda aka samo rubutun. Za a kuma kila sake amfani da shi, idan dai aikin da aka yin an aiko da shi ga al'ummomin cutar sikila ta hanyar turo sabon aikin ga *Sickle Cell Open: Online Topics and Education Resources (SCOOTER)* da ke www.sicklecellanaemia.org.

Akwai wasu hakkoƙin mallaka na: CC-BY-SA, Simon Dyson,
Simon Dyson
Sashen Nazarin Gadon Cutar Jini da Sikila,
Jami'ar De Montfort,
Leicester, United Kingdom
sdyson@dmu.ac.uk

Muna son miƙa godiya ga waɗannan don rubuta ire-iren manufar ta jagorar makaranta wanda ta shafi Najeriya:

- Bola Ojo,
- Naomi Maiguwa,
- Jonah Lah
- Dakta Baba Inusa
- Comfort Okolo
- Elizabeth Anionwu

Muna son miƙa godiya ga waɗannan don nazarin kyawun ainihin daftarin rubutu na jagorar da ya shafi Ingila:

- Farfesa Elizabeth Anionwu, CBE, Farfesa Mai Ritaya a Fannin Ilimin Nas [*Nursing*], Jami'ar Yammacin London.
- Suzi Crawford, Kwararriyar Nas [*Nurse*] mai bada shawara, a Cibiyar Lafiya ta *Soho*, Birmingham.
- Dakta Paul Telfer, Babban Malami a fannin Ciwon Jini a Queen Mary, Jami'ar London, kuma har ila yau Kwararren Masanin da ake tuntuɓa a fannin Ciwon Jini a St Bartholomew's da kuma *The Royal London NHS Trusts*.

Lafiya da Kariya a Makarantu

An samar da karamin littafin nan ne bayan binciken da ya yi nazarin abubuwan da yara da ke dauke da cutar sikila a makarantu suka gani. Wani muhimmin abu game da cikas makaranta shi ne gane muhimmancin bayar da kula ga yara da suke da dadadden ciwo, musamman tunda ana yin ginshikin rayuwar yarinta ne a lokacin halartar makaranta. Jagorar Kiwon Lafiya ta Najeriya na Nuwamba 2006 ta yi kira a samar da isassun kayan aiki da shirye-shirye waɗanda za su ciyar da lafiyar jiki, tunani, bayar da kariya da kyakkyawan zamantakewa gaba na duk ire-iren yaran makaranta gaba ɗaya.

Mene ne Ciwon Sikila (ko *Sickle Cell Disorder*)?

Ciwon Sikila (ko *Sickle Cell Disorder*) suna ne na gama-gari da ake baiwa ire-iren munanan yanayi da ke jirkitarwa wanda ake iya gada wanda ke iya shafar duk tsarin gudanarwar sassan jiki. Yana ɗaya daga cikin ire-iren yanayin da aka fi gada a cikin duniya kuma ya shafi kusan mutum 1 cikin 50 na duk jariran da ake haifa a Najeriya¹. Waɗannan cututtuka na sikila suna da alaƙa da ire-iren halayya na matsanancin ciwo wanda ake kira rikice-rikicen tsananin ciwon sikila [ko *sickle cell painful crises*]. Mutanen da ke da ciwon sikila suna da irin yanayi na *haemoglobin* (da ake kira *haemoglobin S (HbS)*) ko matsalar ciwon jini wato *sickle haemoglobin*) wanda ke da bambanci da ainhin matsalar jini da ke shafar manya (wato *haemoglobin A ko HbA*). Wannan zai haifar da jajayen 'ya'yan halittar jini su canja sura kuma su zama a shinge a magudanun jini, yadda za su saka matsanancin ciwo. Mafi yawanci tsare-tsaren magudanun jiki za su sami matsala wato ma'ana manyan abubuwan dabam-dabam na jiki za su lalace sannan kuma a sami bayyanar alamomi a sassa dabam-dabam na jiki. Manyan cututtukan sikila su ne cutar karancin jajayen 'ya'yan halittar jini, da cutar *haemoglobin SC* da sikila ta *beta-thalassaemia*.

¹ Hukuma Kula da Lafiya ta Duniya (2006) *Sickle Cell Anaemia*. WHO Fifty-Ninth World Assembly A59/9, Geneva

Yaya za a magance alamomin Ciwon Sikila (*Sickle Cell Disorders*)? An gano wasu dalilan da za su iya zaburar da yanayin matsanancin ciwon sikila. Waɗannan sun haɗa da harbuwa da cututtuka, shiga ire-iren yanayin sanyi ko ɗumi, gurbatar iska, rashin ruwa [a jiki], tsananin gajiya, kasala, canje-canje na ba-zata a yanayin da jiki ke ciki, abu mai saka maye, shan sinadarin *caffeine*, da shan hayaki. Shawarar samin kariya ga mutane da ke da ciwon sikila sun haɗa da ɗaukar duk matakan riga-kafin zazzabi, kasancewa a cikin yanayin ɗumi, cin abinci kyakkyawa, yin atisayen motsa jiki, shan isasshen ruwa, neman shawarar likita idan suna jin zazzabi, ko rashin lafiya, matsananciyar gajiya ko ciwo. Guje wa shan taba da abu mai saka maye, a kuma yawaita shan magunguna (da suka haɗa da magungunan kariya daga zazzabi) da allurai, sannan a yi koƙarin rage gajiya.

Hanyoyin kariya don taimakon mutane masu fama da ciwon sikila [ko SCD]

Tunda masu fama da ciwon sikila [ko SCD] ba su dace da aiyukan wahala na karfi ba, akwai muhimmanci sosai su sami kyakkyawar shawara ta ilimi, kyakkyawar kula ta fuskar lafiya da zamantakewa da kuma shawarwari kyawawa na abin da za su riƙa yi.

Yawaitar rashin halartar makaranta: Idan makarantu/kwalejoji ba su da karfafan tsare-tsare na tallafi don rage cutar sikila, to nazarce-nazarce sun nuna cewa yaron da ke da ciwon sikila [ko SCD] zai iya fashin makonni na zuwa karatu a cikin shekara, mafi yawanci gajerun rashin halarta na kwanaki 2-3 a lokaci guda. Mafi yawancin yara masu ciwon sikila [ko SCD] ba sa jin suna samin tallafi daga makarantu wajen rage ire-iren fashin halartar. Waɗannan yaran da ke da yawaitar rashin halartar makarantar sukan fuskanci haɗuran samin munanan sakamako a makaranta. Kaɗan daga cikinsu za su kila kasance da yawaitar rashin halartar. Yana da muhimmanci kar a yi kuskuren ɗaukar waɗannan yaran a matsayin masu fashin zuwa halartar makaranta. Ya kamata a nuna wa iyaye, sauran ɗalibai da al'umma gaba ɗaya su lura da zuwa makaranta a matsayin wani abu da ba matsala ga yaro mai dauke da ciwon sikila [ko SCD].

Kyakkyawar 'Dabi'a: RASHIN HALARTAR MAKARANTA

Wata makarantar tana da tsarin maimaita lokutan karatu da aka rasa. Malaman sukan dauka a kansu samar da lokaci a cibiyar koyon karatu don yara da suka rasa darasi saboda kowane irin dalili su taso a gaban malaman. Wannan ba kawai zai taimaka ga yaron da ke dauke da ciwon sikilar ya cimma wanda suka yi gaba ba ne, har ma zai yi hakan ne ba tare da nuna su ga jama'a a matsayin wasu dabam da sauran yara 'yan makaranta.

Kyakkyawar 'Dabi'a: TSARE-TSAREN TALLAFA NA ABOKAI

Wata manufa kyakkyawa ita ce aiwatar da tsarin koyarwa na masu shekaru iri guda inda masu koyon karatu, musamman yaran da ke dauke da ciwon sikila [ko SCD] waƙanda suka rasa wasu darussan, za su koya a wurin gungun abokansu na makaranta bayan an tashi a ajizuwa. Wasu makarantun a Najeriya sun fara tsare-tsaren koyo da neman shawara daga ɗan uwa ɗalibi [ko *Student Tutoring, Mentoring and Counseling Programmes*], inda ake magance abubuwan da ke damun yaran a makaranta don baiwa masu koyon karatun su iya dace, halarta da ci gaba ta wajen ire-iren sakamako [wanda za su samu] a makaranta. Yaran da ke fama da ciwon sikila [ko SCD] na iya cimma wa darussan da suka rasa daga abokansu. A tuna cewa yara da ke dauke da ciwon sikila [ko SCD] mafi lokuta suna da lafiya don haka za su iya zama waƙanda za su bayar da tallafi na abokanta ga sauran yara waƙanda kila za su yi fashin zuwa makaranta don wasu dalilai maimakon don cutar da ke da alaƙa da ciwon sikila. Wannan yana koyar da darasi mai amfani cewa yara masu dauke da ciwon sikila za su iya zama masu bayar da kula da tallafi kuma har ila yau masu samin kular da tallafin.

Ruwa: Yara masu dauke da ciwon sikila suna buƙatar isasshen ruwa a jiki don rage yiwuwar rashin lafiya. Kasance da kyakkyawan isasshen ruwa na sha. Bar su su sha ruwa a cikin aji. A wasu makarantun, kowane aji na da tukunyar roba ta ruwa [a ciki], da kofin diba sannan kuma an yarda kowane yaro ko yarinya ya ko ta je da kofin shan ruwa zuwa cikin aji. Ya kamata tsarin sha da cin abinci a makaranta ya kasance yaran da ke dauke da ciwon sikila [ko SCD] an bar su daukar ruwa zuwa cikin aji a yayin bukata. A tabbata duk maɓugar ruwa suna aiki sannan kuma a cikin matsananciyar tsabta ta yadda yara da ke dauke da ciwon sikila [ko SCD] ba su damu da amfani da su ba tare da rage yiwuwar haɗarin kamuwa da cuta ba.

Amfani da Bandaki: Mutane da ke fama da ciwon sikila [ko SCD] ba za su iya ajiye fitsari [a mararsu] kamar sauran jama'a ba. Sukan samar da ruwan fitsari mai yawa sannan ga buƙatar zuwa bandaki a kodayaushe. Kar a hana lokutan zuwa bandaki.

Kyakkyawar 'Dabi'a: AMFANI DA BANDAKI

Wata makarantar ta fito da tsarin baiwa yara kati da ke dauke da rubutu cewa yaron yana da 'yancin fita a yayin darasi don ya iya zuwa bandaki.

Gajiya: Mutumin da ke fama da ciwon sikila [ko SCD] zai kila fuskancin matsanancin rashin jini. Wannan kila zai nuna za su ji gajiya, kasala da rashin samin kwanciyar hankali. Za su kila kasance a gajiye ta yadda za su ji suna buƙatar yin barci. Yana muhimmanci malamai kar su yi kuskuren daukar wannan muhimmiyar alamar rashin lafiya a matsayin rashin kuzari. Zuwa da dawowa daga hawa matakalai masu yawa cikin lokuta masu yawa a rana na iya zama abu mai wahalarwa ga aikin da jiki zai yi ga wasu yara da ke fama da ciwon sikila [ko SCD].

Sankarorin Kafa: Wasu yaran da ke fama da ciwon sikila za su kila fuskanci zazzafan kai-komon sankarorin kafa, kodayaushe a kewayen gwiwa, wanda ba ya warkewa da wuri. Tattaki zai zama mai wahala tare da sanya sankarorin su tsananta. Makarantu su tabbata kewayen ya dace yadda zai tallafa wa yara da ke fama da sankarorin kafa.

Kyakkyawar 'Dabi'a: GINE-GINEN MAKARANTA

Ya kamata ainihin gini da tsarin makarantu su kasance kunshe da yanayin tuntubar duk wadanda suke da hannu da suka dace har ma masu koyon karatu da ke dauke da ciwon sikila [ko SCD] tare da iyalansu. Tsarin da ya dacen ya kamata ya lura da duk wadannan:

- Dama: Yanayin da ya fi baiwa yin gine-ginen makarantu masu dogayen beni BA ZAI zama mai amfanarwa ga yara masu koyon karatu da ke fama da ciwon sikila ba wadanda kila za su gaji da rashin isasshen jini ko masu ciwon sankarorin kafa.
- Fili: Ya kamata a sami fili na musamman, dabam da ajizuwa, yadda yaran da ke fama da sikila ko SCD za su iya sami lokacin hutuwa a yayin da ba su da lafiya, don wato ya ba su damar komawa cikin ajizuwa daga baya. Dakin zai iya kasancewa wurin da ke dauke da magungunansu a adane yadda za a ba su a yayin da suka bukata.
- Gudanarwa lafiya da kamuwa da cuta: Ya kamata a zaɓi abubuwan gine-gine na makaranta da filayen cikin don su dace da yara masu karancin kariya, kamar dalibai masu fama da sikila [ko SCD], kuma su kasance masu saukin sharewa da gyarawa.
- Wuraren bandaki su kasance a wuri guda yadda za su zama a kusa da bandakin yara masu fama da sikila.

Atisayen Motsa Jiki: Gujewa daga wahala, motsa jiki da ya kunshi aiki tukuru wanda zai iya tayar da rikicin ciwon sikila. Jan hankali zuwa ga motsa jiki matsakaici. Saurari yaron da zai zo don ya san iyakokin da suka dace na harkar atisaye. Saboda ciwon sikila kar a ki bukatu idan wani yaro ya nemi a cire shi ko ya daina aiki saboda gajiya ko ciwo. Don yara masu fama da sikila, sanyi ko yanayin damina, ko barin fatar jiki ga iskar sanyi za su kila haifar da ire-iren yanayin rashin lafiya. Yana da muhimmanci a saurari yaro da iyayensa, sannan a bi shawarar masana kiwon lafiya.

Kyakkyawar 'Dabi'a: ZAZZABIN CIZON SAURO (MALARIYA)

Yara masu fama da sikila suna da musamman iya saurin mutuwa daga zazzabin cizon sauro. Wata makaranta ta shirya cewa a rufe duk tagogi da wuraren shiga na aji da ragar hana shigowar sauro. Ga duk makarantu, duba yiwuwar ire-iren sabulai da aka hada su da RUWAN MAGANIN KWARI. Duk yaran da ke fama da sikila ya kamata a ba su maganin ciwon zazzabin cizon sauro kyauta. Nuna wa malamai, 'yan makaranta da iyaye su yi gangamin tsabtace muhalli kafin lokutan damina don rage wuraren da sauro zai haihu a kusa da kewayen makaranta. Ire-iren wadannan aiyukan magance zazzabin cizon sauron sukan taimaka ga yaran da ke fama da sikila har ma da sauran yara da za su iya kamuwa, a wani yanayi, daga harbuwa tare da zama wadanda ba su da lafiya sosai daga zazzabin cizon sauro.

Kamuwa: Yara da ke fama da sikila [ko SCD] za su kila kasance da lalatacciyar saifa ko rasa ta (wato tsokar da ke yakar harbuwa daga cututtuka) ta yadda za su zama masu saurin kamuwa daga cututtuka. Bayar da damar adanawa da raba kwayoyin maganin kariyar kamuwa daga cuta wanda aka rubuta ga yaran da ke fama da rikicin sikila.

Kyakkyawar Dabi'a: YANAYIN JIKI

Yara masu fama da sikila za su iya kasancewa da rashin lafiya idan suna cikin yanayin tsananin zafi ko sanyi. Idan ana sanyi bayar da damar sanya kayan da za su saka dumi a cikin aji. Kar a saka su [yara] fita waje idan ana ruwan sama a yayin da ba a karatu, ko lokacin sanyi ko iskar bazara. Ya kamata a sanar da malamai da ke kula da lokutan da ba a karatu, kamar su mataimaka ko malamai masu kula da cin abincin dare, kar su aiwatar da wannan doka. Ya kamata mambobi Kwamitin da ke Makaranta su yi aiki tare da iyaye don samin amincewa da kayan suturar makaranta ko wata manufa don baiwa yaran da ke fama da sikila izinin saka kayan da suka dace a lokutan da suka dace na cikin shekara. Haka kuma, a matsanantan yanayi, zafi ko sanyi, ya kamata a sake duba lokutan rufewa da buɗe makarantar don ya kasance ya dace da yanayin lokuta. Yana da muhimmanci a guje wa cunkuso na cikin aji ko yawan dalibai don wasu makarantun suna da tumbatsar yawan jama'a, don haka kayan aiki sun jigata. Tumbatsar yawan dalibai zai iya haifar da yanayi na cunkoso, zafi, kuma zai iya kaiwa ga mummunar iskar da ake shaƙa wanda har ila yau illa ga lafiyar yaron da ke fama da sikila. Ya kamata a ajiye mutumin da ke fama da sikila a nesa daga na'urorin sanyaya wuri (wato eya kwandishan) don sassanyar iskar da suke samarwan za ta iya jawo rikicin ciwon sikila.

Tsare-tsaren Kai Na Kiwon Lafiya:

Ya kamata duk yaran da ke fama da sikila [ko SCD] su kasance da tsare-tsaren kai na kiwon lafiya, waɗanda ya kamata a sabunta a duk shekara. Saboda sikila na da rikice-rikice da ke iya faruwa masu yawa da ke shafar sassan gudanarwa na jiki, yana da muhimmanci, idan zai yiwu, a haɗa da masanin ciwon sikila don a tsara wannan daftarin. Wasu masanan za su iya haɗawa da kungiyoyin kulob-kulob na cutar sikila.

Kyakkyawar Dabi'a: Tsare-tsaren Kiwon Lafiya na Kai

Ya kamata duk yaran da suke da matsalar rashin lafiya a cikin makaranta su sami tsarin kiwon lafiya na kai. Ya kamata a bunkasa ma'aikacin kiwon lafiya a makaranta wanda ke da ilimin ciwon sikila da wasu matsanantan cututtuka. Ya kamata a Kwamitin Makaranta na Kiwon Lafiya wanda ke da mambobi bayyanannu a tsarin manufar kiwon lafiya na makaranta ya fito da tsarin kiwon lafiya na makaranta. Za a iya fito da tsare-tsaren kiwon lafiya na kai tare da haɗin gwiwar iyaye da yara. Tsare-tsaren su kasance na kai amma su haɗa da: hanyoyin riga-kafi na sanya yaro zama da lafiya a makaranta; shirye-shirye na bada magungunan hana zafin ciwo ga yaron; abin da ya kunshi na gaggawa da abin da za a yi; sanannun waɗanda za a tuntuba, musamman masanin lafiyar (kwararren masanin lafiya da ke kula da yaron); tare da kuma jerin duk ma'aikatan makaranta (ba kawai malamai ba) waɗanda suka halarci kwararren sabon ilimi game da sikila [ko SCD]. Idan zai yiwu sai a sake nazarin tsarin a kowace shekara, tare da dubawa yadda za a tabbatar duk ma'aikatan da yaro zai kila gamu da su a cikin shekarar karatu sun sami wannan sabon ilimin.

Abubuwan da suka shafi lafiya da ire-iren abubuwan gaggawa ga masu ciwon sikila (ko SCD)

Matsanancin ciwon kirji: Alamomin sun haɗa da ciwon kirji, tari, wahalar shakar iska, da zazzabi. Za iya bayyana kamar irin alamomin nan na mura. Kodayake, yana da muhimmanci a tuntubi masani da zarar an sami dama.

Amosanin kashi: Wannan shi ne yanayin da ruwan bargon kashi ya daina samar da jajayen 'ya'yan halittar jini na wucin-gadi, mafi yawanci saboda kamuwa da kwayar cutar da ake kira a Turanci da *ParvovirusB19*. Wannan na haifar da matsanancin karancin jajayen 'ya'yan halitta tare da matsanancin rashin jini. Alamomin sun kunshi matsanancin canjin launin fatar jiki yadda za ta zama fara sosai ga kuma gajiya, tare da yawaitar bugun zuciya.

Zazzabi: Yara da ke fama da sikila suna da karin haɗarin kamuwa da wasu kwayoyin cututtuka. Zazzabin da ke matakin *Fahrenheit 101°* (ko *Celsius 38°*) ko fiye da haka, na iya nuna alamar kamuwa da cuta. Ya kamata masanin kiwon lafiya (ko *paediatric haematologist*) ya ga yara masu fama da rikicin sikila da zazzabi da wuri ba tare da bata lokaci ba.

Alamar rashin lafiya da ke Hannu da kafa (wanda kuma ake kira *dactylitis*): Zazzafan kumburin hannu da kafafi, tare da zazzabi. Zai iya kila kasantuwa ga yara da ke kasa da shekara biyar. Yana da muhimmanci ma'aikatan makarantar share fagen shiga firamare da makarantar reno su san wannan don a guje wa cece-kucen jin raunin da ba na haɗari ba.

Rikice-rikice zafafa: Waɗannan kila na iya faruwa ne a kowane irin sashen jiki kuma kila sanyi ko zafi, kamuwa daga cuta ko rashin ruwa a jiki na iya jawo shi. Ciwon zai iya kila zama na wasu sa'o'i kaɗan, har kusan makonni 2, ko ma fiye da haka, kuma zai iya zama da ciwo sosai yadda sai an kwantar da yaro a asibiti. Yana da muhimmanci a saurari yaron wanda zai zo ya san ko ciwon da zafi ko matsakaici ne sannan kuma ko zai wuce (yadda makarantu za su iya tallata shigowar makaranta ta hanyar bayar da izinin hutawa da sake shiga harkar makaranta daga baya a wannan ranar) ko kuma za su bukaci zuwa asibiti.

Ciwon Saifa: Saifar takan girma [kumbura] ta hana jajayen 'ya'yan halittar jini gudana. Wannan yakan kai ga karancin 'ya'yan halittar masu zagayawa [a jiki] gaba ɗaya. Alamomi na farko sun haɗa da fatar jiki ta kasance fara sosai, ga kasala, manyantar saifa, da ciwon ciki. Yana da muhimmanci ma'aikatan makarantar share fagen shiga firamare da makarantar reno su san wannan yanayi mai barazana ga rayuwa, don ya fi kasancewa tare da kananan yara.

Shanyewar sassan jiki: Babban haɗarin ya fi kasancewa ga yara da suke shekaru na 2-10. Aiwatar da wannan hanya ta gaggawa:

Kasalar fuska: shin mutumin zai iya murmurshi, ko baki da idanunsu ya jirkita?

Hannu: shin yaron zai iya ɗaga duk hannuwansa sama da kafadunsa?

Matsalolin magana: shin mutumin zai iya yin magana da za a gane da kuma fahimtar abin da ka faɗa masa?

Lokaci: don samin taimakon lafiya na gaggawa.

Zai iya zama mai wahala a bambance alamomin shanyewar sassan jiki da waɗanda na rikicin sikila ne, inda ciwon zai iya haifar da hana motsi [na jiki]. Yaran da ke fama da SCD [sikila] suna buƙatar a riƙa ɗaukar hoton kashinsu [wato *Transcranial Doppler Scan*] kowace shekara a yayin da suke da shekara 2 don duba haɗarin kamuwa da shanyewar jiki.

Shanyewar jiki na boye: Canje-canje na halayyar yaro ko kularsa da kuma lalacewar kyawun aikinsu na makaranta nan-da-nan zai iya kasancewa saboda wasu dalilai ne masu yawa. A cikin kusan kashi biyar na yaran da ke fama da rikice-rikicen ciwon sikila, lalacewar sassan kwaƙwalwa kaɗan na iya faruwa wanda zai iya aukuwa daga gudanar jini maras kyau. Yana da muhimmanci ga malamai su tattauna duk wasu canje-canjen halayya ko na nasarar karatu wanda zai nuna kila irin wannan lalacewar tana gudana. Yana da muhimmanci a taimaka wa iyaye don su je ga asibitocin da ke kusa don yin binciken idan irin wannan canjin halayyar ya faru ne saboda shanyewar sassan jikin na boye ne.

Tashin mazakuta: Zazzafan tashin mazakuta, wanda ba shi da nasaba da ire-iren tunanin son yin jima'i. Ya kamata a nemi taimakon lafiya da gaggawa idan wannan alamar ta bayyana a fiye da sa'o'i biyu.

Yaya mutum zai kamu da ciwon sikila (ko SCD)?

Ana gadon ciwon sikila ne, wanda ake samu daga cikin tsatson iyali. Ba cututtuka **ne** ba da ake kamuwa [ta wasu hanyoyi] kamar tari ko mura ba. Waɗanda suke ɗauke da sikila wasu lokutan ana ɗaukarsu da masu nuna halayen ciwon sikila. Masu ɗauke da sikila suna tsatson halitta daidai wanda ya kamu. Ga masu ɗauke da sikila jajayen 'ya'yan halittar jininsu suna haɗe da rowan jini da aka sani na *normal haemoglobin* (wato *adult haemoglobin*, *haemoglobin A*) da kuma maras lafiya na *sickle haemoglobin* (wato *haemoglobin S*). Masu ɗauke da sikila yawanci sukan kasance da isassar lafiya su kansu, kuma ba za su san cewa suna da halayyar ciwon sikila ba sai idan sun yi gwajin jini. Idan mutum yana ɗauke da sikila ba zai juya ya zama rikicin ciwon sikila ba. Misali, idan duk ma'auratan suna ɗauke da sikilar ne (*haemoglobin AS*), to **a yayin kowane ɗaukar ciki** akwai yiwuwar samin yaro ɗaya daga cikin huɗun da za su iya samu ya kasance mai ɗauke da sikila ta *anaemia* (*haemoglobin SS*, wato wani irin rikicin ciwon sikila); da kuma yiwuwar yaro ɗaya cikin huɗu ya kasance da ainihin matsalar jini da aka sani ko *normal haemoglobin* (wato *haemoglobin AA*), sannan sai kuma yiwuwar yaro ɗaya cikin biyu ya kasance wanda yake ɗauke da sikila (wato ta *AS*).

Kyakkyawar Dabi'a: Saka Ciwon Sikila a cikin Manhajar Makaranta Hanya guda ta samar da kyakkyawar dabi'a a makaranta ita ce samar da manhajar karatu da za ta dace da ɗalibai. Za a iya mayar da irin yanayin tsatson gado na ciwon sikila ya zama ginshiƙi ga sassan tsatson halitta na manhajar kimiyya. Kungiyar Ciwon Sikila ta Ingila [wato *The UK Sickle Cell Society*] ta samar da jagora na yadda za a sanya ciwon sikila a ire-iren matakan manhajar makaranta <http://www.sicklecellsociety.org>


Ciwo: Sikila [ko *SCD*] yanayi ne da ba za a iya kintacensa ba, mai kuma canjawa ne a cikin lokaci kuma mabambanci a tsakanin mutane. Wannan na haifar da rashin kwanciyar hankali ga yaro. Yanayin rikicin ciwon na iya zuwa a hankali nan-da-nan. Ciwo kan iya saka mutum ya zama mai yawan korafi, maras kula da bada haɗin kai. Yanayin zafin ciwon sikila kan iya zama a hankali, tsaka-tsaki ko matsananci. Tunda ciwon wani abu ne mutane masu ɗauke da sikilar suka saba ji yana da muhimmanci makaranta ta fito da wata manufa da za ta tallafa wa yara a yayin da suke jin zafin ciwon. Ya kamata a fito da tsarin kula don kowane yaro, wanda zai kunshi karin bayanai daga malami, ma'aikacin kiwon lafiya na makarantar, da masanin ciwon sikila, yaron kansa da kuma iyaye. Yana da muhimmanci sosai ga manufar da za a tsara ta kunshi dokoki game da bayar da magungunan kashe zafin ciwon (wanda zai kunshi wanda ke da alhakin bayar da magani, da kuma waɗanne magungunan kashe zafin ciwon, da kuma yanke hukunci wanda za a bayar).

Magani: Muhimmin sashe daga cikin Tsarin Kiwon Lafiya na Kai ya haɗa da shirye-shiryen bayar da magani, da kuma hanyoyin da aka amince da su na duba yanayin tsananin zafin ciwon. Abu muhimmi shi ne sauraron yaron. Yayin da ciwon ya kasance kaɗan ko tsaka-tsaki to abu muhimmi shi ne a zaunar da yaron a cikin makaranta, ta hanyar bayar da maganin kashe zafin ciwon da kuma samin damar hutuwa ko bayar da lokacin hutu a keɓaɓɓan wuri kararre ta yadda za su iya komawa cikin aji daga baya a ranar. Manufar da ba ruwanta da yadda za a riƙa bayar da kwayoyin magani ko yadda yaro zai karɓa a matsayin wani sakamako na bayar da kowane irin magani zai zama manufa ta nuna wariya ga yaron da ke ɗauke da sikila.

Fahimtar Malami: Ya kamata duk malamai su fahimci ciwon sikila. Wasu makarantun sukan yi wannan ta hanyar amfani da sashen bayar da horo ga malamai. Ya kamata malamai su san abin da za su iya yi da yaron da ke ɗauke da sikila, tare da koyon yadda za su saurari yaro idan yaran suka ce suna jin rashin lafiya. A tabbatar cewa akwai kyawawan tsare-tsaren hanyoyi na sadar da wannan bayani idan yaron yana da malami mai ba shi magani, ko yayin da suka canja aji ko a yayin da suka canja makaranta. A tabbatar akwai wuri da za a iya samu don ɗalibin da ke ɗauke da sikila don su farfado yadda za su huta daga aiyuka. Za su kila iya komawa koyon darasi a ranar daga baya.

Nuna Adawa ga Bambanci: Tabbatar cewa ana tattauna sikila a matsayin sashen Ilmin Kiwon Lafiya da Zamantakewa kuma a tabbata cewa an tsawatar ga sauran ɗalibai game da halayyar nuna wariya da za su iya ɗauka.

Tsarin kula da Kiwon Lafiya Na Kai ga wanda ke fama da Ciwon Sikila

<p>Suna:</p> <p>Ranar Haihuwa:</p> <p>Makaranta:</p> <p>Aji/Gungu:</p> <p>Yanayi na 1: <i>Sickle Cell Anaemia (HbSS)</i></p> <p>Yanayi na 2:</p> <p>Yanayi na 3:</p> <p>Ranar Tsari:</p> <p>Sabunta a Kowace Shekara:</p>	<div style="text-align: center;">  <p>Hoto</p> </div>
<p>IYAYE/WAKILI/ADIRESHIN TUNTU'BA</p> <p>Sunan Tuntu'ba:</p> <p>Dangantaka:</p> <p>Lambar tuntu'ba:</p> <p>Sunan Tuntu'ba:</p> <p>Dangantaka:</p> <p>Lambar tuntu'ba:</p>	<p>LAMBOBIN TUNTU'BA</p> <p>Lambar tuntu'ba ta gaggawa:</p> <p>Lambar tuntu'ba ta gaggawa:</p> <p>Sunan Asibiti (Haematologist):</p> <p>Lambar Asibiti (Haematologist):</p> <p>Sunan Kwararren Nas [Nurse]:</p> <p>Lambar Kwararren Nas [Nurse]:</p>
<p>GINSHIKI MA'AIKACIN DA KE DA ALHAKI A MAKARANTA:</p> <p>Suna:</p> <p>Wuri/Sashe:</p> <p>Lambar tuntu'ba:</p>	<p>LIKITAN IYALI</p> <p>Lambar tuntu'ba:</p> <p>Lambar tuntu'ba:</p>
<p>Ranar da Makaranta ta duba Haɗarin Lafiya da Kariya:</p>	
<p>RIGA-KAFI:</p> <p>Ma'aikaci ya tabbata cewa kowane mamba daga cikin malaman makaranta ya fahimci amfanin bin hanyoyin riga-kafi...</p> <p><i>Rashin hana shan ruwa a yayin lokacin karatu a aji</i></p> <p><i>Rashin hana zuwa bandaki, har a lokacin da ake aji</i></p> <p><i>Daukar duk hanyoyin riga-kafin zazzaɓin ciwon sauro</i></p> <p><i>Rashin tilasta su motsa jiki idan sun ce sun gaji ko suna jin ciwo.</i></p>	

MAGANI

Sunan magani:

Dalilin magani:

Yawan Yadda Za a Sha [Magani]:

Lokacin shan magani:

Abubuwan Lura Na Musamman:

Za a adana magani a:

Tsarin Kawowa zuwa Makaranta:

Rubutaccen Tsarin Adanawa:

GUDANAR DA CIWO

Manufar ita ce samin madafa ta tsaki-tsaki yadda za a tunkarar ire-iren yanayin gaggawa da kuma samin yanayin kewayen makaranta da zai kunshi komai inda dalibin da ke dauke da sikila ba zai kasance ana yawaita mayar da shi zuwa gida ba a yayin halin jin zafin ciwo karami. Tambayi masanin ciwon sikila ko kwararren likita a asibiti idan akwai ma'aunin da ya dace da za a yi amfani da shi wajen saka yaro mai fama da sikila ya iya fadin yanayin zafin ciwon da suke ciki. Akwai ma'aunai wadanda ake nuna wa yaro zane na hotuna iri-iri daga cikin murna (wato ba ciwo) zuwa bacin rai da kuma kuka (yanayin ciwo sosai). Za a iya saka irin wannan ma'aunin a cikin tsarin kiwon lafiya na mutum. Wannan ma'aunin kawai na bayar da misali ne kuma duk ma'aunin da aka yi amfani da shin ya kamata ya an sami izinin kwararren likitan jini na yaron (likita masanin ciwon jini wato *haematologist*).

0	2	4	6	8	10
			✓		
Ba na jin kowane irin ciwo	Ina cikin jin karamin ciwo amma ba na bukatar maganina	Ina jin idan ina tare da maganina zan iya zama a cikin aji	Ina jin ina da bukatar lokacin hutu amma zan iya jin dama-dama daga baya	Ina jin akwai bukatar na tafi gida	Ina jin akwai bukatar na je asibiti

SAURAN WASU BUKATU NA MUSAMMAN/ABUBUWA

Wannan sashen zai iya kunsar bayanai na musamman ga yanayin da yaro ke ciki (misali, bayanai game da shanyewar jiki na boye, sankarorin kafa, zazzafan tashin mazakuta, ciwon kai, daukewar jini ko wasu rikice-rikice na sikila).

Wadanda suke cikin shirya tsarin kiwon lafiya na kai

Sunan Mutum:	Sa hannu:	Rana:
Wakili:	Sa hannu:	Rana:
Nas [Nurse] Na Makaranta:	Sa hannu:	Rana:
Masanin Ciwon Sikila:	Sa hannu:	Rana:
Malami:	Sa hannu:	Rana:

Ma'aikatan Makaranta Wadanda Suka Sami Horo Game Da Ciwon Sikila:

Suna: Rana:

Fili da za a saka misalai na kyakkyawar dabi'a wanda makaranta ta fito da ita:

Ruwa

Don a bar [Suna] ya shigo da ruwansa zuwa cikin taro. Yana zaune ne a karshen baya saboda ya iya samin dama ta yadda ya zai iya yi.

Aiki

Yi amfani da sauran wasu aiyukan wasanni don samar da hadaddan yanayi ga misali tara sakamakon da aka samu, duba lokaci da agogo.

Don hanyoyin karin jini saboda cutar sikila

Yi amfani da asibiti don tsara lokutan karin jini a-kai-a-kai don [suna] ya kasance da kuzari a farkon lokutan yin jarrabawowi.

Sauran Bayanai

BINCIKE

Don samɓin hanyar adireshin hujjar binciken da ya bayar da damar samar da wannan bayani, shiga:
<http://www.sicklecelleducation.com>

GUNGUN KUNGIYOYIN SA-KAI NA CIWON SIKILA

SCORE Sickle Cell Cohort Research

<http://www.score-international.org/>

The UK Sickle Cell Society

<http://www.sicklecellsociety.org>

Sickle Cell Young Stroke Survivors (Cardan, Najeriya)

<http://www.scyss.org>

Sickle Cell Foundation (Gidauniyar Ciwon Sikila), Najeriya

<http://www.sicklecellfoundation.com/>

SAURAN HANYOYIN SAMIN BAYANAI

UK National Health Service Sickle Cell and Thalassaemia Screening Programme

<http://www.sct.screening.nhs.uk>

Don samɓin kwafin *A Parent's Guide to Care and Management of Your Child with Sickle Cell Disease* da za a iya kwasa kyauta a intanet

SCOOTER Open Education Resources for Sickle Cell and Thalassaemia

<http://www.sicklecellanaemia.org/>

Don samɓin hotunan ciwon sikila da wasu bayanai na ilimi game da cutar da za a iya kwasa kyauta a intanet

Za a iya samɓin kwafin wannan karamin littafi a yanar gizo ta:

www.sicklecelleducation.com www.sicklecellanaemia.org www.score-international.org

An fara buga wannan karamin littafin ne a 2011 a karkashin binciken da aka gudanar wanda Majalisar Binciken Tattalin Arziki da Zamantakewa ta Ingila (*United Kingdom Economic and Social Research Council* (RES-000-23-1486) ta yi ta hannun Simon Dyson, Lorraine Culley da Sue Dyson (Jami'ar De Montfort); Karl Atkin (Jami'ar York) da Jack Demaine (Jami'ar Loughborough) wadanda suke riƙe da kuɗin tallafin.



Version 1.1_Hausa_ Nigeria Rana: 25 ga Satumba, 2012