

Vamos falar sobre Célula falciforme



Informação, aconselhamento e cuidado para aqueles com problemas de células falciformes e seus familiares.

Charity Reg: 104 6631
Company Reg: 284 0865
www.sicklecellsociety.org

O que é a doença da célula falciforme?

- O problema da célula falciforme é um grupo de doenças as quais afetam os seus glóbulos vermelhos.
- A célula falciforme é uma condição genética, o que significa que passa de pais para filhos e estes nascem com esta condição; não se apanha de outras pessoas.
- O problema da célula falciforme faz com que suas células normais e flexíveis do sangue também se tornem rígidas e em forma de foice, impedindo que as células e o oxigênio que transportam se movimentem livremente pelo corpo, causando DOR.
- Na Grã-Bretanha é mais comum em pessoas descendentes de Africanos e Pessoas do Caribe, mas também poderá ocorrer em pessoas vindas da Índia, Paquistão, Médio Oriente e Mediterrâneo Este.

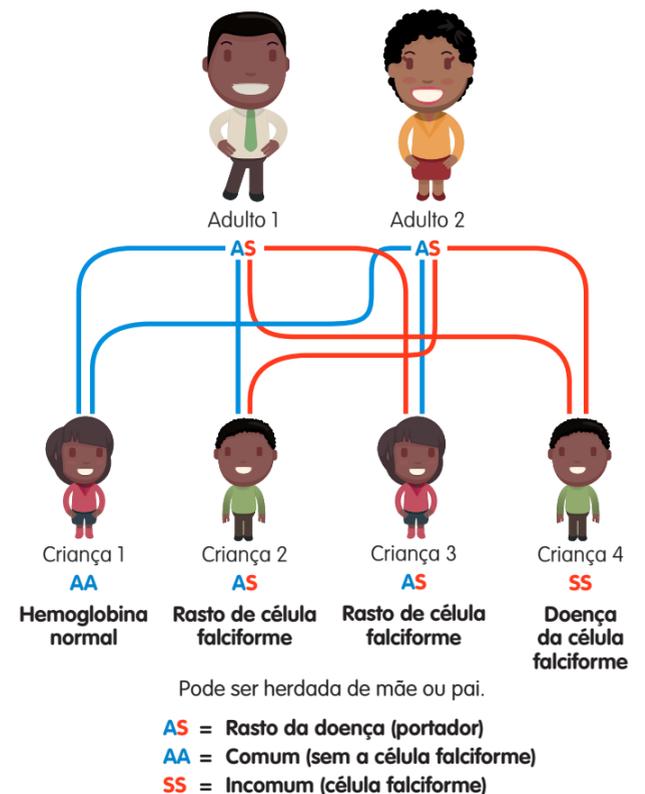


Glóbulos Vermelhos Normais.



Glóbulos vermelhos com células falciformes.

Qual é o seu tipo de Hemoglobina?



Sintomas de Células Falciformes

- **Anemia crônica (longo prazo).** Quando não há glóbulos vermelhos ou hemoglobina no seu corpo.
- **Dores Imprevisíveis (Crises).** quando os vasos sanguíneos estão bloqueados, pode causar dores e inchaços na zona, também conhecido como crises.
- **Pode cansar-se facilmente ou ter fadiga.** Cansaço constante, sentir-se fraco ou falta de energia por causa da anemia.
- **Icterícia.** Pele e parte branca dos olhos amareladas.

Ajudar a prevenir a crise lembre-se de ser saudável:

- **Comer comida saudável.**
- **Exercício.** Mas não em exagero e lembre de beber muito quando está a exercitar ou a fazer desporto.
- **Descansar e Relaxar.**
- **Beba muito** (não beba bebidas gaseificadas com muita frequência).
- **Mantenha-se quente em tempo frio.** Pode continuar na moda e ainda assim vestir-se com roupas mais quentes.
- **Mantenha-se fresco em tempo quente.** Lembre-se de beber água extra.

Causas comuns da Dor (crises):

Dor pode acontecer por razão nenhuma mas algumas coisas podem despoletar (ajuda a causar) a dor, assim como:

- **Exercício** - Exercício regular e importante mas não deve cansar-se muito. Fazer intervalos pequenos regulares pode ajudar.
- **Stress** - Coisas muito stressantes como os exames. Tente falar com a família e amigos se estiver preocupado com alguma coisa.
- **Infeções** - Doenças causadas por bactérias ou vírus. Se tem células falciformes é mais provável que apanhe infeções, e o seu médico irá pedir-lhe que tome antibióticos todos os dias até que pare de estar doente. Precisa de imunidade extra incluindo a da vacina da gripe anualmente.
- **Não beber água suficiente (desidratação)** - Beber muita água quando pratica exercício ou quando está muito quente na rua pode ajudar.
- **Mudança repentina da temperatura do corpo** - Particularmente se estiver muito quente ou frio na rua.

Para mais informação ou para uma lista completa de referência, visite o website da Sick Cell Society: www.sicklecellsociety.org, ligue-nos **0208 9617795** ou mande um email: info@sicklecellsociety.org

Alternativamente pode visitar NHS Sick Cell e o website Thalassaemia Screening Programme: <http://sct.creening.nhs.uk/>

