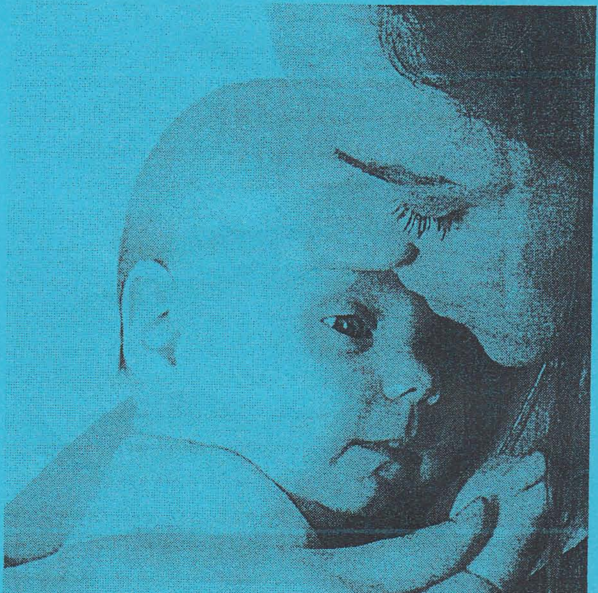
சிறு பிள்ளைகளில்
காய்ச்சல் பராமரிப்பு....



வெளியீடு :

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு,

சமுதாய-குடும்ப மருத்துவதுறை,

மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பாணபல்கலைக்கழகம்

நவம்பர் 2012.

காய்ச்சல் என்பது என்ன?

- காய்ச்சல் ஒரு நோயல்ல. நோய்களுக்கான அறிகுறியே ஆகும்.

- நோய்க்கிருமிகளின் தொற்று ஏற்படும் போது குழந்தையின் உடல் அதற்கு எதிராக போராடுவதால் தோன்றும் இயற்கையான அறிகுறியே காய்ச்சல் ஆகும்.

குழந்தைகளில் காய்ச்சல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

1. கிருமித்தொற்று
    - சுவாசப்பை கிருமித்தொற்று
    - சிறுநீர் கிருமித்தொற்று
    - வயிற்றுளைவு
    - மூளைய மென்சவ்வு அழற்சி
    - காது வலியும் சீழ்வடிதலும்
    - கண்களை சுற்றி ஏற்படும் கிருமித்தொற்று
2. சில மருந்துகளின் பக்கவிளைவு
3. தடுப்பு மருந்து ஏற்றிய பிற்பாடு சில குழந்தைகளில் ஏற்படலாம்
4. தன்நிர்ப்பீடன நோயின் போது
5. புற்று நோயின் போது

காய்ச்சலினால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தையில் பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

- உடல் வெப்பநிலை அதிகமாக இருத்தல்.
- முகம் சிவந்து காணப்படல்.
- குளிர் நடுக்கம் காணப்படல்.
- உள்ளங்கை,பாதம் குளிர்ந்து காணப்படல்.

உங்கள் குழந்தை காய்ச்சலினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதனை எவ்வாறு உறுதி செய்யலாம்?

உடல் வெப்பநிலையை பின்வரும் இடங்களில் அளவிடலாம்.

- வாய்க்குழி
- அக்குள்பகுதி
- குதப்பகுதி
- காது

- உடலின் சராசரி உடல் வெப்பநிலை 36.9 பாகை செல்சியஸ் ஆகும். (98.4பரனைட்)
- உடல் வெப்பமானியால் குழந்தையின் அக்குள் பகுதி வெப்பநிலையை அளக்கும் பொழுது உடல் வெப்பநிலை 37.5பாகை செல்சியசிலும் (98.8பரனைட்) அதிகமாக காணப்படின் காய்ச்சல் காய்வதனை உறுதி செய்யலாம்.

குழந்தைகளில் உடல் வெப்பநிலை பொதுவாக ஏன் அக்குள் பகுதியில் அளவிடப்படுகிறது?

- உடல் வெப்பநிலையை அளவிட சிறந்த இடம் குதப்பகுதியே. ஆயினும் 5 வயதுக்கு குறைந்த பிள்ளைகளில் குதப்பகுதியில் அளவிடுதல் கடினம்.
- வாய்க்குழிக்குள் வைக்கும் பொழுது சில பிள்ளைகள் வெப்பமானிக் குமிழை கடிப்பதனால் இரசத்தை உட்கொள்ளும். சாத்தியம் காணப்படுகின்றது.

- காதுப்பகுதியில் வைத்து பார்க்கும் வெப்பமானி விலை உயர்ந்ததாகும். எனவே அனைவராலும் விரும்பப்படுவதில்லை.
- எனவே உடல் வெப்பநிலை பொதுவாக அக்குள்ப் பகுதியில் அளவிடப்படுகிறது.

உடல்வெப்பமானியை கையாளும் முறை

- வெப்பமானியை சுத்தமான நீரினால் கழுவுங்கள்
- இரச மட்டம் குமிழினுள் செல்லும் வரை நன்கு உதறுங்கள்
- குழந்தையின் மேலாடையை நீக்குங்கள்
- வெப்பமானியை அக்குள் பகுதியில் வைத்து கையினை நெஞ்சுக்கு குறுக்காக வையுங்கள்
- 3 நிமிடம் காத்திருங்கள்
- வெப்பமானியை வெளியே எடுத்து கிடையாக வைத்து வாசியுங்கள்

குழந்தைகளை வைத்திருக்கும் வீடுகளில் கைவசம் ஒரு உடல் வெப்பமானி வைத்திருத்தல் அவசியம்.

காய்ச்சலுடைய குழந்தையை வீட்டில் பராமரிப்பது எவ்வாறு?

- காய்ச்சல் காயும் போது உடல் வெப்பநிலையை அளந்து பாருங்கள்.
- காய்ச்சல் காயும் போது மாத்திரம் குழந்தைக்கு நிறைக்கு 15mg பரசிற்றமொல் எனும் விகிதத்தில் கொடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு மிதமான ஆடைகளை அணிந்து விடுங்கள்.
- நீரில் அமிழ்த்திய துணியினால் கழுத்து பகுதி, அக்குள் பகுதி,அரைப்பகுதியை துடையுங்கள்.
- குழந்தை தேவையான அளவு நீர் குடிப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு சிறந்த நீராகாரமாகும்.
- இரவு நேரங்களிலும் காய்ச்சல் காய்கின்றதா என அவதானியுங்கள்.
- இவற்றை செய்த பிறகும் காய்ச்சல் குறையவில்லை எனின் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.

ஒரு நாளில் 4 தடவைகளுக்கு அதிகமாக பரசிற்றமோல் கொடுப்பின் ஈரலின் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்பட வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் எப்போது வைத்தியரை நாட வேண்டும்?

- காய்ச்சல் மூன்று நாட்களிலும் அதிகமாக காணப்படின்
- உங்கள் சூழலில் நோய்கள் (டெங்கு) பரவி வரும் காலங்களில்
- உங்கள் குழந்தை மிகவும் சோர்வாக காணப்படுகின்றது என நீங்கள் உணர்ந்தால்
- குழந்தையில் நீரிழப்புக்கான அறிகுறிகள் தென்படின் அதாவது
    - தாழ்ந்த உச்சிக்குழிவு
    - தோலில் சுருக்கம்
    - உலர்ந்த உதடு
    - சிறுநீர் செறிவாக குறைந்தளவு வெளியேறல்
- குழந்தை உணவு, நீர் உள்ளெடுக்காவிடின்
- சுவாசிப்பதில் கடினம், இழுப்பு,வேகமான முச்சு வீதம் இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது குழந்தை அழுதல்
- உடலில் அடையாளங்கள் ஏற்படல் கழுத்து விறைப்பு காணப்படல்
- காய்ச்சலுடன் வலிப்பு காணப்படின்

மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் தென்படும் போது உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை:
Dr.R. சுரேந்திரகுமரன்
தலைவர், சமுதாய-குடும்பமருத்துவதுறை,
மருத்துவபீடம்,யாழ்பல்கலைக்கழகம்.

தயாரிப்பு உதவி:
கோ.கிருத்திகா
2009/FM/30

அனுசரணை
AVIVA NDB INSURANCE,
Jaffna.