

## ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು

### ಅತಿಸಾರ

- ಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.
- 6 ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ 2 ವರ್ಷ ನಡುವಿನ ಪ್ರಾಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಸುಕೂಸುಗಳು ತಯಾರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಸಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಎಳೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ
  - (1) ಮಲ ತುಂಬಾ ನೀರಾಗಿ ಹೋಗುವುದು
  - (2) ಆಮಶಂಕೆ, ಮಲಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು
  - (3) ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಅತಿಸಾರ (ಅಂದರೆ 14 ದಿನಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು). ಅತಿಸಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಸು ಕೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು
    - (ಅ) ಜಲಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (ಆ) ಮಲ ವಿಘಟನೆಯಾಗುವ ಕಾಲಾವಧಿ (ಇ) ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು.
- ಅತಿಸಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಲಾಂಶಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು - ಕಣ್ಣುಗಳು ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಗೊಂಬೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಒತ್ತಿದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.



### ಉಣಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು 6 ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು 6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್., ಇತರ ದ್ರಾವಣಗಳಾದ ಸೂಪ್/ಗಂಜಿ, ಎಳೆನೀರು, ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



### ನೆನಪಿರಲಿ

- ಉತ್ತಮ ಶುಚಿತ್ವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು: (ಕುದಿಸಿದ್ದು ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ್ದು).
- ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ಸೌಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ: ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ನೀರು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ.
- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಹಳಸಿದ ಅಥವಾ ಹಾಳಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಮಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕವೇ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕೊಳಕು ನೀರು ಸಂಗ್ರಹ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು/ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಬಿಚ್ಚಿ, ಮೊಸರನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೃದು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಒಆಎಸ್‌ನ ಸಣ್ಣ ಗುಟುಕುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, 10 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕು ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.



## ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ

- ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಎಂದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪುಪ್ಪುಸ ಜ್ವರವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಗುಲುತ್ತದೆ.
- ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಮೂಗು ಸುರಿಯುವುದು, ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರವಾಗುವುದು, ಎದೆ ನೋವು.
- ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು, ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರಾವಣ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸೇವನೆ (ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು) ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು: ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.



## ಜ್ವರ

- ಜ್ವರ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.
- ಎಳೆ ನೀರು, ಗಂಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಣ್ಣಗಿನ/ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು.
- ತಕ್ಷಣವೇ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಐದು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಾವಧಿಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಜ್ವರ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.

## ಮಲೇರಿಯಾ

- ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಮಾರಕವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಚಳಿ ಮತ್ತು ನಡುಗುವಿಕೆ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು, ತಲೆ ನೋವು, ಮೈ-ಕೈ ನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಈಗಾಗಲೇ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಾಗ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸಿಂಪರಣೆ (ಐ.ಆರ್.ಎಸ್.) ಮತ್ತು ಇನ್‌ಸೆಕ್ಟಿಸೈಡ್ ಟ್ರೀಟೆಡ್ ಬೆಡ್ ನೆಟ್‌ಗಳು (ಐ.ಟಿ.ಎನ್. ಗಳು) ಮಲೇರಿಯಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಪೂರ್ತಿ ತೋಳಿನ ಅಂಗಿ ಧರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

