കുട്ടിക്കാലത്തെ സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ

വയറിളക്കം

- മലത്തിൽ സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞയളവിൽ വെള്ളം ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് വയറിളക്കം ഉണ്ടാകുന്നത്.
- അത് കുട്ടികളിൽ സാധാരണമാണ്, വിശേഷിച്ചും 6 മാസത്തിനും 2 വയസ്സിനുമിടയിൽ പ്രായമുള്ളവരിൽ.
- പശുവിൻ പാൽ അല്ലെങ്കിൽ ശിശുഭക്ഷണ ഫോർമുലകൾ കുടിക്കുന്ന 6 മാസത്തിൽ താഴെ പ്രായമുള്ള ശിശുക്കളിലും അത് വളരെ സാധാരണമാണ്.
- അതിസാരം ബാധിച്ച ഒരു ശിശുവിനെ താഴെപ്പറയുന്ന 3 വിഭാഗങ്ങളിലൊന്നിൽ പെടുത്താൻ കഴിയും: ജലാംശമുള്ള അക്യൂട്ട് വയറിളക്കം, (2) വയറുകടി (രക്തംകലർന്ന വയറിളക്കം) (3) നിരന്തര വയറിളക്കം (14 ദിവസത്തിലധികം ദീർഘിക്കുന്ന വയറിളക്കം). വയറിളക്കമുള്ള എല്ലാ ശിശുക്കളുടെയും കാര്യത്തിൽ ഈ നിർണ്ണയം നടത്തണം: (എ) ജലാംശനഷ്ടത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ; (ബി) വയറിളക്കത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം; കൂടാതെ (സി) മലത്തിൽ രക്തം.
- വയറിളക്കമുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് ജലാംശനഷ്ടമുണ്ടോ എന്നു നിർണ്ണയിക്കണം - കുട്ടിക്ക് താഴ്ന്ന കണ്ണുകൾ, മാന്ദ്യമുള്ള അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റം വന്ന ചേതനാനില, മൂത്രമൊഴിക്കാതിരിക്കുക, ചർമ്മത്തിൽ കുത്തിയാൽ ത്വക്ക് സാവധാനത്തിലോ വളരെ സാവധാനത്തിലോ പഴയ നിലയിലാകുക എന്നിവ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

എന്താണ് കഴിക്കാൻ കൊടുക്കേണ്ടത്

- കുട്ടിയുടെ പ്രായം 6 മാസത്തിൽ കുറവാണെങ്കിൽ, മുലയൂട്ടുന്നത് തുടരുക, ഒ.ആർ.എസ്. നൊപ്പം ദീർഘനേരത്തേക്ക് തുടരുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

- കുട്ടിയുടെ പ്രായം 6 മാസത്തിലധികമാ-ണെങ്കിൽ; മുലപ്പാലിനു പുറമേ, ഒ.ആർ.എസ്. ഉം സൂപ്പ്/കഞ്ഞിവെള്ളം, ഇളനീർ, നാരങ്ങാ വെള്ളം തുടങ്ങിയവ പോലെയുള്ള മറ്റ് ദ്രാവകങ്ങളും നൽകണം.

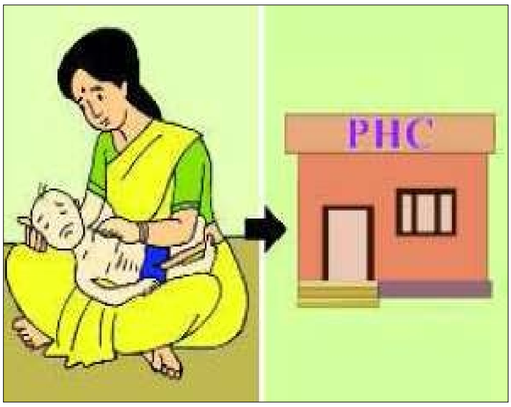
ഓർമ്മിക്കുക

- നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കുക വഴി കുട്ടിക്കാലത്തുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ തടയാൻ കഴിയും.
- ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക; തിളപ്പിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ അരിച്ച്.
- വെള്ളം മൂടിവയ്ക്കുക.
- ഒരു കുഴിഞ്ഞ തവി ഉപയോഗിച്ച് വെള്ളമെടുക്കുക; വെള്ളം സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രത്തിൽ വിരലുകൾ മുക്കരുത്.
- ശൗചാലയം ഉപയോഗിച്ചതിനു ശേഷവും ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുൻപും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക.
- പഴകിയതോ വളിച്ചതോ ആയ ആഹാരം കഴിക്കരുത്.
- കലങ്ങളും ചട്ടികളും കഴുകിയതിനു ശേഷം അവ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക.
- എന്തെങ്കിലും അസുഖത്തിനു വേണ്ടി ഏതെങ്കിലും മരുന്നു കഴിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായം തേടുക. സ്വയം മരുന്നുകൾ നൽകരുത്.
- എന്തെങ്കിലും അപകട സൂചനകൾ കാണപ്പെട്ടാൽ ഒരു ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്കു കൊണ്ടുപോകുക.
- കുട്ടിയെ പൂർണ്ണമായും രോഗമുക്തനാക്കുക.
- അഴുക്കുവെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതിനുള്ള സ്രോതസ്സുകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നത് കൊതുക് പെറ്റുപെരുരുന്നത് തടയും.
- ഉറങ്ങുമ്പോൾ കൊതുകുവല/ മരുന്നുപുരട്ടിയ കിടക്ക വല ഉപയോഗിക്കുക.

- കൂടുതൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, വാഴപ്പഴം, ഖിച്ചഡി, തൈര് ചോറ് തുടങ്ങിയ മൃദുവായ ആഹാരങ്ങൾ നൽകുക.
- കൂടെക്കൂടെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഒ.ആർ.എസ്. നൽകുക, കുട്ടി ഛർദ്ദിച്ചാൽ 10 മിനിട്ട് കാത്തിരിക്കുക, സാവധാനം തുടരുക.

ന്യുമോണിയ

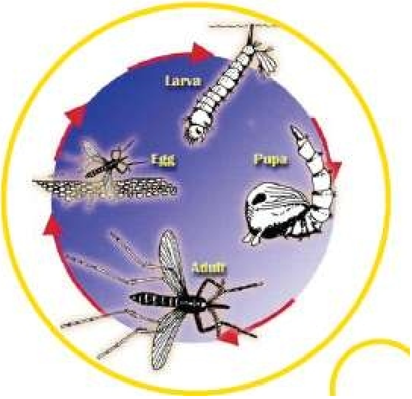
- ശ്വാസകോശങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന പഴകാത്ത ശ്വാസകോശ രോഗാണുബാധയുടെ ഒരു രൂപമാണ് ന്യുമോണിയ.
- ലക്ഷണങ്ങൾ: ചുമ, മൂക്കൊലിപ്പ്, പനി, വേഗത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, നെഞ്ച് അകത്തേക്കു വലിയുക.
- കുട്ടിയെ ചൂടുകിട്ടുന്ന വിധത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക, ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ നൽകുക മുലയൂട്ടൽ തുടരുക.
- രോഗപ്രതിരോധം, പര്യാപ്തമായ പോഷണം (വർദ്ധിപ്പിച്ച മുലയൂട്ടലും പര്യാപ്തമായ പരിപൂരക ഭക്ഷണം നൽകലും) നല്ല ശുചിത്വം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും മുഖേനന്യുമോണിയ തടയാൻ കഴിയും.
- എന്തെങ്കിലും അപകട ലക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ വേഗത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം: ഉടൻ തന്നെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക.



പനി

- പനിയുള്ള കുട്ടിക്ക് സാധാരണ ചുമ, ജലദോഷം അല്ലെങ്കിൽ വൈറൽ രോഗാണുബാധ ഉണ്ടായിരിക്കും.
- ഇളനീർ, നാരങ്ങാവെള്ളം, മോര് തുടങ്ങിയവ പോലെ ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ നൽകുക.
- കടുത്ത പനിയുള്ളപ്പോൾ തണുത്ത/നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് നെറ്റിയിലും അവയവങ്ങളിലും തുടയ്ക്കണം.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലായാലുടനെ ആഹാരം കഴിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.
- കുട്ടിക്ക് 5 ദിവസത്തിലധികമായി പനിയുണ്ടെങ്കിൽ, കുട്ടിയെ ഒരു ഡോക്ടറുടെ അടുത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോകണം.

മലേറിയ



- കൊതുകു കടിക്കുന്നതു വഴിയാണ് മലേറിയ പരക്കുന്നത് അതിന് മാരകമായി മാറാൻ കഴിയും.
- രോഗിക്ക് കുളിരും വിറയലും, തലവേദന, ശരീര വേദന, ഛർദ്ദി എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം പനിയുണ്ടായേക്കാം.
  അഞ്ച് വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, മുൻപേതന്നെ രോഗികളായവർ എന്നിവയെരാണ് മലേറിയ കൂടുതൽ തവണയും കൂടുതൽ ഗുരുതരമായും ബാധിക്കുന്നത്.
- മലേറിയ തടയുന്നതിന് പ്രാണിനാശിനകൾ ഉപയോഗിച്ച് വീട്ടിനുള്ളിലെ റെസിഡ്യുവൽ സ്പ്രേയിംഗ് (ഐ.ആർ.എസ്.) നടത്തുന്നതും പ്രാണിനാശിനി പുരട്ടിയ കിടക്ക വലകളും (ഐ.ടി.എൻ.) ഫലപ്രദമാണ്.
- കൈകൾ മുഴുവനും മൂടുന്ന വസ്ത്രങ്ങ്ഹൾ കുട്ടിയെ ധരിപ്പിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമാണ്.