

బాల్యంలో సాధారణ అనారోగ్యాలు

అతిసారం

- మలంలో సాధారణంగా కంటే ఎక్కువ నీరు ఉన్నప్పుడు అతిసారం కలుగుతుంది.
- పిల్లల్లో ఇది సాధారణం ముఖ్యంగా 6 నెలల నుంచి 2 సంవత్సరాల పిల్లల్లో.
- ఆవు పాలు లేదా బయటి పాలు తాగే 6 నెలల లోపు శిశువుల్లో ఇది సాధారణం.
- అతిసారంతో బాధపడే శిశువుని ఈ కింది 3 తరగతుల్లో ఉంచవచ్చు: (1) తీవ్రమైన నీళ్ల విరేచనాలు. (2) అతిసారం (రక్త విరేచనాలు) (3) ఆగకుండా అతిసారం కలగటం (14 రోజుల కంటే ఎక్కువ రోజులు విరేచనాలు కలగటం). అతిసారం కలిగిన శిశువుల్ని వీటి కోసం అంచనా వేయాలి: ఎ) శరీరంలో నీరు లేకపోవటం వల్ల కలిగే చిహ్నాలు; బి) అతిసారం వ్యవధి; మరియు సి) మలంలో రక్తం.
- అతిసారంతో బాధపడే పిల్లల్ని డిహైడ్రేషన్ కోసం అంచనా వేయాల్సిన అవసరం ఉంది-పిల్లలకి కళ్ళు లోతుగా ఉంటాయి, బద్ధకం లేదా మందకొడిగా ఉండటం, మూత్ర విసర్జన చేయకపోవటం, చర్మం సాగుదల చాలా చాలా తక్కువగా ఉండటం.



ఏమి ఆహారం ఇవ్వాలి

- శిశువుకి 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉంటే, తల్లిపాలని కొనసాగించాలి ముఖ్యంగా ఓ.ఆర్.ఎస్.తోపాటు ఎక్కువ సమయం కొనసాగించాలి.
- శిశువుకి 6 నెలల వయస్సు కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉంటే, తల్లిపాలతో పాటు, ఓ.ఆర్.ఎస్., గంజి/సూప్, కొబ్బరి నీరు, నిమ్మరసం మొదలైన ఇతర ద్రవాలు ఇవ్వాలి.



గుర్తుంచుకోండి

- చక్కటి పరిశుభ్రతని పాటించటం వల్ల బాల్యంలో అనారోగ్యాల్ని నివారించవచ్చు.
- శుభ్రమైన నీరు తాగాలి: మరిగించిన లేదా ఫిల్టర్ చేసినవి.
- నీటిపై మూత ఉంచాలి.
- గరిటె ఉపయోగించాలి; కంట్రెన్ లో వేళ్లు ముంచరాదు.
- మరుగుదొడ్డికి వెళ్లిన తర్వాత మరియు ఆహారం తయారు చేయటానికి ముందు లేదా భోజనం చేయటానికి ముందు మీ చేతులు కడుక్కోవాలి.
- నిల్వ ఉన్న లేదా కలుషితమైన ఆహారం తినరాదు.
- కుండలు, పెనం కడగాలి మరియు వాటిని తిరిగి ఉపయోగించటానికి ముందు ఆరనివ్వాలి.
- ఏదైనా అనారోగ్యం కోసం ఏవైనా మందుల్ని ఆరంభించటానికి ముందు మీ డాక్టర్ ని సంప్రదించండి. మీ అంతట మీరు సొంతంగా మందులు తీసుకోరాదు.
- ఏవైనా ప్రమాదకరమైన చిహ్నాలు కనిపిస్తే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లాలి.
- పిల్లలకి పూర్తిగా టీకాలు ఇప్పించాలి.
- వ్యర్థపు నీరు నిల్వ లేకుండా చేయడం వల్ల దోమలు పునరుత్పత్తి నివారించవచ్చు.
- నిద్రించేటప్పుడు దోమ తెరలు/మెడికేటెడ్ బెట్ నెట్స్ ఉపయోగించాలి.



- పెద్ద పిల్లలకు అయితే, అరటి పండు, కిచిడి, పెరుగు అన్నం మొదలైన మొత్తటి ఆహారాలు ఇవ్వాలి.
- తరచుగా, చిన్న మొత్తాల్లో ఓ.ఆర్.ఎస్. ఇవ్వాలి. పిల్లలు వాంతి చేసుకుంటే, 10 నిముషాలు ఆగి ఉండి తదుపరి నెమ్మదిగా కొనసాగించాలి.



స్వమోనియా

- స్వమోనియా అనేది ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం చూపించే తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇన్ ఫెక్షన్.
- లక్షణాలు: దగ్గు, ముక్కు కారటం, జ్వరం, ఊపిరి వేగంగా తీసుకోవటం, ఛాతీ లాగుతుండటం.



- పిల్లల్ని వెచ్చగా ఉంచాలి, సమృద్ధిగా ద్రవాలు ఇవ్వాలి, తల్లిపాలు ఇవ్వటం కొనసాగించాలి.
- టీకాలు ఇవ్వటం, కావల్సినంత పోషకాహారం ఇవ్వటం ద్వారా (మెరుగుపర్చబడిన తల్లిపాలు మరియు కావల్సినంత అనుబంధ ఆహారం) మరియు చక్కటి పరిశుభ్రతని నిర్వహించటం ద్వారా స్వమోనియాని నివారించవచ్చు.
- ఏదైనా ప్రమాదకరమైన చిహ్నం లేదా వేగంగా ఊపిరి తీసుకుంటే; వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లాలి.



జ్వరం

- జ్వరంతో ఉన్న శిశువుకి సాధారణమైన దగ్గు, జలుబు లేదా వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ ఉండవచ్చు.
- కొబ్బరి నీరు, షికంజి, మజ్జిగ మొదలైనటువంటి ద్రవాల్ని సమృద్ధిగా ఇవ్వాలి.
- జ్వర తీవ్రత ఉంటే కాళ్లు, చేతులు, నుదుటి పై చల్లటి/తడి స్పాంజ్ తో తుడవాలి.
- ఆహారాన్ని తీసుకువెళ్లిన వెంటనే తినే విధంగా పిల్లల్ని ప్రోత్సహించాలి.
- పిల్లలకి అయిదు రోజుల కంటే ఎక్కువ రోజుల నుంచి జ్వరం ఉంటే, డాక్టర్ కి చూపించాలి.

మలేరియా

- మలేరియా దోమకాటు వల్ల వ్యాపిస్తుంది మరియు ఇది ప్రాణాంతకమైనది.
- రోగికి ఒణుకుతోపాటు జ్వరం, తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు, వాంతులు ఉంటాయి. అయిదేళ్ల లోపు పిల్లలకి, గర్భిణీ స్త్రీలకి లేదా అప్పటికే అనారోగ్యంతో ఉన్న రోగులకి మలేరియా చాలా తరచుగా, తీవ్రంగా సోకుతుంది.
- కీటకనాశనిలతో ఇండోర్ రెసిడ్యూవల్ స్ప్రేయింగ్ (ఐ.ఆర్.ఎస్.) మరియు ఇన్ సెక్టి సైడ్-ట్రీటెడ్ బెడ్ నెట్స్ (ఐ.టి.ఎస్.) మలేరియాని నివారించటంలో ఉపయోగకరం.
- పిల్లలు పొడవు చేతుల దుస్తులు ధరించేలా ప్రోత్సహించాలి.

