ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗ ପାଇଁ ବାପାମାଆଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ

ଶିଶୁ କର୍କଟରୋଗ ବିଭାଗ ଟାଟା ମେମୋରିଆଲ ସେଣ୍ଟର ଏବଂ
ଏସ.ଟି ଜ୍ୟୁଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଚାଇଲ୍ଡକେୟାର ସେଣ୍ଟର

ଖୁସି ଖବର ହେଉଛି ଯେ ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ – ଯଦି ଆଗୁଆ ଚିହ୍ନଟ ହୁଏ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

ମୁଖବନ୍ଧ

ପ୍ରିୟ ପିତାମାତା,

ଏକ ଶିଶୁ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଘଟଣା ଯାହା ଏକ ପରିବାର ସହିତ ଘଟିପାରେ ଏବଂ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ବୋଝ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଅବଶ୍ୟ, ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ କର୍କଟ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଯଦି ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ କରାଯାଏ। ଯେଉଁ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଛି, ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଭୟ, ହତାଶା ଏବଂ ଆତଙ୍କ ଆମେ ବୁଝିପାରୁଛୁ। ଏହି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଆପଣ ଏକୁଟିଆ ନୁହନ୍ତି, ଏବଂ ଆମର ଶିଶୁ କର୍କଟ ରୋଗ ଦଳ, ଯେଉଁଥିରେ ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ସାମାଜିକ କର୍ମୀ, ପରାମର୍ଶଦାତା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ରହିଛନ୍ତି, ଆପଣ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସହାୟତା ପାଇବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।

ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଶିଶୁ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ, ସେତେବେଳେ ତାର ପରିବାର ଅନେକ ନୂଆ ଡାକ୍ତରୀ ସର୍ତ୍ତ ଏବଂ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ। ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ ପିତାମାତା ଏହି ରୋଗ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ଅନେକ ଦିଗକୁ ବୁଝନ୍ତୁ, ତଥା ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ସେମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରୁଥିବା ଅନୁଭୂତିକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଝନ୍ତୁ। ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ଏହି ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରୁଥିବାବେଳେ, ଆଗକୁ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅଧିକ ସୂଚନା ଏବଂ ଅନେକ ଉପକରଣ ସହିତ ଆପଣଙ୍କୁ ସଜ୍ଜିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମାଗଦର୍ଶିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନା ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ହେବ। ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗର ମୁକାବିଲା କରୁଥିବା ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପରାମର୍ଶକୁ ଆମେ ଆନ୍ତରିକତାର ସହିତ ସ୍ୱାଗତ କରିବୁ।

ମୁଁ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ଆଶା କରୁଛି ଯେ ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ ଜିତିବେ ଏବଂ ପିଲାଦିନର କର୍କଟ ରୋଗର ହଜାର ହଜାର ବିଜୟୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗ ଦେବେ, ଯେଉଁମାନେ ସୁଖୀ, ସୁସ୍ଥ, ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ ଜୀବନ ବଞ୍ଚୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଆମ ସମାଜ ତଥା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଶୁଭ କାମନା,

ଡକ୍ଟର ଶ୍ରୀପଦ ବାନାବଲୀ, ଏମ୍.ଡି.
ମେଡିକାଲ୍ ଏବଂ ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ,
ଟାଟା ମେମୋରିଆଲ୍ ସେଣ୍ଟର, ମୁମ୍ବାଇ।

ବିଷୟସୂଚୀ

ସକାରାତ୍ମକ ଓ ଆଶାବାଦୀ ରହିବା	4
ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗ	6
କର୍କଟ ରୋଗର ପ୍ରକାର	7
ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁର ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ	8
କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା	9
କର୍କଟ ରୋଗର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା	10
ଦୈନନ୍ଦିନ ସମସ୍ୟା	12
ପରିବାର ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ	13
କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ପିଲାଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା	14
ସଙ୍କ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା	16
ଆହାର	20
ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧୀ ସୁପାରିସ	22
ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ- ସାଧାରଣ ଅଭିଯୋଗ	26
ଡିସଚାର୍ଜ ପର ଯତ୍ନ	30
ସାମାଜିକ ସମର୍ଥନ	31
ସୁବିଧାଜନକ ବ୍ୟବସ୍ଥା	32
ସନ୍ଦର୍ଭ ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀ	33
କେତେବେଳେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର ଡା	37

ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଆଶାବାଦୀ ରହିବା

କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଏକ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆପଣ କରିପାରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଆଶାବାଦୀ ରହିବା।

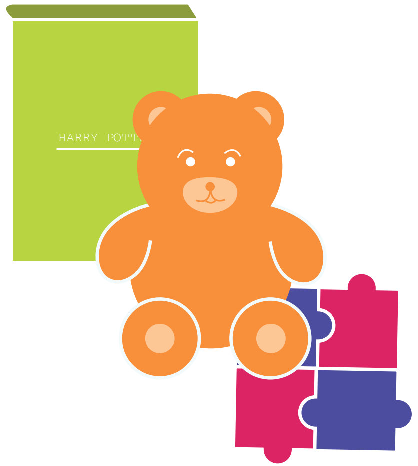
1 ସ୍ୱାଭାବିକ ରୁହନ୍ତୁ

ପିଲାର ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତା ବିଷୟରେ ସବୁବେଳେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ- ଏହା ପିଲାକୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇ ଦେଇଥାଏ।

2 ଆଲୋଚନା କରିବା

ଯଦି ପିଲାଟି ବୁଝିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଥିବ ତେବେ ପିଲାକୁ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜଣାଇବା ଭଲ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ପିଲା ଭଲ ହୋଇଯିବ। ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ପିଲାକୁ କ'ଣ କହିବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ପିଲାଙ୍କ ବୟସ ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଗାଇଡ୍ କରିବେ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କଥା କହିବା, ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା କିମ୍ବା କେବଳ ଆଶ୍ୱାସନାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି, ଦୟାକରି ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଆମର ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ନିଜର ଚିନ୍ତାକୁ ଲୁଚାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।



3 ମନକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖନ୍ତୁ:

ଶିଶୁକୁ କିଛି କାମରେ ସାମିଲ୍ କରି ଅବସର ସମୟର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ପିଲାଟି ବ୍ୟସ୍ତ ରହେ, ତେବେ ତା'ର ମନ ସକାରାତ୍ମକ ରହିବ। ବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ଥିବା ସମୟରେ ପିଲାଟିକୁ ନୂଆ କୌଶଳ ଶିଖିବା, ପଢିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା, ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ପଜଲ୍ ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ପିଲାର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଉତ୍ତେଜିତ ଓ କ୍ରିୟାଶୀଳ ରଖିବ।

4 ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିଥାଏ:

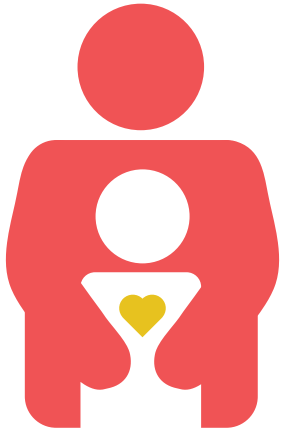
ଯଦି ପିଲାଟି ଭଲ ଅନୁଭବ କରୁଛି, ତେବେ ତାକୁ ଏକ ପରିଷ୍କାର, କମ୍ ଭିଡ଼ ଏବଂ ଧୂଳିମୁକ୍ତ ପରିବେଶରେ ବାହାରେ ଖେଳିବାକୁ ଏବଂ ଖୋଲା ପବନରେ ବୁଲିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

5 ନମନୀୟ ହୁଅନ୍ତୁ

ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଶିଶୁ କିଛି ଦିନ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ କିମ୍ବା ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ ନାହିଁ। ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ପିଲାକୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

6 ସ୍ନେହ ଦେଖାନ୍ତୁ

ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ - ଏହା ଶିଶୁକୁ ଦର୍ଶାଏ ଯେ ଆପଣ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି। ପିଲାମାନେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ନୂଆ ଏବଂ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ।



7 ପ୍ରାର୍ଥନା/ଗୀତ

ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଚାପକୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ଯଦି ଆପଣ ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଭାବରେ ଏକତ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା କିମ୍ବା ଗୀତ ଗାଇଥାନ୍ତି।

8 ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ

ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ, ବିଶେଷକରି ଘରର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ସମୟ ଦରକାର।

ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗ

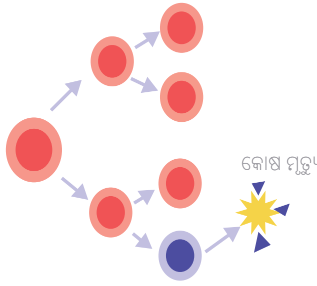
ଶୈଶବରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବା ସାଧାରଣ କଥା ନୁହେଁ। ଏହା ଶରୀରର ଯେକୌଣସି ଅଂଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ - ସାଧାରଣତଃ ରକ୍ତ, ମାଂସପେଶୀ, ହାଡ଼ ଏବଂ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ।

ପିଲାମାନଙ୍କ କର୍କଟ ରୋଗ ସବୁବେଳେ ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କ କର୍କଟ ରୋଗ ଭଳି କାମ କରେ ନାହିଁ, ଚିକିତ୍ସା ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦିଏ ନାହିଁ। ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କ କର୍କଟ ରୋଗ ସହ ପିଲାମାନଙ୍କ କର୍କଟ ରୋଗ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

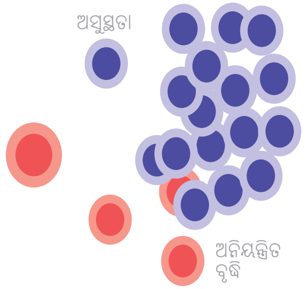
କର୍କଟ ସଂକ୍ରାମକ ନୁହେଁ। ଏହା ସଂସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ।

ସୁସ୍ଥ କୋଷ   ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ କୋଷ

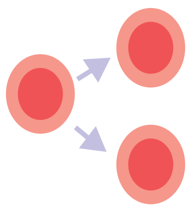
ସ୍ୱାଭାବିକ କୋଷ ବିଭାଜନ



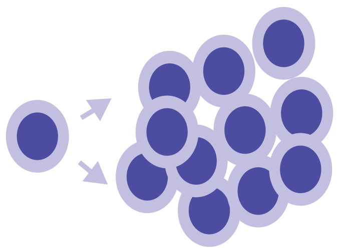
କର୍କଟ କୋଷ ବିଭାଜନ

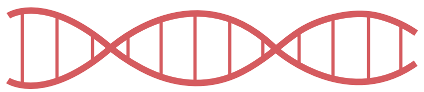


ସାଧାରଣ କୋଷ



କର୍କଟ କୋଷ





କର୍କଟ ରୋଗ କ'ଣ?

ମଣିଷ ଶରୀର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶରେ ଗଠିତ, ଯାହାକୁ କୋଷ କୁହାଯାଏ। ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକ ବିଭାଜିତ ହୋଇ ନୂତନ କୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଯାହା ପୁରୁଣା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳାଇଥାଏ। ଏହି ସାଧାରଣ କୋଷ ବିଭାଜନ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷର ଜେନେଟିକ୍ କୋଡ୍ ବା DNA ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ। କର୍କଟ ଏକ ରୋଗ ସମୂହ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଯେଉଁଠାରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜେନେଟିକ୍ କୋଡ୍ କାରଣରୁ କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିନା କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବିଭାଜିତ ହୁଏ। ଯେତେବେଳେ ଏକ ଅଙ୍ଗରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଏହା ସେହି ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ। କର୍କଟ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତ ଏବଂ ଲସିକା ପ୍ରଣାଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ କର୍କଟ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଜମା ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଏକ ଫୁଲା କିମ୍ବା ଟ୍ୟୁମର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ।

କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ କ'ଣ?

କେତେକ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଏହାର କାରଣ ଜଣାଶୁଣା ଥିବାବେଳେ— ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଧୂମପାନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ କିମ୍ବା ତମାଖୁ ଚୋବାଇବା ମୁଖ କର୍କଟ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଅଧିକାଂଶ ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗର କୌଣସି ଜଣାଶୁଣା କାରଣ ନାହିଁ। ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶିଶୁ ଲାଳନପାଳନ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟ ରୋଗର ବିକାଶ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ନୁହେଁ। ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗ ହଠାତ୍ ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ବିନା ହୋଇପାରେ।

କର୍କଟ ରୋଗ କାହାରି ଭୁଲ୍ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ପିତାମାତା ଦୋଷୀ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ

କର୍କଟ ରୋଗର ପ୍ରକାର

କର୍କଟ ରୋଗ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅଟେ।

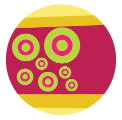
1 ରକ୍ତ କର୍କଟ

ଲିଉକେମିଆ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାରର ରକ୍ତ କର୍କଟ ରୋଗ ଯେଉଁଠାରେ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକାଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଶୀଘ୍ର ବିଭାଜିତ ହୋଇଯାଏ। ଆମର ଲମ୍ବା ଏବଂ ଚେପଟା ହାଡ଼ର ମଝିରେ ଥିବା ନରମ ଅଂଶ ହେଉଛି ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା। ଲ୍ୟୁକେମିଆରେ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ରକ୍ତ କୋଷରେ ଏତେ ଜମା ହୋଇଯାଏ ଯେ ସୁସ୍ଥ ରକ୍ତ କୋଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନଥାଏ।

ଲିମ୍ଫୋମା ଏକ ପ୍ରକାରର ରକ୍ତ କର୍କଟ ଯେଉଁଠାରେ ଲସିକା ନୋଡରେ ଥିବା ଧଳା ରକ୍ତ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ବିଭାଜିତ ହୋଇଯାଏ। ଲସିକା ନୋଡ୍ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ। ଲିମ୍ଫୋମାରେ, ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି, ଯକୃତ କିମ୍ବା ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ।

ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କୋଷ ସହିତ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା:

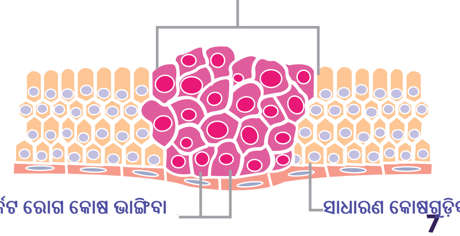


କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା:

2 କଠିନ ଟ୍ୟୁମର

କର୍କଟ ରୋଗର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଏକାଠି ଜମା ହେଲେ ଟ୍ୟୁମର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରର ଯେକୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ଟ୍ୟୁମର ବଢ଼ିପାରେ। ସେମାନେ ଆଖପାଖ ସୁସ୍ଥ ଅଙ୍ଗକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଏବଂ ଏହା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଏହି ଟ୍ୟୁମରରେ ଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ବିନା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା କ୍ରମରେ ବିଭାଜିତ ହୁଏ।

ଟ୍ୟୁମର ମଧ୍ୟ ଅଣ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହାକୁ **ନିରୋଗ/ନିରପଦ** କୁହାଯାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ବାହାର କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ଆସି ନଥାଏ। ନିରୀହ ଟ୍ୟୁମରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ନିରୀହ ଟ୍ୟୁମର କ୍ୱଚିତ୍ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ।



ଯେତେବେଳେ ପିଲାର ରୋଗ ଜଣାପଡ଼େ

କର୍କଟ ରୋଗର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟz

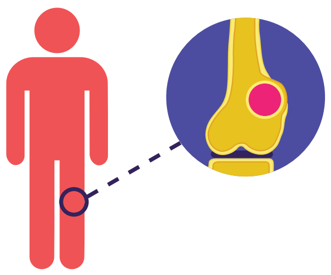
ଶିଶୁର କର୍କଟ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପରେ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର କର୍କଟ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ। ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚିତକରଣ ପରୀକ୍ଷଣ କୁହାଯାଏ। ଏହା ପରେ ଶରୀରରେ କର୍କଟ ରୋଗର ଭାର ଏବଂ ଏହା କେଉଁଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ପାଇଁ କ୍ରମାଗତ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ। ଏହାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ

କଠିନ ଟ୍ୟୁମର ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଟ୍ୟୁମରର ଆକାର, ପ୍ରଭାବିତ ଲସିକା ନୋଡ୍ ଏବଂ ଏହା କେଉଁଠାରେ ବ୍ୟାପିଛି ତାହା ଦେଖନ୍ତି।

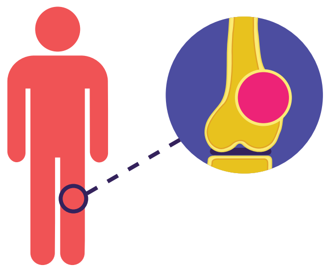
ଲିମ୍ଫୋମା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଲସିକା ନୋଡ୍, ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା, ଯକୃତ, ପ୍ଳୀହା, ଫୁସଫୁସ୍ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗ ସ୍ଥାନର ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଅବଶିଷ୍ଟ ଶରୀରକୁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତି। କର୍କଟ ରୋଗର ଆରୋଗ୍ୟ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ଟ୍ୟୁମରର ଜେନେଟିକ୍ ପରୀକ୍ଷଣ ଭଳି କିଛି ବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ।

ଏକ ଅଙ୍ଗରେ କର୍କଟ କୋଷର ବିକାଶ

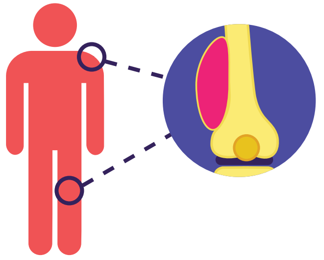
କର୍କଟ ରୋଗ ଛୋଟ ଏବଂ ଶରୀରର କେବଳ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ହୋଇଥାଏ।



କର୍କଟ ରୋଗ ରୋଗୀର ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଂଶରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଅଂଶକୁ ଲାଗି ରହି ବ୍ୟାପିଥାଏ।



କର୍କଟ ରୋଗ ରୋଗ ବଡ଼ ଅଟେ କିମ୍ବା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାପି ଥାଇପାରେ।



ପ୍ରାଥମିକ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରର କର୍କଟ ରୋଗ

ପ୍ରାଥମିକ କର୍କଟ ହେଉଛି ଯେଉଁଠାରୁ କର୍କଟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଯଦି କିଛି କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷ ପ୍ରାଥମିକ କର୍କଟ ରୋଗ ସ୍ଥାନରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଂଶରେ ବସତି ସ୍ଥାପନ କରେ, ତେବେ ଏହି କର୍କଟ ରୋଗକୁ **ଦ୍ୱିତୀୟ** ସ୍ତରର କର୍କଟ ରୋଗ ବା ମେଟାଷ୍ଟାସିସ୍ କୁହାଯାଏ। କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ କିମ୍ବା ଲସିକା ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବରେ ବ୍ୟାପିପାରନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରର କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରାଥମିକ କର୍କଟ ରୋଗ ସହିତ ସମାନ ପ୍ରକାରର କୋଷକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ।

ଯେଉଁ କର୍କଟ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯାଇଛି ତାହାକୁ ମେଟାଷ୍ଟାଟିକ୍ କର୍କଟ ରୋଗ କୁହାଯାଏ।

କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା

କର୍କଟ ରୋଗ ପାଇଁ 3 ପ୍ରକାରର ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅଛି - ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର, କେମୋଥେରାପି ଏବଂ ରେଡିଏସନ୍ ଥେରାପି। କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ତାହା ପିଲାର କେଉଁ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ଅଛି ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। କେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ତାହା ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ।

କର୍କଟ ରୋଗ ରୋଗର 3ଟି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା

1 ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର

ଟ୍ୟୁମରକୁ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ଏକ ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରାଯାଏ।

2 କେମୋଥେରାପି

କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧିକୁ ମନ୍ଥର କରିବା କିମ୍ବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।
ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା:

- **ଅନ୍ତଃଶିରା (IV) (ଡ୍ରିପ୍):**
ଶିରାପ୍ରଶିରାରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ
- **ମୌଖିକ, (POଏବଂ O):**
ଟ୍ୟାବଲେଟ ବା କ୍ୟାପସୁଲ ଭଳି
- **ଇଣ୍ଟ୍ରାମସ୍କୁଲାର୍ (IM):**
ମାଂସପେଶୀରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ
- **ସବକ୍ୟୁଟେନିୟସ୍ (SC):**
କେବଳ ଚର୍ମ ତଳେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ
- **ଇଣ୍ଟ୍ରାଥେକାଲ୍ (IT.):**
କଟି ଛିଦ୍ର ଦ୍ୱାରା

ଏହି କେମୋଥେରାପି ଔଷଧ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ଗତି କରିଥାଏ। ଯେହେତୁ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତରେ ପରିବହନ ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷରେ ପହଞ୍ଚି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି। ତେଣୁ, କେମୋଥେରାପି ସାଧାରଣ କର୍କଟ ରୋଗ ଯେପରିକି ରକ୍ତ କର୍କଟ ରୋଗ କିମ୍ବା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାପିଥିବା କର୍କଟ ରୋଗ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ।
କେମୋଥେରାପି ଔଷଧ କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ କିନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ସୁସ୍ଥ କୋଷଗୁଡ଼ିକ କିଛି ସମୟ ପରେ ସଜାଡ଼ି ହୋଇଯାଏ। ତେବେ, ସୁସ୍ଥ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ, ତେଣୁ କେମୋଥେରାପିକୁ ଚିକିତ୍ସାର ଏକ କ୍ରମ ଭାବରେ ଦିଆଯାଏ, ଯାହାକୁ ସାଇକେଲ୍/ଫେଜ୍ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଯାହା କିଛି ସପ୍ତାହ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦିଆଯାଏ।

କେମୋଥେରାପି ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ। ଯେହେତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଭିନ୍ନ, ପିଲାମାନେ କେମୋଥେରାପି ପ୍ରତି ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିପାରନ୍ତି, ଏବଂ ଅତି ଅନିଶ୍ଚିତ କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ସାମାନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ।

3 ରେଡିଏସନ୍ ଥେରାପି

କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷଗୁଡ଼କର ବୃଦ୍ଧକୁ ରୋକବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାର ବିକିରଣ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ।

ରେଡିଏସନ୍ ହେଉଛି ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଯେଉଁଠାରେ ଶରୀରର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମେସିନରୁ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିର ରଶ୍ମି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।
ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିଦିନ ହସ୍ପିଟାଲରେ କରାଯାଇଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନ ପ୍ରାୟ 10 ରୁ 15 ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେଇଥାଏ। ଚିକିତ୍ସାର ମୋଟ ସମୟ ଟ୍ୟୁମରର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଏବଂ 2 ରୁ 6 ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ।

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ, ବିକିରଣ କିଛି ସୁସ୍ଥ କୋଷ ସହିତ କର୍କଟ କୋଷକୁ ମଧ୍ୟ ମାରିଦିଏ, ଏବଂ ଏହା ଥକ୍କାପଣ, ଚର୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଭୋକ ହ୍ରାସ ଭଳି କିଛି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

କର୍କଟ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

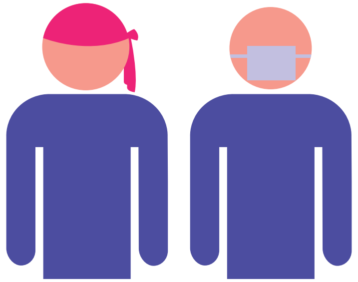
ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଏବଂ ବାନ୍ତି ହେବା
ଏଗୁଡ଼ିକ କେମୋଥେରାପି ପରେ ତୁରନ୍ତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଅନେକ ଦିନ ପରେ ହୋଇପାରେ। ଏହି ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମୟ ପାଇଁ (ଘଣ୍ଟାରୁ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ରହିଥାଏ। କେମୋଥେରାପି ପରେ ବାନ୍ତି କମାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧ (ଆଣ୍ଟି-ଏମେଟିକ୍ସ କୁହାଯାଏ) ଦିଆଯିବ।

ଡାଇରିଆ
କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ ହେବାର କୌଣସି ସମୟରେ ଏହା ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଟି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରଥମତଃ, କେମୋଥେରାପି ଔଷଧ ଅନ୍ତନଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କାରଣରୁ ଏହା ହୋଇପାରେ। (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍, ଫଳ ରସ ଏବଂ ରାସ୍ତାକଡ଼ରୁ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ନଡ଼ିଆ ପାଣି)।

ପାଟି ଏବଂ ଗଳାରେ ଘା' ଏବଂ ବ୍ରଣ
ଏହି ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ ହେବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ପିଲାଟି ଭଲ ଭାବରେ ପାଟି ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍। ଯଦି ପିଲାଟିର ପାଟିରେ କ୍ଷତ କିମ୍ବା ଅଲସର ହୁଏ, ତେବେ ଦୟାକରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ।

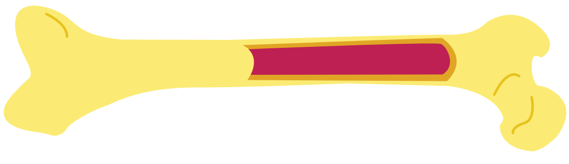
କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ
ଏହା ସାଧାରଣତଃ କେମୋଥେରାପି ଔଷଧ ସହିତ ଦିଆଯାଉଥିବା ଆଣ୍ଟି-ଏମେଟିକ୍ସର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଏହା କେମୋଥେରାପି ଔଷଧ କାରଣରୁ ମଧ ହୋଇପାରେ। ଯଦି ପିଲାଟି କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ, ତେବେ ଦୟାକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ। ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱହୀନ ମନେହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରି ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ।

କେଶ ଝଡ଼ିବା
ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ପିଲାଟିର କିଛି ଅଂଶ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ କେଶ ଝଡ଼ିଯାଇପାରେ। ଏହି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରମାଣିତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପଦକ୍ଷେପ ନାହିଁ। ଅଧିକାଂଶ ପିଲା କେମୋଥେରାପି ସମାପ୍ତ ହେବାର 4-6 ମାସ ମଧ୍ୟରେ କେଶ ପୁନର୍ବାର ପାଇଥାନ୍ତି।



ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ କିମ୍ବା ବିନା ସଂକ୍ରମଣରେ କମ୍ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକା ଗଣନା (ଲିଉକୋପେନିଆ)
ଏହି ଜଟିଳତା ସାଧାରଣତଃ କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ ହେବାର ପ୍ରାୟ 6 ରୁ 7 ଦିନ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ସାଧାରଣତଃ କିଛି ଦିନ) ରହିଥାଏ। କମ୍ WBC ଗଣନା ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ନ ହୋଇପାରେ। ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ସାଧାରଣତଃ ଜ୍ୱର (≥100°F) ହୋଇଥାଏ, ଯଦିଓ କିଛି ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ ଜ୍ୱର ବିନା ଗୁରୁତର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ। ଯଦି ପିଲାଟିର ଜ୍ୱର ହୁଏ କିମ୍ବା ଆପଣ ସଂକ୍ରମଣର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ। ସଂକ୍ରମଣର ସଙ୍କେତ ବିଭାଗକୁ ଦେଖନ୍ତୁ।

ଶିରରୁରକ୍ତ ବୋହିବା
କେମୋଥେରାପିଉଟିକ୍ ଔଷଧର ଏକ ଛୋଟ ଛିଦ୍ର ଯୋଗୁଁ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଫୁଲା ଏବଂ ଅଲସର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଯଦି ଏପରି ହୁଏ, ତେବେ ଦୟାକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ।



କମ୍ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଗଣନା
କେମୋଥେରାପି ଦିଆଯିବା ପରେ ଏହା ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମୟରେ (ସାଧାରଣତଃ ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହରେ) ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କିଛି ଦିନରୁ ଅନେକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ। ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଗଣତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ରକ୍ତସ୍ରାବ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ନାକ, ମାଢ଼ି, ଚର୍ମ, କିମ୍ବା ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ମଳ ସହିତ) ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଗଣତି ସହିତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ବିଶେଷ କରି ଯେତେବେଳେ ଏହା 20000/mm3 ତଳକୁ ଖସିଯାଏ କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ସହିତ ହୁଏ

ରକ୍ତସ୍ରାବର ସବୁଠାରୁ ଚିନ୍ତାଜନକ କିନ୍ତୁ ବିରଳ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ, ଯାହା ଚେତନା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ। କମ୍ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଗଣନା ସମୟରେ, ଆପଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ନ ପଚାରି ପିଲାଙ୍କୁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ଷତ ଏବଂ ଆଘାତକୁ ରୋକିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ କଠିନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍।

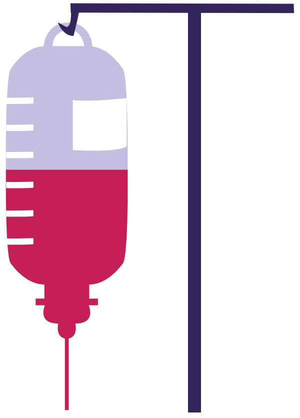
ରକ୍ତସ୍ରାବର ସବୁଠାରୁ ଚିନ୍ତାଜନକ କିନ୍ତୁ ବିରଳ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ, ଯାହା ଚେତନା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ। ଦୟାକରି ବୁଝନ୍ତୁ ଯେ ଉପଲବ୍ଧତା ଅନୁଯାୟୀ ଡାକ୍ତରଖାନା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାରଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇପାରେ। ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ରକ୍ତ ଏବଂ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଦାତାଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ। ଏ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ

ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାର ସଂରଚନା

ରକ୍ତହୀନତା
ଏହା ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର କମ୍ ଥିବା ସୂଚାଏ ଏବଂ ଅନେକ କେମୋଥେରାପି ଔଷଧର ଏକ ସୁପ୍ରମାଣିତ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଟେ। ସାଧାରଣତଃ ଅନେକ ଚକ୍ରର କେମୋଥେରାପି ପରେ ଘଟିଥାଏ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି ଯାହା ରକ୍ତହୀନତାର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଭାରୀ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଋତୁସ୍ରାବ, ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ଅପପୁଷ୍ଟି, ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ ଅବହେଳା ଇତ୍ୟାଦି।

ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଦୁର୍ବଳତା, ଥକାପଣ, ଜୋରରେ ନିଶ୍‌ବାସ ନେବା, ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀତ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତା ଇତ୍ୟାଦି। ଡାକ୍ତର ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାରଣ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଶିଶୁକୁ ଆଇରନ୍ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ।

ଏହି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକର ମୁକାବିଲା କିପରି କରାଯିବ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ, ଦୟାକରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଥିବା ବିଭାଗକୁ ଦେଖନ୍ତୁ।



ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାରଣ

ଦୈନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା

ପିଲାଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନ ହୋଇପାରେ, "ମୁଁ ମୋ ପିଲାକୁ କର୍କଟ ରୋଗ ବିଷୟରେ କହିବି କି?"
ଆପଣ ପିଲାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଚାହିଁପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ କେତେବେଳେ କିଛି ଭୁଲ୍ ହୋଇଥାଏ। ପିଲାଟି ଭଲ ଅନୁଭବ ନକରିପାରେ, ବାରମ୍ବାର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉଥାଇପାରେ, ଏବଂ ହୁଏତ କିଛି ପରୀକ୍ଷା କରାଇସାରିଥିବ। ପିଲାଟି ଦେଖିପାରନ୍ତି ଯେ ଆପଣ ଭୟ କରୁଛନ୍ତି। ପିଲାଠାରୁ ରୋଗ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଲୁଚାଇବାକୁ ଆପଣ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ, ଅନ୍ୟମାନେ - ଯେପରିକି ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ, କ୍ଲିନିକ୍ କିମ୍ବା ହସ୍ପିଟାଲ କର୍ମଚାରୀ - ଅଜାଣତରେ ଏପରି କିଛି କହିପାରନ୍ତି ଯାହା ପିଲାଟିକୁ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ବିଷୟରେ ଜଣାଇଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଆପଣ ସତ କହୁ ନଥିଲେ ବୋଲି ଜାଣିବା ପିଲାଟିକୁ ବିଚଳିତ କରିବ; ସଚ୍ଚୋଟ ଉତ୍ତର ପାଇବା ପାଇଁ ପିଲାଟି ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ କର୍କଟ ରୋଗ ବିଷୟରେ କହିବା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଷୟ, ଏବଂ ପାରିବାରିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ କିମ୍ବା ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଭାବିତ ହେବ। ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ଖୋଲାଖୋଲି ଓ ସଚ୍ଚୋଟ ରହିବା ଜରୁରୀ କାରଣ ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇ ନଥାଏ ସେମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି କିଛି କଳ୍ପନା କରିଥାନ୍ତି ଯାହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପିଲାମାନେ ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ କିଛି ଭୁଲ୍ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଦଣ୍ଡ ଭାବରେ କର୍କଟ ରୋଗ ରୋଗ ହୋଇଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏକମତ ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ସତ କହିବା ଦ୍ୱାରା ଚାପ ଓ ଦୋଷବୋଧ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ରୋଗ ବିଷୟରେ ସତ ଜାଣନ୍ତି, ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସାରେ ସହଯୋଗ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ। ପିଲାର ବୟସ ଅନୁସାରେ ରୋଗର ସୂଚନାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଶିଶୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ପରେ ଅଂଶୀଦାର କରିପାରନ୍ତି। ଶେଷରେ, କର୍କଟ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପ୍ରାୟତଃ ପରିବାରକୁ ଏକତ୍ର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗ ସହ ମୁକାବିଲା କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଟିକେ ସହଜ କରିଥାଏ।

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଏହି ସୂଚନା ବାଣ୍ଟିବେ, ସେତେବେଳେ ପିଲାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରନ୍ତୁ ଯେ କର୍କଟ ରୋଗ ନିରାକରଣଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଥରେ ଏହା ଆରୋଗ୍ୟ ହେଲେ, ପିଲା ଜଣକ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବେପାରିବେ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବା, ଚିକିତ୍ସାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ଦୁର୍ବଳତା ହେତୁ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇନପାରେ। ବେଳେବେଳେ, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପୂରା ଶିକ୍ଷା ବର୍ଷ ହରାଇପାରନ୍ତି। ରୋଗର ସୂଚନାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଶିଶୁ

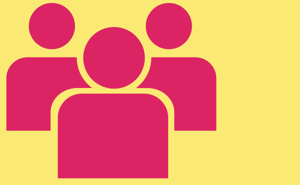
ପିଲାଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁମତି ଦେବା ସହିତ, ସ୍କୁଲକୁ ଫେରିବା ଏକ ଆଶ୍ୱସ୍ତି କିମ୍ବା ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ। ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ - କିଛି ପିଲା ସ୍କୁଲକୁ ଏକ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ଭାବରେ ଦେଖନ୍ତି ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଅସୁବିଧାକୁ ଭୁଲି ଯାଇ ପୁଣି 'ସ୍ୱାଭାବିକ' ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ, ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଫେରିବାକୁ ଡରନ୍ତି କାରଣ ସେମାନେ ଭିନ୍ନ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ।

ପିଲାମାନେ ଯେପରି ସ୍କୁଲରେ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ନ ହୁଅନ୍ତି (ସେମାନେ ଭାବପ୍ରବଣ, ଶାରିରୀକ ହେଉ ବା ସ୍କୁଲ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ହେଉ) ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ଜରୁରୀ। ଯଦି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସ୍କୁଲ୍‌ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ, ତେବେ ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କର ହୋମ୍‌ୱାର୍କ କରିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ଏବଂ ସେମାନେ କ'ଣ ହରାଇଛନ୍ତି ତାହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଆପଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ।

କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ଯେଉଁମାନେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରିନାହାଁନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାଇବା ଉଚିତ କି (ସଂକ୍ରମଣର ବିପଦ ସହିତ) କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାଇବାରେ ବିଳମ୍ବ କରିବା ଉଚିତ କି (ସୀମିତ ସାମାଜିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶର ବିପଦ ସହିତ) ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ଉପୁଜେ।

କୌଣସି "ସଠିକ୍" ନିଷ୍ପତ୍ତି ନାହିଁ - ଏହା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପସନ୍ଦ। ଯଦି ଆପଣ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି, ତେବେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ପିଲାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ "ସଠିକ୍ ସମୟ" ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ।

ପରିବାର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ



କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଏକ ପିଲାକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟତା ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି।

ଅନୁଭବ ଏବଂ ଭାବନା

ଏହି ଅନୁଭବ ଏବଂ ଭାବନା ସହ ମୁକାବିଲା କରିବା କଷ୍ଟକର, କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ସେମାନେ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା:ରୋଗର ସୂଚନାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଶିଶୁ

- **ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ:** ରୋଗର ଆପଣଙ୍କ ପିଲା କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବୋଲି ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ମନା କରିପାରନ୍ତି।
- **ଭୟ:** ପିଲାର ଭାଗ୍ୟ ବିଷୟରେ।
- **ଦୁଃଖ:** ଆପଣ ଏବଂ ପିଲା ଯେଉଁ କଷ୍ଟକର ସମୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ତାହା ବିଷୟରେ।
- **ଦୋଷବୋଧ:** ପିଲାଟିକୁ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଛି ଏବଂ ଆପଣ କିଛି ଭୁଲ କରିଥିବେ।
- **କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତତା:** ଡାକ୍ତର, ହସ୍ପିଟାଲ କର୍ମଚାରୀ, ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଏପରିକି ପିଲା ସହିତ।
  ଆର୍ଥିକ ଚାପ: ଚିକିତ୍ସା ଖର୍ଚ୍ଚ ଏବଂ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା।

ସୂଚନା ଏବଂ ସମର୍ଥନ

ପିଲାକୁ ଭଲ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ନିଶ୍ଚିତ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ସୂଚନା ଏବଂ ସମର୍ଥନ ହେଉଛି ଚାବିକାଠି। ଆପଣ କର୍କଟ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଯେତେ ଅଧିକ ଜାଣିବେ, ଆପଣ ସେତେ କମ୍ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ କିମ୍ବା ଅପ୍ରସ୍ତୁତ ଅନୁଭବ କରିବେ। ଡାକ୍ତର, ହସ୍ପିଟାଲ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଉପଲବ୍ଧ ଏହିପରି ପୁସ୍ତିକାଗୁଡ଼ିକରୁ ସୂଚନା ଏବଂ ସମର୍ଥନ ଉପଲବ୍ଧ।

ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା

ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତାର ଯତ୍ନ ନେବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜକୁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଭଲ ଖାଇବା, ଭଲ ଶୋଇବା ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପରିବାର ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ଭାବନା ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଏଥିପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ଯଦି ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ହିଁ ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ପିଲାର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରିବେ।

ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା

ନିକଟତମ ପରିବାର ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ବନ୍ଧୁ
ପରିବାରର ବୟସ୍କମାନେ ସେହି ସମାନ ଭାବନା ଏବଂ ଆବେଗର ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ଯାହା ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ଘଟୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରାଯିବା ଉଚିତ।

ପିଲାର ଭାଇ ଓ ଭଉଣୀମାନେ
ପିଲାର ଭାଇ ଓ ଭଉଣୀମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପରି ସମାନ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଯେହେତୁ ସେମାନେ ଯୁବକ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇପାରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ତୀବ୍ର ହୋଇପାରେ। ଆପଣଙ୍କ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଠାରୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏବଂ ବିଚ୍ଛେଦ ସେମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏହା ସହିତ, ଆପଣଙ୍କ ଧ୍ୟାନର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଅସୁସ୍ଥ ପିଲା ପ୍ରତି ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଏବଂ କ୍ରୋଧିତ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି।

ଭାଇ ଭଉଣୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ:
- ଦୂରେଇ ଯିବା ଓ ଚୁପ୍ ହୋଇଯିବା
- ସହଜରେ କାନ୍ଦିବା
- ହତାଶ ଏବଂ କ୍ରୋଧିତ ହେବା
- ସ୍କୁଲରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ହେବା
- ମିସ୍ ସ୍କୁଲ୍
- କମ୍ ଗ୍ରେଡ ପାଆନ୍ତୁ
- ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ଲଢ଼ିବା/ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରିବା
- କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଦ୍ରୋହୀ ହେବା

ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଣଦେଖା ନକରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକାକୀ କିଛି ସମୟ ବିତାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତିତ ଏବଂ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା କମ୍ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ମଧ ଏକ ଭଲ ଧାରଣା ହୋଇପାରେ। ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସୂଚନା ଏବଂ ନିୟୋଜିତ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ।

କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖିବା

କର୍କଟ ରୋଗ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଧଳା ରକ୍ତ କଣିକା (WBC) କମ୍ ହୋଇପାରେ। କେମୋଥେରାପି, ରେଡିଏସନ୍ ଥେରାପି କିମ୍ବା କେତେକ ସମୟରେ କର୍କଟ ରୋଗ ରୋଗ ହେତୁ WBC ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ହୋଇପାରେ। ନ୍ୟୁଟ୍ରୋଫିଲ୍ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାରର ଧଳା ରକ୍ତ କୋଷ, ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ରକ୍ତରେ ନ୍ୟୁଟ୍ରୋଫିଲ୍ ଅଭାବକୁ **ନ୍ୟୁଟ୍ରୋପେନିଆ** କୁହାଯାଏ। ନ୍ୟୁଟ୍ରୋପେନିଆ ରୋଗୀକୁ ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଫଙ୍ଗାଲ୍ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କରିଥାଏ, ଯାହା କେତେବେଳେ ଜୀବନ ପାଇଁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ।

ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ

ଜ୍ୱର ହେଉଛି ସଙ୍କ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ପିଲାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ହସ୍ପିଟାଲରେ ଦେଖେଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।ରୋଗର ସୂଚନାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଶିଶୁ

ସଂକ୍ରମଣର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ସୂଚକ:

- ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା, ଥରିବା, ଝାଳ ବାହାରିବା
- ପତଳା ଝାଡା
- ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ/ଅଥବା କାଶ
- ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ପୋଡ଼ାଜଳା
- ଚର୍ମରେ ବା ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଲାଲ୍ ଦାଗ ବା ଫୁଲା
- ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଯୋନି ସ୍ରାବ ବା ଫୁଲା

ତାପମାତ୍ରା ଯାଞ୍ଚ

ପିଲାର ତାପମାତ୍ରା ଯାଞ୍ଚ କରିବାର ସଠିକ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶିଖନ୍ତୁ।

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାଖର ତାପମାତ୍ରା ନିରୂପଣ କରନ୍ତୁ:

1. ଡିଜିଟାଲ ଥର୍ମୋମିଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଫଳରେ ରିଡିଙ୍ଗ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ବୁଝିହେବ।
2. ପ୍ରଥମେ ଏକ ସଫା କପଡାରେ କାଖ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ବଲ୍ବକୁ କାଖ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାକୁ 2 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସେଠାରେ ରଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ତାପମାତ୍ରା ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ।
3. ଥର୍ମୋମିଟରର ବଲ୍ବ/ଟିପକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ତାପମାତ୍ରା ଭୁଲ ହୋଇପାରେ।
4. ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ସମୟରେ ପିଲାର ତାପମାତ୍ରା ମାପି ରେକର୍ଡ କରି ରଖନ୍ତୁ।

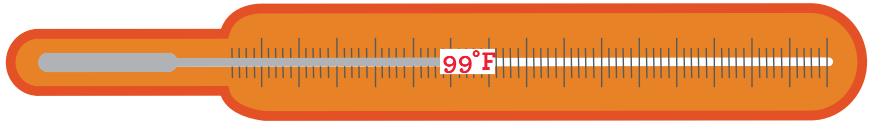
ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ପାଟି ମାଧ୍ୟମରେ ତାପମାତ୍ରା ନିଅନ୍ତୁ:

1. ଡିଜିଟାଲ ଥର୍ମୋମିଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଫଳରେ ରିଡି ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ବୁଝିହେବ।
2. ତାପମାତ୍ରା ମାପିବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାଟି ଅତି କମରେ 15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କିଛି ଖାଇ ନଥିବା କିମ୍ବା ପିଇନଥିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଭୁଲ୍ ରିଡିଂ ଦେଇପାରେ।
3. ଡେଟଲ୍ ଦ୍ରବଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଥର୍ମୋମିଟରର ବଲବ୍ ଏବଂ କାଣ୍ଡକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
4. ଶିଶୁର ଜିଭ ତଳେ ଥର୍ମୋମୀଟରର ବଲ୍ବର ଶେଷ ଭାଗକୁ ମୁହଁର ପାର୍ଶ୍ୱ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବେଶ କରାନ୍ତୁ। ଶିଶୁକୁ ଥର୍ମୋମୀଟରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଓଠ ବନ୍ଦ କରି 2 ମିନିଟ୍ ଧରି ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।
5. ମୁହଁରୁ ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କାଢ଼ି ତାପମାତ୍ରା ଦେଖନ୍ତୁ।
6. ଥର୍ମୋମିଟରର ବଲ୍ବ/ଟିପକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୁଲ୍ ଟେମ୍ପେରେଚର ରିଡିଂ ହୋଇପାରେ।
7. ପ୍ରତିଦିନ ସମାନ ସମୟରେ ପିଲାର ତାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ କରି ପିଲାର ତାପମାତ୍ରାର ଦୈନିକ ରେକର୍ଡ ରଖନ୍ତୁ।

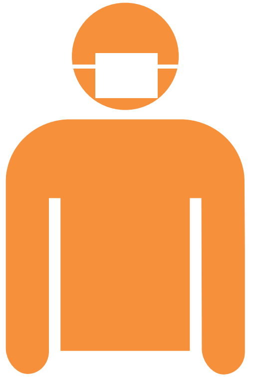
ଯଦି ଜ୍ୱର 99°Fରୁ ଅଧିକ ହୁଏ ତେବେ ପିଲାଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ଟ୍ୟାପ ପାଣିରେ ଓଦା କନାରେ ପୋଛନ୍ତୁ। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଜ୍ୱର ହ୍ରାସକାରୀ ଔଷଧର ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଓପିଡି ବା କାଜୁଆଲିଟି ଓ୍ୱାର୍ଡକୁ ଆଣନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ଡାକ୍ତରଖାନା ଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ପିଲାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆପଣ ହସ୍ପିଟାଲ ଥିବା ସହର ବାହାରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ନିଜ ଫାଇଲ୍ ନେଇ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧ ଓ ସିବିସି ଚେକ୍ ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ।



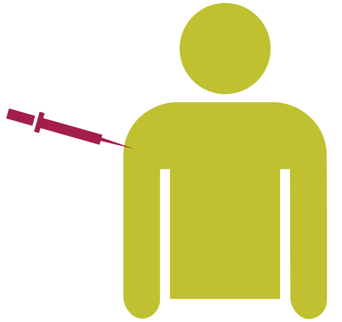
ପିଲାଙ୍କୁ ସଙ୍କ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ପଦକ୍ଷେପ



1 ଏକ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ

2 ଜନଗହଳି ଦୁରେଇ ରୁହନ୍ତୁ

3 ଥଣ୍ଡା, ଫ୍ଲୁ, ବ୍ରଣ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଦୁରେଇ ରୁହନ୍ତୁ



4 ନିକଟରେ ଟୀକା ନେଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୁରେଇ ରୁହନ୍ତୁ

ଏପରି ଅନେକ ଉପାୟ ରହିଛି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସଙ୍କ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ପରବର୍ତ୍ତି କିଛି ପୃଷ୍ଠାରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ପାଳନ କରିବେ।

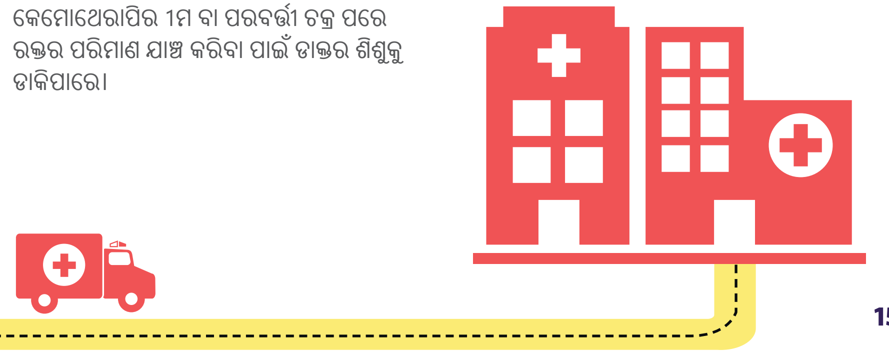
ଏହି ସତର୍କତା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସଙ୍କ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ସଙ୍କ୍ରମଣକୁ ମୌଖିକ କିମ୍ବା ଇଞ୍ଜେକସନଯୋଗ୍ୟ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ, ଯଦି ଏହା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ ଓ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ। ବହୁତ କମ୍ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଙ୍କ୍ରମଣ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ।

କେମୋଥେରାପି ଦେବା ପରେ ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ସଙ୍କ୍ରମଣର ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ।କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଶିଶୁକୁ ଡାକିପାରେ।

ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ କେବେ ବି ହସ୍ପିଟାଲ ବନ୍ଦ ହେବ ନାହିଁ। ହସ୍ପିଟାଲର ଜରୁରୀକାଳୀନ ବିଭାଗ (କାଜୁଆଲଟି) ସବୁବେଳେ ଖୋଲା ରହିଛି।

କେମୋଥେରାପିର 1ମ ବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚକ୍ର ପରେ ରକ୍ତର ପରିମାଣ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଶିଶୁକୁ ଡାକିପାରେ।

ଲୋ ବ୍ଲଡ୍ କାଉଣ୍ଟକୁ କୌଣସି ବି ସ୍ପେସିଫିକ୍ ଫୁଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ ନାହିଁ।



ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା

ହସ୍ତ ପରିମଳ

କେବଳ ସଠିକ୍ ଉପାୟରେ ହାତ ଧୋଇଲେ ଅନେକ କ୍ରସ୍ ସଙ୍କ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ।

1. ପ୍ରତି ଥର, ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ, ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ସାବୁନରେ ସଠିକ୍ ଉପାୟରେ ହାତ ଧୋଇବା ଶିଖନ୍ତୁ।

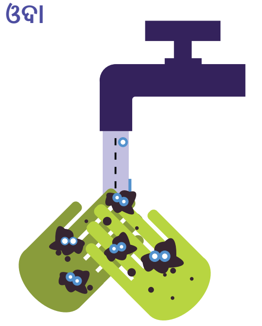
2. ହାତ ଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲା ଓ ଅଭିଭାବକମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠିର ମୁଦି କାଢ଼ିବା, ହାତ ଧୋଇବା ପରେ ହାତକୁ ସଫା କପଡ଼ାରେ ଭଲ ଭାବେ ଶୁଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

3. ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣି ନଥାଏ ତେବେ ଏକ ହାତ ଘଷିବା କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ- ପ୍ରଥମେ ହାତ ଘଷନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ହାତ ଏବଂ ହାତର ପଛ ଭାଗରେ ଘଷନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

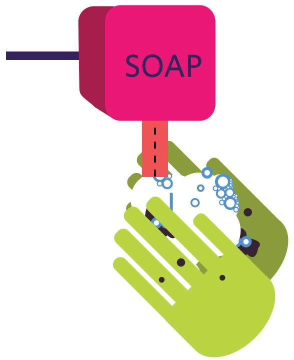
4. ବିଶେଷ କରି ବାହାରୁ ଆସିବା ପରେ, ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ପିଲାଙ୍କ ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

5. ପିଲା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଥିବାବେଳେ କେବେବି ହ୍ୟାଣ୍ଡ ରବ୍ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଛୁଆକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ଡାକ୍ତର/ନର୍ସ/ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ଏପରି କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

1. ଓଦା

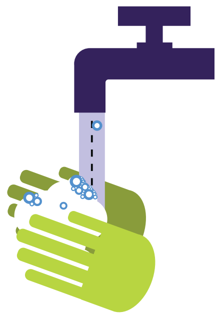


2. ସାବୁନ



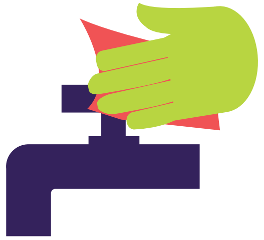
3. 20 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ

4. ଧୋଇବା



5. ଶୁଷ୍କ

6. କାଗଜ ତଉଲିଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।



ଦନ୍ତର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

1. ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ରାତିରେ ଖାଇବା ପରେ ପିଲାର ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ। ଯଦି ପ୍ଲେଟଲେଟ କାଉଣ୍ଟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଥାଏ, ତା'ହେଲେ ସଫ୍ଟ ବ୍ରିଷ୍ଟଲ ଟୁଥବ୍ରଶ ଓ ଟୁଥପେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ରଶିଂ କରିବା ଉଚିତ। ଯଦି କାଉଣ୍ଟ କମ୍ ଥାଏ ତେବେ ରକ୍ତସ୍ରାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବ୍ରଶ୍ କରିବା ଉଚିତ।

2. ମୁହଁରେ ଘା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା ପାଇଁ **ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ** ପରେ ପିଲାକୁ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ 3-4 ଥର କ୍ଲୋରହେକ୍ସିଡିନ୍ ମାଉଥୱାସ୍ ସହିତ କୁଳି କରିବା ଉଚିତ (ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ରସାୟନବିଦଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ)। ମାଉଥ୍ ଓ୍ୱାଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ମାଉଥ୍ ଓ୍ୱାଶ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ଶିଶୁକୁ 30 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଦ୍ରବଣକୁ ପାଟିରେ ଧରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ପରେ ଏହାକୁ ବାହାରକୁ ଫୋପାଡିବା ଆବଶ୍ୟକ।

3. ଯଦି ପିଲା ବହୁତ ଛୋଟ ଏବଂ ମାଉଥଓ୍ୱାସ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତେବେ ପିଲାଙ୍କ ପାଟି ଭିତରେ କ୍ୟାଣ୍ଡିଡ୍ ମାଉଥ୍ ପେଷ୍ଟ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଟିକୁ ଏକ ସଫା କପଡାରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ଡେଟଲପାଣିରେ ଧୁଆ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ। ପେଷ୍ଟ'କୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ 'ପେଷ୍ଟ' ଲଗାଇବା ପରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

4. ଏକ କ୍ଲୋଟ୍ରିମାଜୋଲ (କ୍ଲୋଜେନ) ଟାବଲେଟ (ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ) ଦିନକୁ ତିନି ଥର ପିଲାଙ୍କ ପାଟିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହେବା ଉଚିତ ଫଙ୍ଗଲ ସଙ୍କ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ।

ଶରୀରର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ତ୍ୱଚାର ଯତ୍ନ

• ଶିଶୁର ତ୍ୱଚା ଓ କେଶକୁ ସଫା ରଖିବା ଜରୁରୀ। ଶିଶୁ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଗାଧୋଇବା ସହ ସଫା ସୂତା କପଡା ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ। ମଇଳା ପୋଷାକ ବାରମ୍ବାର ବଦଳାନ୍ତୁ।

• ସାଧାରଣ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ 'ସିଟ୍ଜ୍ ବାଥ୍' ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ସଙ୍କ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ। ଟଏଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାର
• ସାଧାରଣ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ 'ସିଟ୍ଜ୍ ବାଥ୍' ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ସଙ୍କ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ।

• ଟଏଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଆପଣ ଏବଂ ଶିଶୁଟି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବେ।

• ଶିଶୁଙ୍କ ନାକକୁ ନରମ ଟିସୁ ପେପରରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଫୁଙ୍କି ସଫା କରନ୍ତୁ।

• ଯେକୌଣସି କଟା ସ୍ଥାନକୁ ଗରମ ପାଣି, ସାବୁନ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁରନ୍ତ ସଫା କରନ୍ତୁ।

• ଯଦି ପିଲାର ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ଏବଂ ଫାଟିଯାଏ, ତେବେ ତାକୁ ନରମ କରିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ଲୋସନ୍ କିମ୍ବା ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ସିଜ୍ଜ ବାଥ୍ ପାଇଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା:

1. ଅଧା ଟବ୍ ଉଷୁମ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ

2. 10% ବେଟାଡିନ୍ ଦ୍ରବଣର 2 କ୍ୟାପ୍ ମିଶାନ୍ତୁ।

3. ପିଲାକୁ 15-20 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ପାଣି ବାଥ୍ ରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

4. ଏହା ପରେ ପିଲାକୁ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ସାଧାରଣ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

5. ଯଦି ପିଲାଟି ବହୁତ ଛୋଟ ଏବଂ ଟବ୍‌ରେ ବସି ପାରେ ନାହିଁ, ତେବେ କେବଳ ବେଟାଡିନ୍ ଏବଂ ସାଦା ପାଣିରେ ପେରିଆନାଲ୍ ଅଞ୍ଚଳ ସଫା କରନ୍ତୁ।

ଯଦି ପିଲାଟି ପତଳା ଝାଡାରେ ପୀଡିତ:

1. ସେମାନେ ଦିନକୁ 2-3 ଥର ସିଟ୍ଜ୍ ବାଥ୍ ନେବା ଉଚିତ।

2. ଯଦି ପିଲାଟିର ପୋଷାକ ମଇଳା ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତାକୁ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡିବ।

3. ପେରିଆନାଲ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ ନଚେତ୍ ଚର୍ମ ଘଷନ୍ତୁ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହେବ।

4. ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଶୁଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଜିଙ୍କ ମଲମ ଲଗାନ୍ତୁ।

5. ପିଲାକୁ କପା ଡାଏପର ପିନ୍ଧାନ୍ତୁ।

6. ପିଲାକୁ ଶୌଚାଳୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପରେ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ନିଜ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ନଖ ଏବଂ କେଶ

ପିଲା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ନିଜ ନଖକୁ ଛୋଟ ଏବଂ ସଫା ରଖନ୍ତୁ - କୌଣସି ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

ଯଦି ପିଲାର କେଶ ଝଡୁଛି, ତେବେ କେଶକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା କ୍ଷୌର କରନ୍ତୁ। ଯଦି ରକ୍ତ ସଂଖ୍ୟା ସାଧାରଣ ଥାଏ ତେବେ ଏହା କେବଳ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ଲେଡ୍ ନୂଆ।

ମୁଣ୍ଡ ଲଣ୍ଡା କରିବା ପରେ, ପିଲାଟି ଏକ ଟୋପି କିମ୍ବା ସ୍କାର୍ଫ ପିନ୍ଧାଇବା ଉଚିତ।

ଖେଳନ୍ତୁ

ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ନିରନ୍ତର ଏକ ଫେସମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏକ ନୂତନ, ସଫା, ଧୋଇଥିବା ମାସ୍କ ସହିତ ମାସ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡିବ।

ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପିଲାଟି ସୁରକ୍ଷିତ ଖେଳଣା ସହିତ ଖେଳୁଛି ଏବଂ ତା'ର ନାକ କିମ୍ବା କାନରେ କୌଣସି ଧାରୁଆ କିମ୍ବା ଛୋଟ ଜିନିଷ ପୁରାଉ ନାହିଁ।

ପିଲାକୁ କୌଣସି ଲୋମଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ମଇଳା ଖେଳଣା, କିମ୍ବା ଫୁଲ ଏବଂ ଗଛ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ରମଣ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁ ବହନ କରିପାରନ୍ତି।

କ୍ରୀଡା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଯାହା ଆଘାତର କାରଣ ହୋଇପାରେ।

ଫୁସଫୁସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଫୁସଫୁସ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ, ପିଲାକୁ ଭିଡ଼, ଧୂଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଞ୍ଚଳ ଏବଂ ନିର୍ମାଣ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଯିବାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।

ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଷ୍ଟିମ୍ ଇନ୍ହେଲେସନ୍ କରାଯିବା ଉଚିତ।

ପିଲାକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ:

1. ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ (ପ୍ରାଣାୟମ): ପିଲାକୁ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ, ଏବଂ ତା'ପରେ ଆରାମ କରନ୍ତୁ।

2. ସ୍ପାଇରୋମେଟ୍ରି/ବ୍ଲାଡର ବେଲୁନ ବ୍ୟାୟାମ - ପିଲାଟି ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷମତା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ପାଇରୋମିଟର/ବ୍ଲାଡର ବେଲୁନକୁ ଫୁଙ୍କି କିଛି ସମୟ ଧରି ରଖିବା ଉଚିତ।

ପିତାମାତାଙ୍କ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ପିଲାଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ପିତାମାତା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।
ସେମାନେ ଭଲ ଭାବରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଏବଂ ସଫା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ। କେଶକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ। ନଖ କାଟି ଛୋଟ ଏବଂ ସଫା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏବଂ କୌଣସି ନେଲପଲିସ୍ ବିନା। ଶିଶୁ ପାଖରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ତମାଖୁ ଚୋବାଇବା କିମ୍ବା ଧୂମପାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଶୌଚାଳୟକୁ ଯିବା ପରେ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ସାବୁନରେ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ଉଚିତ।

ଶିଶୁଟିକୁ କାହାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆଣିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଯଦି ସେ ଅସୁସ୍ଥ ଅଛି କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା/କଫ ଅଛି କିମ୍ବା କୌଣସି ସଙ୍କ୍ରମଣ, ଶିଥିଳ ଗତି, କିମ୍ବା ଚର୍ମରେ ଦାଗ ଅଛି। ଯଦି ପିତାମାତା ଭଲ ନଥାନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଫେସ୍‌ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ଏବଂ ପିଲାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ।

ପିଲାଟି ସହ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ ପରିଦର୍ଶକ ହାତ ଧୋଇଥିବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।

ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାସସ୍ଥଳୀ

ବେଡରୁମ/ବାଥରୁମ

ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ବେଡପାନ୍ ଓ ପରିସ୍ରାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ହାଇପୋକ୍ଲୋରାଇଟ୍ ଦ୍ରବଣ ବା ଡେଟଲ ଦ୍ରବଣରେ ସଫା କରି ଧୋଇବା ଉଚିତ।

ପରିସ୍ରା ଓ ବାନ୍ତି ଭଳି ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ତୁରନ୍ତ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏମାନଙ୍କୁ ରୋଗୀଙ୍କ ଖଟ ତଳେ ରଖିବା ଅନୁଚିତ୍।

ବାସ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ସଫା ରଖନ୍ତୁ, କାରଣ ଆର୍ଦ୍ରତା ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ରତା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ।

ଆଲମାରୀରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଲଗେଜ୍ ରଖନ୍ତୁ।

ପିଲାଙ୍କ ବିଛଣାକୁ ସଫା ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖନ୍ତୁ। ବାରମ୍ବାର ବେଡସିଟ୍ ବଦଳାନ୍ତୁ।

ଶୌଚାଳୟ ଓ ଗାଧୁଆ ଘରକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଦ୍ରବଣରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବହାର ପରେ WCକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଫ୍ଲସ୍ କରିବା ଉଚିତ।

ଫିନାଇଲ୍ ସହିତ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଚଟାଣକୁ ସଫା କରିବା ଉଚିତ।

ମାଛି ଓ ମଶାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କବାଟ ଓ ଝରକାରେ ଜାଲ ଲଗାନ୍ତୁ।

ରୋଷେଇ ଘର

ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଓ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବିଶୋଧନ କରନ୍ତୁ।

ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଢାଙ୍କି ରଖନ୍ତୁ।

ବାସନକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଡାକ୍ତରଖାନା ପରିଦର୍ଶକ

କେବଳ 1 କିମ୍ବା 2 ଜଣ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ରୋଗୀଙ୍କ ସହ ରହିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି।

ଓ୍ୱାର୍ଡ ବାହାରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଜୋତା ଖୋଲିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା, ଖଟ ଉପରେ ବସିବା କିମ୍ବା ପିଲାର ଅତି ନିକଟକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

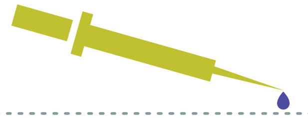
ଯଦି କୌଣସି ସମ୍ପର୍କୀୟ ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ସଙ୍କ୍ରମଣ, ଯକ୍ଷ୍ମା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ସଙ୍କ୍ରମଣ ଯଥା ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ଜ୍ୱର, ଲୁଜ୍ ମୋସନ୍, ମିଳିମିଳା, ଚିକେନପକ୍ସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ସଙ୍କ୍ରମଣରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଯେଉଁ ପରିଦର୍ଶକମାନେ ସମ୍ପ୍ରତି ପାଟି ପୋଲିଓ ଟିକା, ମିଳିମିଳା, ଗାଡ, ରୁବେଲା (MMR) କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଟିକା ନେଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ପିଲାଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଟିକାରେ ସମାନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁର ଏକ ଦୁର୍ବଳ ସଂସ୍କରଣ ଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ପିଲାଟି ସୁସ୍ଥ ନାହିଁ, ତାଙ୍କଠାରେ ଏହା ଗମ୍ଭୀର ସଂକ୍ରମଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।

କୌଣସି ଛୋଟ ପିଲା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସିପାରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ପିଲାଙ୍କ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୋଇପାରିବେ ନାହିଁ।

ଟିକା କରଣ

ହେପାଟାଇଟିସ୍ 'ବି' ଟିକା ବ୍ୟତୀତ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ଟିକା ଦିଆଯିବ ନାହିଁ। କୌଣସି ଟିକା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଦୟାକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।



ଆହାର

କର୍କଟ ରୋଗରୁ ସୁସ୍ଥ ହେଉଥିବା ପିଲାମାନେ **ନ୍ୟୁଟ୍ରୋପେନିକ୍** ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ଏକ କମ୍ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟରେ ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆର ପରିମାଣକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ।

ମନେରଖିବାକୁ

ହଁ

ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ: ସବୁକିଛି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ସଫା, ଶୁଖିଲା ସ୍ଥାନରେ ଖାଦ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ।

ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ।

ପିଲାକୁ କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ।

କଞ୍ଚା ଫଳ ବା ପନିପରିବା ଦେବାକୁ ହେଲେ ପୋଟାସିୟମ ପର୍ମାଙ୍ଗାନେଟର ଦ୍ରବଣରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପରେ ସମସ୍ତ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଗରମ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗରମ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖନ୍ତୁ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ୟାକେଟ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ କିଣନ୍ତୁ, ଯାହା ବଡ଼ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଭଲ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଳକା ଖାଦ୍ୟ ରହେନାହିଁ।

ନା

ଯଦି କୌଣସି ଉତ୍ପାଦ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ତାକୁ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଲୋକ କିମ୍ବା ସଂକ୍ରମଣ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ କାଢନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ନଷ୍ଟ, କବକଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବେପାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଫୁଲିଥିବା, ଦାଗ ହୋଇଥିବା କିମ୍ବା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା କ୍ୟାନରେ ଖାଦ୍ୟ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଧୋଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ପୋଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଦ୍ରବଣ: ହାଲୁକା ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗର ଦ୍ରବଣ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପୋଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଗ୍ରାନୁଲାକୁ ପାଣିରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଫଳ/ପନିପରିବା 5 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଭଲ ଭାବରେ କୀଟନାଶକ, ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟପତଙ୍ଗ ଦୂର କରିଦେବ। ଅତ୍ୟଧିକ ପୋଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ, ତେଣୁ ପାଣି ଯେପରି ହାଲୁକା ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗର ହୁଏ, ଗାଢ଼ ବାଇଗଣୀ ନୁହେଁ ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ।

କିମ୍ବା

ଭିନେଗାର ବ୍ୟବହାର କରିବା: ଏକ କପ୍ ଭିନେଗାର ଓ ତିନି କପ୍ ସିଝା ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଏକ ଚାମଚ ବେକିଂ ସୋଡା ମିଶାଇ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ବୋତଲ କିମ୍ବା ସ୍ପ୍ରେରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଖାସ୍ କରି 'ଓଭର ଗ୍ଲୋସି' ଉତ୍ପାଦ ଯେପରିକି ସେଓ, ବେଗୁନିଆ ଆଦିରୁ ମୋମ ଓ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବାହାର କରିବାରେ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ଉତ୍ତମ ଫଳାଫଳ ପାଇଁ, ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବାକୁ ପୋଛିବା/ଧୋଇବା ପାଇଁ ଭିନେଗାର ଦ୍ରବଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଧା ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ପାଣି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଔଷଧର ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏବଂ କେମୋଥେରାପିର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ହାଲୁକା ଆମାଶୟ, ଭୋକ ନଲାଗିବା, ସ୍ୱାଦ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବିରକ୍ତି)କୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

ପିଲାଟିକୁ ଅଳ୍ପ ବାରମ୍ବାର ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କମ୍ ହୋଇପାରେ। ପିଲାଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯଥା: ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଫଳ ମିଶ୍ରିତ ମିଲ୍କ ଶେକ୍, ଚିକ୍କି, ଲଡୁ, ପନିପରିବା/ଡାଲି/ପାରାଠା ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ:

ରୁଟି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଅଟାର ମିଶ୍ରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ 1 କିଲୋ ଗହମ ଅଟାରେ 100 ଗ୍ରାମ୍ ଓଟ୍ସ ଅଟା, 100 ଗ୍ରାମ୍ ସୋୟା ଅଟା ଏବଂ 100 ଗ୍ରାମ୍ ଚଣା ଅଟା ମିଶାନ୍ତୁ। ସାଧା ଭାକ୍ରି/ରୋଟଲା (ଜୋଭର୍, ବାଜ୍ରା, ନାଚନି)ରେ ଟିଲ୍ ମଞ୍ଜି, ଗ୍ରାଉଣ୍ଡନାଟ୍, ଫ୍ଲକ୍ସ ମଞ୍ଜି (ଆଲସି) ମିଶାନ୍ତୁ।

ଯେତେବେଳେ ବି ସମ୍ଭବ ରୋଷେଇରେ ପାଣି ବଦଳରେ କ୍ଷୀର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ପନିପରିବା, ସୁପ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ କ୍ରିମ୍ ମିଶାନ୍ତୁ।

ସୁପ୍, ସ୍ୟାଣ୍ଡଓ୍ୱିଚ୍, ସାଲାଡ୍ ଓ ପନିପରିବା ସହିତ ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ ପକାଇ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ।

ସୁପ୍, ସସ୍, ସାଣ୍ଡୱିଚ୍, ପନିପରିବା, ଆଳୁ, ଭାତ ଏବଂ ନୁଡୁଲ୍ସରେ ପନିରକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ।

ସାଲାଡ୍, ପନିପରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ କଟା ସିଝା ଅଣ୍ଡା ମିଶାନ୍ତୁ।

ଫଳ (କଦଳୀ, ସେଓ, ନାଶପାତି), ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍, ସାଲାଡ୍ ଓ ପନିପରିବା ଉପରେ କଟା ବାଦାମ ଛିଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଲାଲ, ହଳଦିଆ ଓ କମଳା ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ

ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ:

କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ଉତ୍ପାଦ, ଡାଲି, ବାଦାମ, ରାଗି (ନାଚିନି), ବାଜରା, ଲୋବିୟା, ଭିଜାଇ ରଖିଥିବା ଉଭିଦର ମଞ୍ଜି (ହଲିମ ଦାନା/ଆଲିଭା), ରାଶି (ତିଳ) ଏବଂ ରନ୍ଧା ସୋୟାବିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିପୂରକ।

ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ:

ଲୌହ-ପ୍ରଚୁର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ରାଗି, ଗହମ ଜର୍ମ, ସୋୟାବିନ୍, ଡାଲି, ଟର୍ନିପ୍ ସାଗ, ପାଳଙ୍ଗ, ଗୁଡ଼, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ବୀଟ୍ ରୁଟ୍, ଶୁଖିଲା ଖଜୁରୀ, ପୋଦିନା ଖାଆନ୍ତୁ।

ଲୌହ ଅବଶୋଷଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଲୌହ-ପ୍ରଚୁର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ C ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କଥା ମନେ ରଖନ୍ତୁ। ଯଥା: କମଳା ରସ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଅଁଳା।

ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁପାରିଶ

ପାନୀୟ

ହଁ

ଗରମ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ପାଣି

ଗରମ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରୁ ସଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବରଫ

କ୍ୟାନ କିମ୍ବା ପ୍ୟାକେଜ୍ ହୋଇଥିବା ରସ

ଘରେ ତିଆରି ସଦ୍ୟ ଫଳ ରସ

ନାଁ

ନଳକୂପ, କୂଅରୁ ପାଣି

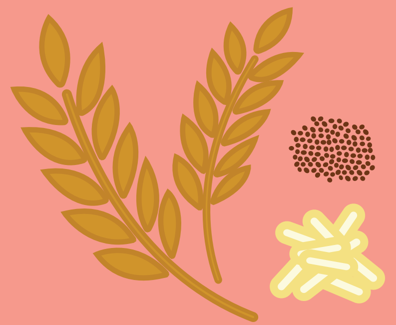
ଅଫୁଟା କ୍ଷୀର

ଟ୍ୟାପ୍ ପାଣିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବରଫ

ଖୋଲା ପାନୀୟକୁ 1 ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ରୁମ ଟେମ୍ପେରେଚରରେ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ

ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଥିବା ବେପାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଫଳ ରସ

ଶସ୍ୟ



ହଁ

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ ଯଥା ରାଗି, ଜୁଆର, ବାଜରା, ଗହମ, ଚାଉଳ, ଓଟ୍ସ ରାଜଗିରା ଇତ୍ୟାଦି

ସଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାତ, ଚପାତି/ରୋଟି (ଗରମ ଏବଂ ଚୁଲିରୁ ସିଧା), ପାସ୍ତା, ନୁଡୁଲ୍ସ

ପାଉଁରୁଟି ଏବଂ ଗହମ ପାଉଁରୁଟି (ପ୍ରାଧାନ୍ୟତଃ ଟଷ୍ଟ)

ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କେକ୍ ଓ ବିସ୍କୁଟ

ନାଁ

ପୁନଃଗରମ, ଫ୍ରିଜ୍ କିମ୍ବା ବଳକା ଖାଦ୍ୟ

ଅପରିଷ୍କାର ଶୁଖିଲା ଫଳ ସହିତ ଯେକୌଣସି ରୁଟି

କ୍ରିମ୍ ସହିତ କେକ୍

ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଥିବା ବିକ୍ରେତାଙ୍କଠାରୁ ଟୋଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଖରି ଭଳି ବେକେରୀ ଉତ୍ପାଦ

ଫଳ

ହଁ

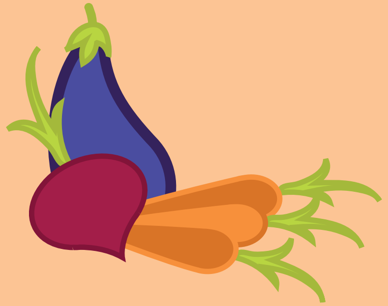
ଘନ ମସୃଣ ଚର୍ମଯୁକ୍ତ ତାଜା ଫଳ (ଯଥା କଦଳୀ, କମଳା, ମୋସାମ୍ବି, ପାଣି ତରଭୁଜ, କସ୍ତୁରୀ ତରଭୁଜ, ଡାଳିମ୍ବ, ପିଚ୍, ପିଜୁଳି, ସେଓ, ନାସପାତି, ପପେୟ, ଆପ୍ରିକଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି)। ସମସ୍ତ ଫଳକୁ ଧୋଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ

ଚିକୁ ଭଳି ମସୃଣ ପତଳା ଚର୍ମଯୁକ୍ତ ଫଳର ଚୋପା ଛଡେଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଛଡ଼ାଇ ଦେବା ଉଚିତ।

ନାଁ

ଯେକୌଣସି ଫଳ ଯାହାର ଚର୍ମ ଖର୍ବ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଯାହାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ (ଯଥା ସୀତାଫଳ, ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ, ଲିଚୁ, ରାସବେରି, ଅଙ୍ଗୁର, ଚେରି, ଜାମୁନ)

ପନିପରିବା



ହଁ

ସମସ୍ତ ପନିପରିବା ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ, ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଏବଂ ତାପରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ

ଗାଜର ଏବଂ କାକୁଡ଼ିକୁ ପୋଟାସିୟମ୍ ପର୍ମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ସହିତ ଧୋଇ ଏବଂ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖାଇହେବ। ଟମାଟୋ ଭଳି ପନିପରିବା, ଯାହାକୁ ଚୋପା

ଛଡ଼ାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ, ପୋଟାସିୟମ ପର୍ମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ସହିତ ଧୋଇ ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ ଫୁଟେଇବା ଉଚିତ।

ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖରଫି ପନିପରିବା (ଯଥା ଫୁଲକୋବି, ବ୍ରୋକୋଲି)

ସମସ୍ତ ଭଜା ଏବଂ ରନ୍ଧା ପନିପରିବା:

ନାଁ

କଞ୍ଚା ପନିପରିବା

ପନିପରିବା ଯାହାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଯାଇ ନାହିଁ କିମ୍ବା ରନ୍ଧା ହୋଇନାହିଁ

କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ଉତ୍ପାଦ

ହଁ

ଫୁଟା କ୍ଷୀର

ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଦହି

ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କ୍ଷୀରରୁ ତିଆରି ପନିର

ପୂର୍ବରୁ ପ୍ୟାକେଜ୍ ହୋଇଥିବା କିମ୍ବା ସଦ୍ୟ ଘରେ ତିଆରି ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଆଇସକ୍ରିମ

ବାଣିଜ୍ୟିକ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୁଷ୍ଟିକର ଉତ୍ପାଦ, ପରିପୂରକ ଏବଂ ଶିଶୁ ଫର୍ମୁଲା

ଦହି ସେଟିଂ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇଥିବା ଦହିକୁ ଏକ କଲଚର ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଘରୋଇ କିମ୍ବା ପ୍ୟାକେଜ୍ ହୋଇଥିବା ପନିର

ଘରୋଇ ତିଆରି କ୍ଷୀର ମିଠା

ନାଁ

କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର

ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ହୋଇନଥିବା କ୍ଷୀର ଓ ଦହି।

ଘର ବାହାରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍

ପ୍ୟାକେଜ୍ ନଥିବା ତାଜା ପନିର

ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କ୍ଷୀର ମିଠା

ଡାଲି

ହଁ

ସମସ୍ତ ଡାଲି ପ୍ରୋଟିନର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ

ଗାଢ଼ା ଡାଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ

ଏବେ ଡାଲିକୁ ସୁପ୍ ସହ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ

ରୁଟି ତିଆରି କରିବା ସମୟରେ ଡାଲିର ଅଟାକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଡାଲିକୁ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ଅଙ୍କୁରିତ କରିବା ଉଚିତ। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ CBC ରିପୋର୍ଟରେ ନ୍ୟୁଟ୍ରୋଫିଲ୍ସ କମ ପରିସର (1.0 x 10e9/L କିମ୍ବା 1000 କୋଷ/mm3 ରୁ କମ୍) ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସ୍ପ୍ରାଉଟ୍‌କୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି ଭଜା ଚଣା, ଡାଲ ଚିକି, ସୋୟାବିନ୍

ନାଁ

କଞ୍ଚା ଗଜାମୁଗ

ବାଦାମ

ହଁ

ଭଜା ଏବଂ ସିଝା ବାଦାମ

ସିଝା ଚିନାବାଦାମ

ସିଝା ବାଦାମ, ଅଖରୋଟ, କାଜୁ, ଖଜୁର, ଶୁଖିଲା ଡିମ୍ବିରି ଏବଂ କିସମିସ୍

ନାଁ

କିସମିସ୍, ଖଜୁର ଏବଂ ଡିମ୍ବିରି ଭଳି ଅସିଝା ବାଦାମ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଫଳ

କଞ୍ଚା ବାଦାମ

ମସଲା

ହଁ

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମସଲା

ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ—ସାଧାରଣ ଅଭିଯୋଗ

ଭୋକ ହ୍ରାସ, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହେବା:

ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଟି ପିଇବା କିମ୍ବା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
ବାନ୍ତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେବା ପରେ, ପିଲାଟି ଫଳ ରସ, କାଞ୍ଜି, ସୁପ୍, ଟା କିମ୍ବା ଟା ଭଳି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଥଣ୍ଡା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (ଯେଉଁଥିରେ କ୍ଷୀର ନାହିଁ) ପିଇବା ଉଚିତ୍।
ତା'ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (କ୍ଷୀର ଯୁକ୍ତ ତରଳ ପଦାର୍ଥ) ଏବଂ ଶେଷରେ ଏକ ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ/କିମ୍ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ।

ପିଲାଙ୍କୁ ଏପରି କରିବା ଉଚିତ:
1. ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ପିଆନ୍ତୁ।
2. ସହଜରେ ହଜମ ହେବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବେ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ।
3. ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।
4. ପିଲାକୁ ହଇରାଣ କରୁଥିବା ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ଯେପରିକି ରୋଷେଇ ଗନ୍ଧ, ଧୂଆଁ କିମ୍ବା ଅତର ପରି ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
5. ଭୋଜନ ସାରିବା ପରେ ସିଧାସଳଖ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ବଦଳରେ ଏକ ଚେୟାରରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ।
6. ବାନ୍ତି ଲାଗିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ।
7. ପାଟିକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ; ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ଦୁଇଥର ବ୍ରଶ୍ କରନ୍ତୁ।
8. ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଚାଲନ୍ତୁ। ଏହା କ୍ଷୁଧାକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିପାରେ।

1. ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ।
2. ଦିନସାରା ଥଣ୍ଡା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ।
3. ବରଫ ଖଣ୍ଡ ଘଷନ୍ତୁ।

1. ଯଦି ସକାଳେ ବାନ୍ତି ସମସ୍ୟା ହୁଏ, ତେବେ ଟୋଷ୍ଟ କିମ୍ବା ସାଦା ବିସ୍କୁଟ ଭଳି ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ। (ତଥାପି, ଯଦି ପାଟି/ଗଳାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି କିମ୍ବା ପାଟିର ଶୁଖିଯାଏ, ତେବେ ଏହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ)।
2. ଯେତେବେଳେ ଭୋକ ଲାଗୁଥିବ, ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ - ଦିନକୁ 3 ଥର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ।
3. ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ଯଦି ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ତାହେଲେ କୋଠରୀର ତାପମାତ୍ରାରେ ଖାଆନ୍ତୁ।
4. ଏକ କ୍ୟାଣ୍ଡି ପାଟିରେ ପୂରାଇ ରଖନ୍ତୁ – ଏହା ପାଟିରେ ସ୍ୱାଦ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

ଏଡ଼ାନ୍ତୁ
1. ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ କିମ୍ବା ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ
2. ଚର୍ବି/ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ।
3. ହାଲୁକା ଏବଂ ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ।
4. ଅତି କମରେ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଖାଆନ୍ତୁ
5. ଯଦି କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ବାନ୍ତି ହୁଏ, ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟିପ୍ସ:
1. କଥା କହି, ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣାଇ, ସିନେମା କିମ୍ବା ଟିଭି ଶୋ ଦେଖାଇ ପିଲାକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ।
2. ପିଲାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆରାମ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
3. ନୂତନ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ରେସିପି ଚେଷ୍ଟା କରି ପିଲାର ଖାଦ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ।
4. ପିଲାର ଖାଇବା ସମୟର ରୁଟିନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପିଲାକୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
5. ଯେବେ ବାନ୍ତି ଲାଗେ ଏବଂ ବାନ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଡାଏରୀ ରଖନ୍ତୁ।

ଲୁଜ୍ ମୋସନ୍

ପିଲାଟି ଯେପରି ଡିହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡିବ।

ପ୍ୟାକେଟରେ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ସଠିକ ପରିମାଣର ପାଣିରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରାଲ୍/ପେଡିଆଲାଇଟ୍ ପ୍ୟାକେଟ ମିଶାଇ ଏକ ଓରାଲ୍ ରିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ସଲ୍ୟୁସନ୍ (ORS) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ସାବଧାନତାର ସହ ପାଳନ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ଆପଣ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ORS ଦ୍ରବଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ।

1 ଲିଟର ORS ଦ୍ରବଣ ତିଆରି କରିବାର ରେସିପି:

- 1 ଲିଟର ସଫା, ଫୁଟା ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ପାଣି
- ଏକ ଚାମଚ ଲୁଣ
- ଆଠ ଚାମଚ ଚିନି
- ଚିନି ଦ୍ରବୀଭୂତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଶ୍ରଣକୁ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ।

ସଫା, ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ପାତ୍ରରେ ଦ୍ରବଣକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।

ପିଲାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ORS ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ORS ଦ୍ରବଣକୁ ଗିଳିଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଥର ପାଣି ଝାଡ଼ା ପରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶରୁ ଅଧ କପ୍ ORS ପାନୀୟ ଆବଶ୍ୟକ।

ଦୁଇ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ବୟସର ପିଲାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଣି ଝାଡ଼ା ପରେ ଅତି କମରେ ଅଧାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କପ୍ ORS ପାନୀୟ ଆବଶ୍ୟକ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟିପ୍ସ:
1. ଡାଇରିଆ ଯୋଗୁଁ ହରାଇଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ।
2. ଲସି, ଚାସ୍, କାଞ୍ଜି, ସୁପ୍, ସ୍ୱଷ୍ଟ ଝୋଳ, ଛଣା ଫଳ ରସ (ଚିନି ବିନା) କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁ-ଚୂନା ସୋଡ଼ା ଭଳି କ୍ୟାଫିନ୍-ମୁକ୍ତ ପାନୀୟ ପିଅନ୍ତୁ। ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପାନୀୟଟି କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ ଅଛି କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଅଛି ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଅନ୍ତୁ।
3. ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ତରଳ ପାନୀୟ ପିଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଖାଦ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା 30 ମିନିଟ୍ ପରେ ପିଅନ୍ତୁ।

1. ପ୍ରତିଦିନ 6-8 ଥର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
2. କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ କିମ୍ବା ତା' ପାଖରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
3. BRAD-CK ଡାଏଟ୍ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ:-
B—ବଟରମିଲ୍କ, କଦଳୀ (ପାକା), ରୁଟି, ବିସ୍କୁଟ୍
R—ଭାତ, କାଞ୍ଜି ଭାତ
A—ସେଓ (ଷ୍ଟୁଡ୍), ଆରୋରୁଟ୍ କାଞ୍ଜି, ଅନ୍ନାର (ଡାଳିମ୍ବ)
T—ଟୋଷ୍ଟ
C—ଦହି, ଗାଜର ସୁପ୍, ପନିର
K—ଖିଚଡି, କାଞ୍ଜି, ଖୁସ୍ ଖୁସ୍
4. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି ନୁଡୁଲ୍ସ, ପୋହା ଏବଂ ଗହମ କିମ୍ବା ଚାଉଳ ଅଟାରେ ତିଆରି ଯେକୌଣସି ପ୍ରସ୍ତୁତି, ସୋୟା କ୍ଷୀର, ସିଝା ଅଣ୍ଡା, ଚମଡ଼ା ବିନା ସିଝା କିମ୍ବା ଚମଡ଼ା ଏବଂ ବେକ୍ ହୋଇଥିବା ଆଳୁ, ସିଝା ରନ୍ଧା ଗାଜର, ଚମଡ଼ା ବିନା ରନ୍ଧା ଫଳ ଏବଂ ଚମଡ଼ା ପନିପରିବା।
5. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ନହେଲେ, ଅଧିକ ପୋଟାସିୟମ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି କଦଳୀ, କମଳା, ଆଳୁ, ପିଚ୍, ଆପ୍ରିକଟ୍ ଖାଆନ୍ତୁ।

ଏଡ଼ାନ୍ତୁ
1. ଭଜା, ତେଲିଆ କିମ୍ବା ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ
2. ମିଠା ଏବଂ ଚକୋଲେଟ ଭଳି ଅତିରିକ୍ତ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ
3. କ୍ୟାଫିନ୍, ଯାହା ଚା ଏବଂ କଫି ଏବଂ କୋକା-କୋଲା ଭଳି କିଛି ପାନୀୟରେ ରହିଥାଏ।
4. ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ଉତ୍ପାଦ (ମିଠାଇ)
5. କଞ୍ଚା ଏବଂ ଛଡ଼ା ନ ହୋଇଥିବା ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା
6. ବାଦାମ
7. ବ୍ରୋକୋଲି, ମକା, ଶୁଖିଲା ବିନ୍ସ, ବନ୍ଧାକୋବି, ମଟର, ଫୁଲକୋବି ପରି ଉଚ୍ଚ ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟ; ଯାହା ଡାଇରିଆ ଏବଂ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହୋଇପାରେ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟକରିବା

1. ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ।
2. ଉଷ୍ମ ଏବଂ ଗରମ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭଲ କାମ କରେ।
3. ଖାଦ୍ୟରେ ପତଳା ସୁପ୍, ଫଳ ରସ, କାଞ୍ଜି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ସବୁଜ ପନିପରିବା, ତାଜା ଫଳ, ବାଦାମ, ରନ୍ଧା କିସମିସ୍, ଖଜୁର, ଶୁଖିଲା ଡିମ୍ବିରି ଭଳି ଶୁଖିଲା ଫଳ, ଅଧା ଅଟାରେ ତିଆରି ରୋଟି, ଗହମ ରୁଟି, ଭୁଷି ଏବଂ ପପକର୍ନ ପରି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।

1. ଯେକୌଣସି କେମୋଥେରାପି ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ 1-2 ଘଣ୍ଟା ଖାଇବା।
2. ତେଲ ଏବଂ ତେଲଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ।
3. ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, କାକୁଡି, ତରଭୁଜ, ଡାଲି, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ପରି ଗ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଖାଦ୍ୟ।
4. ଅତ୍ୟଧିକ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ।
5. ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟିପ୍ସ

1. ପେଟ ଜଳାପୋଡ଼ା ପାଇଁ, ପିଲାକୁ ଖାଇବା ପରେ ଶୋଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପ୍ରାୟ 1 ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
2. ପିଲାଟି ତରତର ନ ହୋଇ ଆରାମରେ ଖାଇବା ଉଚିତ।
3. ପିଲାଟି ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ।

ପେଟ ଭରିଥିବା ଅନୁଭବ କରିବା

1. ଅନେକ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ପାଟି/ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା

କର୍କଟ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ମୁଖ ଯତ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କେମୋଥେରାପି ଔଷଧ ପାଟି ଏବଂ ଗଳାରେ ଘା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା କରିପାରେ କିମ୍ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ କରାଇପାରେ। ମୁଖ ଘା କେବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ନୁହେଁ; ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଟିରେ ରହୁଥିବା ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ। ମୁଖ ଘା'କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

1. ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ପାଇଁ ଷ୍ଟ୍ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
2. ସ୍ମୁଥ୍ ମିଲ୍କସେକ୍ ଖାଆନ୍ତୁ।
3. ବରଫ ଖଣ୍ଡ ପାଟିରେ ରଖନ୍ତୁ।

1. ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
2. ନରମ ରନ୍ଧା ଭାତ/ଖିଚଡି, କ୍ଷୀରରେ ଭିଜା ବିସ୍କୁଟ, ସାଦା ଉପମା, ମାକାରୋନି, ସିଝା ଏବଂ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା ଆପଲ୍ କିମ୍ବା ନାସପାତି, ସିଝା ଏବଂ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା ଆଳୁ, ଘରେ ତିଆରି ପନିର, ପୁଡିଂ, ଆଇସକ୍ରିମ, ପନିର, ଜେଲି ଏବଂ କଷ୍ଟାର୍ଡ, ସ୍କ୍ରାମ୍ବଲେଡ୍ ଅଣ୍ଡା, କଦଳୀ, ଚୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା ପନିପରିବା ଭଳି ନରମ ଏବଂ ପ୍ୟୁରିଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
3. ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ଗିଳିବା ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ବଟର, ଘିଅ, କ୍ରିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
4. 2-3 ଚାମଚ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଉଡର ଏବଂ କିଛି ବୁନ୍ଦା ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ଘନ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ପିଲା ଚାଟିପାରିବ।

1. ଗରମ ଏବଂ ଗଳା କୋମଳ ହୋଇପାରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ।
2. ଟମାଟୋ, ସାଇଟ୍ରସ୍ ଖାଦ୍ୟ (କମଳା, ମୋସାମ୍ବି ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ) ପରି ଉତ୍ତେଜକ, ଏସିଡିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମସଲାଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ଲୁଣିଆ ଖାଦ୍ୟ।
3. କଞ୍ଚା ପନିପରିବା, ଟୋଷ୍ଟ ପରି କଠିନ ଖାଦ୍ୟ,କାଖରା, ଚିକି, ବାଦାମ, ଭଜା ଡାଲି ପରି ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଡାଳିମ୍ବ, ଗୁଆ ଭଳି ଅଧିକ ବିହନ ଥିବା ଫଳ।

ଶୁଖିଲା ପାଟି

1. ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ।
2. ବରଫ ଖଣ୍ଡ ପାଟିରେ ରଖନ୍ତୁ।
3. ଫୁଟା ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ପାଣି କିମ୍ବା ଫଳ ରସ ବାରମ୍ବାର ପିଉଥାଆନ୍ତୁ।

1. ସାମାନ୍ୟ ମସଲା ମିଶାଇ ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ, ଯାହା ନରମ ଏବଂ ଗିଳିବାକୁ ସହଜ।
2. ଡାଲିରେ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବୁଡ଼ାଯାଇଥିବା ରୋଟି ଖାଆନ୍ତୁ, ଯାହା ଗିଳିବା ସହଜ କରିଥାଏ। ଘିଅ, ଗ୍ରେଭି କିମ୍ବା ସୁପ୍ ସହିତ ରୋଟିକୁ ନରମ କରନ୍ତୁ।
3. ଲାଳ ଉତ୍ପାଦନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ହାର୍ଡ କ୍ୟାଣ୍ଡି।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରାମର୍ଶ

1. ଯଦି ଓଠ ଶୁଷ୍କ ଥାଏ ତେବେ ଭେସଲିନ୍ କିମ୍ବା ମଇଶ୍ଚରାଇଜର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
2. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଭଲ ମୁଖ ଯତ୍ନକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ଡିସଚାର୍ଜ ପରେ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ

ନିୟମିତ ଭାବରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରନ୍ତୁ।
ଡିସଚାର୍ଜ ସମୟରେ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଔଷଧ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ଅଛି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ସ୍ପଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ।

ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ।

ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ/ତାପରୁ ଦୂରରେ ଏକ ବାୟୁରୋଧୀ ପାତ୍ରରେ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକୁ ପୃଥକ ଭାବରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଔଷଧ ବ୍ରାଣ୍ଡ କିଣନ୍ତୁ - ନ ପଚାରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ନ ପଚାରି ପିଲାକୁ ଯେକୌଣସି ଔଷଧ/ଆୟୁର୍ବେଦିକ/ୟୁନାନି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ କାରଣ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପିଲାକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ ଏବଂ କେମୋଥେରାପିର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ।

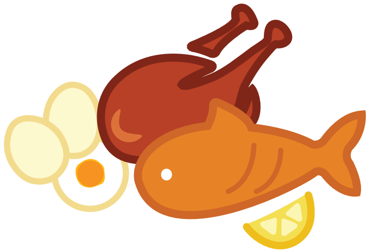
ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ସହିତ ନିୟମିତ ଫଲୋଅପ୍ କରନ୍ତୁ।

ଅସ୍ଥି ମଜ୍ଜା ସ୍ଥାନ/LP ଚର୍ମ ପ୍ରିକ୍ସ ସ୍ଥାନକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ। ପରଦିନ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କାଢ଼ିଦିଅନ୍ତୁ।

ଯଦି ପିଲାଟି ଔଷଧ ଖାଇବାର 1 ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ତି କରେ, ତେବେ ଡୋଜ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ।

ପିଲାକୁ ସଫା ସିରିଞ୍ଜ କିମ୍ବା ଚାମଚ ସାହାଯ୍ୟରେ ସିରପ୍ ଦେବା ଉଚିତ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ସିରିଞ୍ଜ/ଚାମଚକୁ ଧୋଇ ଶୁଖାଯିବା ଉଚିତ। ସିରପ୍‌କୁ ଶୁଖିଲା, ସଫା ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ରେଫ୍ରିଜରେଟରରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯିବା ଉଚିତ।

ନିରାମିଷାଶୀ ପରିବାର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସୁପାରିଶ



ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଆପଣ ପିଲାକୁ ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମାଂସ ଦେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରନ୍ତି, ଯେଉଁଠାରେ ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭାବରେ ରନ୍ଧାଯାଇପାରିବ। ଦୟାକରି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବିକ୍ରେତାଙ୍କଠାରୁ ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମାଂସ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ।

ଅଣ୍ଡା

✓

- ଅଣ୍ଡା ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଉଦାହରଣତଃ, କଠିନ ଭାବରେ ସିଝା ଅଣ୍ଡା, ଅମ୍ଲେଟ୍, ଭୁର୍ଜି

✗

- ଯେକୌଣସି କଞ୍ଚା, କମ ସିଝା କିମ୍ବା ନରମ ସିଝା ଅଣ୍ଡା

ନନ୍-ଭେଜେଟେରିଆନ୍

✓

- ଯଦି ନ୍ୟୁଟ୍ରୋଫିଲ୍ ସାଧାରଣ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ ତେବେ ହିଁ ଖାଇବା ଉଚିତ।
- ଚାପରେ ରନ୍ଧା ମାଂସାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ
- ଚମଡ଼ାମୁକ୍ତ କୁକୁଡ଼ା

✗

- ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇନଥିବା ମାଂସ
- ଲୁଣିଆ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ମାଛ ଯେପରିକି ବୋମ୍ବିଲ୍
- ଖୋଳ ଥିବା ମାଛ ଯେପରିକି କଙ୍କଡ଼ା
- କଲିଜା ପରି ମାଂସ
- ପୋର୍କ

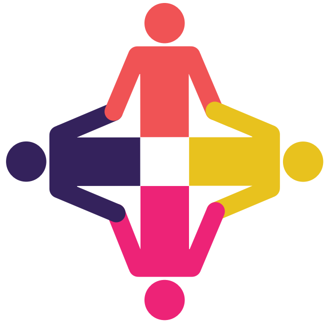
ରକ୍ତ ଏବଂ/କିମ୍ବା ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଦାନ ପାଇଁ:

ଦୟାକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ରକ୍ତଦାତାଙ୍କ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଦାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦାନ କାର୍ଡକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ। ରକ୍ତଦାତା ପାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଲେ, ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଦୟାକରି ରକ୍ତଭଣ୍ଡାର ସାମାଜିକ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଭେଟନ୍ତୁ।

ରକ୍ତ କର୍କଟ/ଲ୍ୟୁକେମିଆ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ, ଯେକୌଣସି ରକ୍ତ ଗ୍ରୁପର 8-10 ଜଣ ରକ୍ତଦାତା ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସି ଦାନ କରିବା ଉଚିତ। ଏହା ସହିତ, ସମାନ ରକ୍ତ ଗ୍ରୁପର 1-2 ଜଣ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଦାତା (ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ନୁହେଁ) ଆସି ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଉଚିତ।
ଏହି ପରୀକ୍ଷା ପରେ, ମାସିକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ।

ଜଣେ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଦାତା ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଦେଇପାରିବେ।
ଜଣେ ରକ୍ତଦାତା ତିନି ମାସରେ ଥରେ ରକ୍ତ ଦେଇପାରିବେ।

ସାମାଜିକ ସହାୟତା



ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ଏକ ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ।

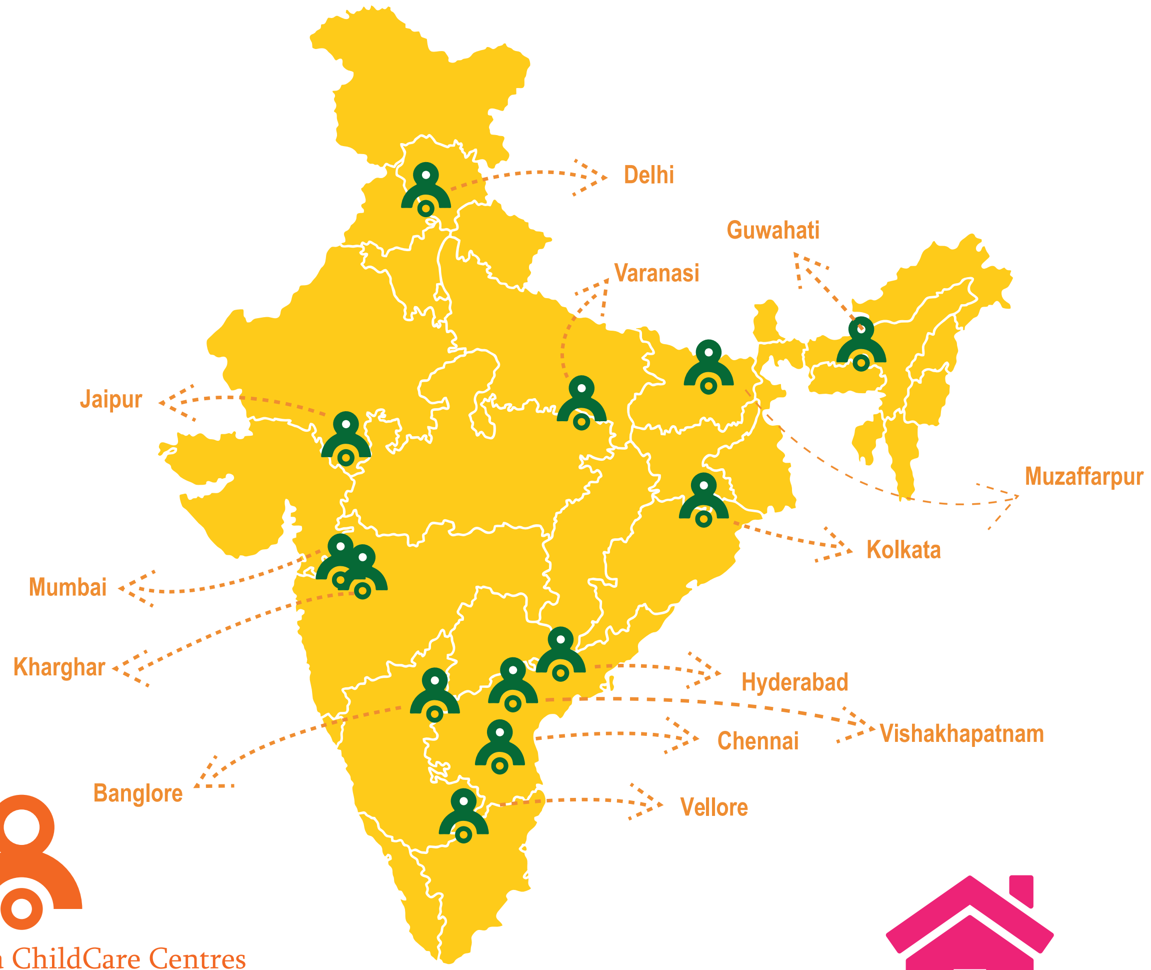
ସହାୟତା ପାଇଁ ହସ୍ପିଟାଲ ସାମାଜିକ ସେବା ବିଭାଗକୁ ଭେଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଥାନୀୟ ଜିଲ୍ଲା ତହସିଲଦାରଙ୍କଠାରୁ ଆପଣଙ୍କର ରାସନ କାର୍ଡ ଏବଂ ଆୟ ପ୍ରମାଣପତ୍ର କିମ୍ବା ନୋଟାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ସତ୍ୟପାଠ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ।

ସାମାଜିକ ସଂଗଠନରୁ ଯେକୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ଦୟାକରି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥିବା ଟଙ୍କାର ବିଲ୍ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।

ଦୟାକରି କୌଣସି ହସ୍ପିଟାଲ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଲାଞ୍ଚ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି କେହି ଟଙ୍କା ମାଗୁଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ।

ଆବାସ ସୁବିଧା

ସେଣ୍ଟ ଜୁଡ୍ସର 11ଟି ସହରରେ 49ଟି କେନ୍ଦ୍ର ଅଛି।



St. Jude India ChildCare Centres

ସନ୍ଦର୍ଭ ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀ

ପିଲାମାନଙ୍କର କର୍କଟ ଏବଂ ଲ୍ୟୁକେମିଆ ଗୋଷ୍ଠୀ:
http://www.cclg.org.uk/index.php

କର୍କଟ ରୋଗ ଗବେଷଣା UK
http://www.cancerresearchuk.org/home/

ମ୍ୟାକମିଲାନ୍ କ୍ୟାନସର ସହାୟତା
www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/

ଫିଲାଡେଲଫିଆର ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟ
http://www.chop.edu/service/oncology/home.html

ଆମେରିକୀୟ କର୍କଟ ରୋଗ ସୋସାଇଟି
http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index

ଜାତୀୟ କର୍କଟ ରୋଗ ସଂସ୍ଥାନ
http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index

ଆବାସ ସୁବିଧା

ଲେଖକଙ୍କ ପୂର୍ବ ଲିଖିତ ଅନୁମତି ବିନା ଏହାର କୌଣସି ପ୍ରକାରର, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ଆଂଶିକ ଭାବରେ (ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରବନ୍ଧ କିମ୍ବା ସମୀକ୍ଷାରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଉଦ୍ଧୃତି ବ୍ୟତୀତ) ପୁନରୁତ୍ପାଦନ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ।

ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ଏହାକୁ ବୃତ୍ତିଗତ ଚିକିତ୍ସା ସେବା କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶର ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ପ୍ରକାଶନ ସମୟରେ ଉପସ୍ଥାପିତ ସୂଚନା ସଠିକ୍ ହେବା ପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ପ୍ରୟାସ କରିଛୁ, କିନ୍ତୁ ଏହି ସୂଚନା ସମୟ ସହିତ ସଠିକ୍ କିମ୍ବା ସାମ୍ପ୍ରତିକ ରହିବ କି ନାହିଁ ତାହାର କୌଣସି ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ନାହିଁ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିବା କୌଣସି ପଦ୍ଧତି କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ବୃତ୍ତିଗତଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରାଯିବା ଉଚିତ।

ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାରେ କୌଣସି ସୂଚନା ପାଇଁ ଦୟାକରି ଇମେଲ୍

stjudecancerguide@gmail.com

ଟିପ୍ପଣୀ

ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି

ସେଣ୍ଟ ଜୁଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଆୟେଶା ମଙ୍ଗଳଦାସଙ୍କ ଦ୍ୱାରା "ଶୈଶବ କର୍କଟ ରୋଗ ପାଇଁ ବାପାମାଆଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ" ସଂକଳନ ଏବଂ ସମ୍ପାଦିତ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ପରାମର୍ଶଦାତା ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ; ଡକ୍ଟର ରାଜୁ ଖୁବଚନ୍ଦାନୀ ଏବଂ ଟାଟା ମେମୋରିଆଲ୍ ସେଣ୍ଟର, ମୁମ୍ବାଇର ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଙ୍କୋଲୋଜି ଦଳ; ଡକ୍ଟର ଶ୍ରୀପଦ ବନାବଲୀ, ଡକ୍ଟର ବ୍ରିଜେଶ ଆରୋରା, ଡକ୍ଟର ତୁଷାର ଭୋରା, ଡକ୍ଟର ଗିରିଶ ଚିନ୍ନାସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପ୍ୟାନେଲ; ପୁନମ, ପୂର୍ବୀ ଏବଂ ସ୍ୱାତୀଙ୍କ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ସହାୟତା ରହିଛି। ଏହି ଦଳର ଅବିଚଳିତ ସମର୍ଥନ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ସହାୟତା ଓ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥାନ୍ତା।

ଆମେ ବିୟୋଣ୍ଡିଜାଇନ୍‌ର ଡିଜାଇନ୍ ଟିମ୍‌କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ- www.beyondesign.in- ସେମାନଙ୍କର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ପ୍ରୟାସ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ।

ଆମକୁ ସଠିକ୍ ଦିଗରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ପାଇଁ ଆମେ ଡକ୍ଟର ପୂର୍ଣ୍ଣ କୁରକୁରେଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ।

ଏସଟି ଜୁଡ୍ସର ସମସ୍ତ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀ ଯେଉଁମାନେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସମୟୋଚିତ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ।

ଆମେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିବା ୱେବସାଇଟ୍ ଏବଂ କର୍କଟ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଆମର କୃତଜ୍ଞତା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀ ବିଭାଗରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ। ଆମେ ମୌଳିକ ସୂଚନା ଏବଂ ପ୍ରତିଛବି ଧାରଣା ପାଇଁ ଏହି ସାଇଟଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲୁ। ପିଲାଦିନ କର୍କଟ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ପରିଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନ।

କେତେବେଳେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ:

ଯଦି ପିଲାଟିର:

1. 99°F ରୁ ଅଧିକ ଜ୍ୱର
2. ଗୁରୁତର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା
3. ଗୁରୁତର ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା/ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା
4. ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି ଏବଂ/କିମ୍ବା ପତଳା ଝାଡ଼ା
5. ଗୁରୁତର ଦୁର୍ବଳତା
6. ନିଦ୍ରା
7. ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ - ଦ୍ରୁତ କିମ୍ବା ଧୀର ନିଶ୍ୱାସ
8. ଆଘାତ/ଫିଟ୍
9. କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା
10. ଆଦୌ ଖାଉନାହିଁ।
11. ୧୨ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ପରିସ୍ରା କରିନାହାଁନ୍ତି।

ଶିଶୁକୁ ତୁରନ୍ତ ହସ୍ପିଟାଲର ଓପିଡି କିମ୍ବା କାଜୁଆଲ୍ଟି ୱାର୍ଡକୁ ଆଣନ୍ତୁ।

ସେଣ୍ଟ ଜୁଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର

design by beyondesign.in