

শৈশৱকালীন কেণ্ৰ্চাৰৰ পিতৃ-মাতৃৰ নিদেৰ্শিকা



শিশুৰ কেণ্ৰ্চাৰ বিভাগ টাটা মেম'ৰিয়েল চেণ্টাৰ
আৰু ছেইণ্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ড কেয়াৰ চেণ্টাৰ

ভাল খবৰটো হ'ল
শিশুৰ কেঞাৰ
নিৰাময় কৰিব পাৰি
- যদিহে ইয়াক
সোনকালে চিনাক্ত
কৰা হয় আৰু
উপযুক্তভাৱে
চিকিৎসা কৰা হয়

ফৰৱডৰ্

পিতৃ-মাতৃ

শিশু এটাৰ কেণ্ডাৰৰ ৰোগনিদান হোৱাটো পৰিয়াল এটাৰ বাবে এক অতিশয়ে বেদনাদায়ক ঘটনা আৰু ই এক তাৎপৰ্যপূৰ্ণ আৱেগিক আৰু আখিৰক বোজা সৃষ্টি কৰিব পাৰে। অৱশ্যে, বেছিভাগ শিশুৰ কেণ্ডাৰ সোনকালে আৰু উপযুক্তভাৱে চিকিৎসা কৰিলে আৰোগ্য হয়। আমি তেওঁলোকৰ সন্তান কেণ্ডাৰত আক্ৰান্ত হৈছে বুলি জ্ঞাত হোৱা পৰিয়ালবোৰৰ ভয়, হতাশা আৰু আতংক বুজি পাওঁ। এই কঠিন সময়ত আপুনি অকলশৰীয়া নহয় আৰু আমাৰ চিকিৎসক, নাছৰ, সামাজিক কৰ্মী, পৰামৰ্শদাতা, পুষ্টিবিদ আৰু সেৱাৰ সন্নিবিষ্ট পিডিয়াট্ৰিক অংক'ল'জী দলে আপুনি নিয়মীয়াভাৱে সেৱাত্মক পৰিচৰ্যা আৰু সমৰ্থন পোৱাটো নিশ্চিত কৰিব।

শিশু এটা কেণ্ডাৰনিদান হ'লে পৰিয়ালটোৱে বিভিন্ন নতুন চিকিৎসা শব্দ আৰু প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হয়। পিতৃ-মাতৃয়ে ৰোগ আৰু চিকিৎসাৰ বিভিন্ন দিশৰ লগতে চিকিৎসাৰ সময়ত তেওঁলোকে সন্মুখীন হ'বলগীয়া আৰু সহ্য কৰিবলগীয়া অভিজ্ঞতাবোৰ বুজি পোৱাটো অতিশয় গুৰুত্বপূৰ্ণ। আপুনি আৰু আপোনাৰ সন্তানে এই যাত্ৰা আৰম্ভ কৰাৰ লগে লগে, ভৱিষ্যতে সন্মুখীন হ'ব পৰা সমস্যাসমূহ বুজিবলৈ আৰু ব্যৱস্থাপনা কৰাত সহায় কৰিবলৈ যথাসম্ভৱ তথ্য আৰু সা-সঁজুলিৰে আপোনাক সজ্জিত কৰিবলৈ এই নিদেৱশিকাখন সৃষ্টি কৰা হৈছে। ইয়াৰ উপৰিও, আপুনি আপোনাৰ সন্তানৰ যতন ল'বলগীয়া চিকিৎসক আৰু চিকিৎসালয়ৰ আন কৰ্মচাৰীসকলৰ সৈতে দীঘলীয়া আলোচনা কৰিব লাগিব। আমি বিশ্বাস কৰো যে জ্ঞানেই মূল চাবিকাঠি। শিশুৰ কেণ্ডাৰত আক্ৰান্ত পৰিয়ালসমূহৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বাবে এই কিতাপখন অধিক উপযুক্ত কৰি তোলাৰ বাবে আপোনাৰ পৰামৰ্শ আমি আন্তৰিকতাৰে গ্ৰহণ কৰিম।

মই আন্তৰিকতাৰে আশা কৰো যে আপুনি আৰু আপোনাৰ সন্তানে শিশুৰ কেণ্ডাৰৰ বিৰুদ্ধে যুঁজত জয়ী হ'ব আৰু কেণ্ডাৰৰ পৰা আৰোগ্য লাভ কৰি সুখী, স্বাস্থ্যবান, উৎপাদনশীল জীৱন যাপন কৰি থকা আৰু আমাৰ সমাজ আৰু সমগ্ৰ বিশ্বৰ বাবে আদৰ্শ হৈ পৰা সহস্ৰাধিক লোকৰ সৈতে মিলিত হ'বলৈ সক্ষম হ'ব।

শৰদ্ধাৰে

ডাঃ শৰীপদ বানৰালি, এম.ডি.
মূৰব্বী, চিকিৎসা আৰু পিডিয়াট্ৰিক অংক'ল'জী বিভাগ টাটা মেম'ৰিয়েল চেণ্টাৰ,
মুম্বাই

বিষয়সূচী

ইতিবাচক আৰু আশাবাদী হৈ থকা	4
শিশুকালীন কেণ্ডাৰ	6
কেণ্ডাৰৰ প্ৰকাৰ	7
শিশুটোক কেতিয়া ৰোগনিদান কৰা হৈছিল	8
কেণ্ডাৰৰ চিকিৎসা	9
কেণ্ডাৰৰ চিকিৎসাৰ সম্ভাৱ্য পাশ্ব-ক্ৰিয়া	10
দৈনন্দিন উদ্বেগসমূহ	12
পৰিয়ালৰ ওপৰত প্ৰভাৱ	13
কেণ্ডাৰত আক্ৰান্ত শিশু এটাৰ চোৱা-চিতা	14
সংকৰ্মণ প্ৰতিৰোধ কৰা	16
আহাৰ	20
আহাৰ পৰামৰ্শ	22
সমস্যা সমাধান – উমৈহতীয়া সমস্যাসমূহ	26
চিকিৎসালয়ৰ পৰা অব্যাহতিৰ পাছৰ পৰিচৰ্যা	30
সামাজিক সমৰ্থন	31
থকা-মেলাৰ সুব্যৱস্থা	32
গৰ্ভপঞ্জী	33
চিকিৎসকক কেতিয়া তৎক্ষণাৎ যোগাযোগ কৰিব লাগে	37

ইতিবাচক আৰু আশাবাদী হৈ থকা

কেণ্‌চাৰৰ ৰোগনিদান হোৱা
শিশু এটাৰ বাবে আপুনি কৰিব
পৰা সৰ্বোত্তম কামটো
হৈছে ইতিবাচক আৰু
আশাবাদী হৈ থকা।

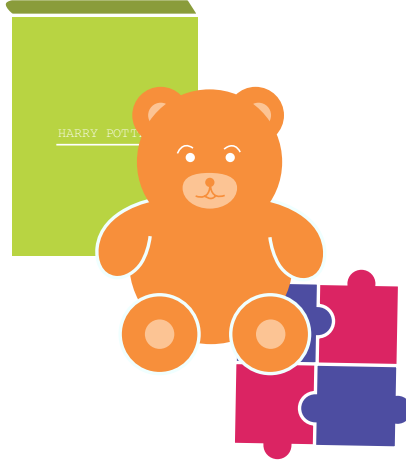
1 সৰ্বাধিক হৈ থাকক

শিশুৰ অসুস্থতা আৰু আপোনাৰ উদ্বেগৰ
বিষয়ে সকলো সময়তে আলোচনা নকৰিব।
ই শিশুক উদ্বিগ্নতা দিয়ে।

2 কথা পাতক

যদি শিশুটি বুজিব পৰাকৈ ডাঙৰ হয়,
তেনেহ'লে শিশুটিক ৰোগৰ বিষয়ে আৰু
চিকিৎসাৰ দ্বাৰা শিশুটি ভাল হ'ব বুলি কোৱা
ভালা। শিশুক প্ৰশ্নন সুধিবলৈ দিয়ক আৰু তাৰ
উত্তৰ দিবলৈ সাজু থাকক বা চিকিৎসকক
উত্তৰ দিবলৈ দিয়ক। শিশুটিক কি ক'ব লাগে
সেই বিষয়ে চিকিৎসকক সোধক। শিশুটোৰ
বয়সৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি তেওঁলোকে
আপোনাক দিহা দিব।

আপুনি কথা পাতিব লগীয়া, প্ৰশ্নন সুধিব
লগীয়া হ'লে অথবা সৰলভাৱে আশ্বস্তিত
প্ৰয়োজন পৰিলে অনুগ্ৰহ কৰি চিকিৎসক
অথবা আমাৰ প্ৰশিক্ষিত পৰামৰ্শদাতাৰ
সৈতে কথা পাতক। আপোনাৰ উৎকণ্ঠা
লুকুৱাই নাৰাখিব।



3 মসিত্ৰক সক্রিয় কৰি ৰাখক:

শিশুটোক কাৰ্যকলাপত জড়িত কৰি
আজৰি সময়ৰ সদ্ব্যৱহাৰ কৰক। বয়স্ক
কৰি ৰাখিলে শিশুটোৰ মন ইতিবাচক হৈ
থাকিব। শিশুটোক এই সময়খিনি
বিদ্যালয়ৰ পৰা আঁতৰত থাকি নতুন
দক্ষতা আহৰণ, পঠন, গান গোৱা, ছবি
আঁকা, খেল খেলা আৰু সাঁথৰ সমাধান
কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ অনুপ্ৰাণিত
কৰক। এই এনে কৰাই শিশুটোৰ
মসিত্ৰকক উত্তেজিত আৰু সক্রিয়
কৰি ৰাখিব।

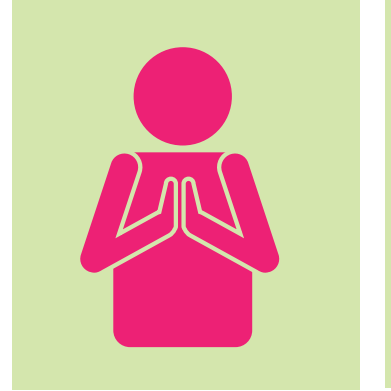
4 শৰীৰটোক সক্রিয় কৰি ৰাখক:

শিশুটোৱে সুস্থ অনুভৱ কৰিলে
শিশুটোক বাহিৰত এক পৰিষ্কাৰ,
জনসমাগম বিহীন আৰু ধূলিবিহীন
পৰিৱেশত খেলিবলৈ আৰু সতেজ বতাহৰ
সংস্পৰ্শত আহিবলৈ দিয়ক।



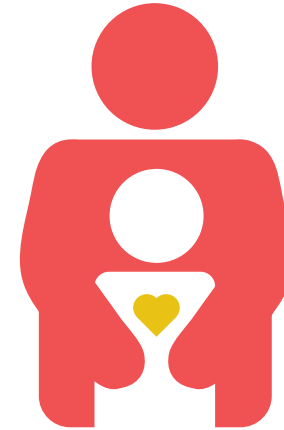
6 মৰম দেখুৱাওক

মৰমীয়াল হওক – এনে কৰাই আপুনি
শিশুটোৰ বিষয়ে চিন্তা কৰাটো দেখুৱায়।
এটা নতুন আৰু কঠিন পৰিস্থিতিৰ
সন্মুখীন হওঁতে শিশুসকলক আস্বস্তিৰ
প্ৰয়োজন।



5 নমনীয় হওক

চিকিৎসাৰ সময়ত কোনোবা দিনা
শিশুটোৱে অসুস্থ অনুভৱ কৰিব আৰু
খাবলৈ অথবা নিয়মীয়া কাৰ্যকলাপ
সম্পাদন কৰিবলৈ ইচ্ছুক নহ'বও পাৰে।
শিশুটোৱে ভাল পোৱা তাকৰীয়া, সঘন
আহাৰ খাবলৈ আগবঢ়াওক আৰু
অনুপ্ৰাণিত কৰক। শিশুটোক বিশ্ৰাম
ল'বলৈ বা খেলিবলৈ দিয়ক।



7 প্ৰাথৰ্ণা কৰক/গান গাওক

এক পৰিয়াল হিচাপে একেলগে প্ৰাথৰ্ণা
কৰা আৰু গান গোৱাই প্ৰায়েই
আপোনাক যোগাত্মক শক্তি বজাই ৰাখি
চাপ মুকলি কৰাত সহায় কৰে।

8 সম্পৰ্কত থাকক

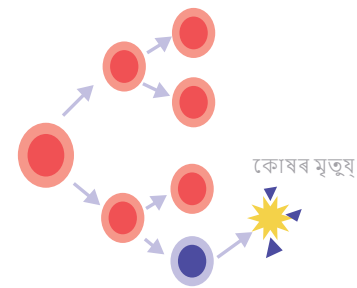
পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলৰ সৈতে
বিশেষকৈ ঘৰৰ আন শিশুসকলৰ সৈতে
সম্পৰ্কত থকাটো অব্যাহত ৰাখক।
তেওঁলোককো আপোনাৰ সময়ৰ
প্ৰয়োজন।

শিশুকালীন কেঞ্চার

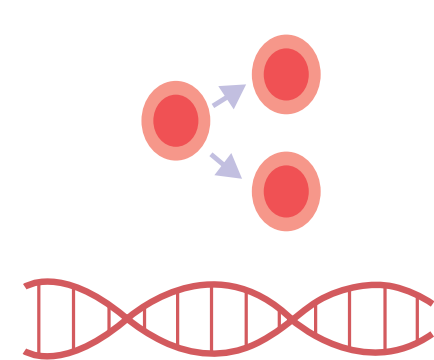
শিশুৰ কেন্সাৰ অস্বাভাৱিক। ই শৰীৰৰ যিকোনো অংশত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে - সাধাৰণতে তেজ, মাংসপেশী, হাড় আৰু অংগ-প্ৰত্যংগ প্ৰভাৱিত হয়।

● স্বাস্থ্যকৰ কোষ ● আঘাতপ্ৰাপ্ত কোষ

স্বাভাৱিক কোষ বিভাজন

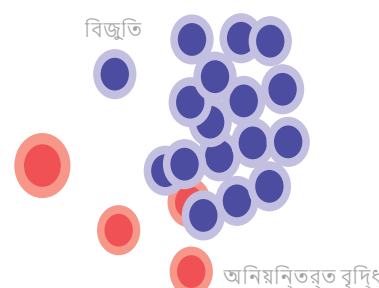


স্বাভাৱিক কোষ

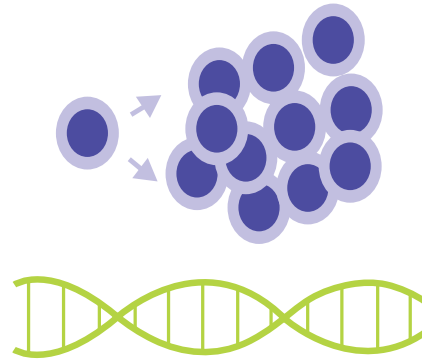


শিশুসকলৰ কেঞ্চাৰৰোগে প্ৰাপ্তবয়স্কৰ কেঞ্চাৰৰ দৰে আচৰণ নকৰে, ইয়াৰ চিকিৎসাও তেনেদৰে নহয় অথবা তেনেদৰে সঁহাৰিও নিদিয়ো। শিশুসকলৰ কেঞ্চাৰক প্ৰাপ্তবয়স্কৰ কেঞ্চাৰৰ সৈতে তুলনা নকৰিব।

কেঞ্চাৰৰ কোষৰ বিভাজন



কেঞ্চাৰ কোষ



ই এগৰাকী বয়স্কৰ সৈতে আন এগৰাকীৰ সংস্পৰ্শৰ দ্বাৰা নিবিয়পে।

কেঞ্চাৰ কি?

মানৱ শৰীৰটো কোষ নামৰ অলেখ অযুত ক্ষুদ্ৰ অংশৰে নিৰ্মিত। সেই কোষসমূহ বিভক্ত হৈ নতুন কোষ গঠন কৰে যিয়ে পুৰণি কোষসমূহক প্ৰতিস্থাপিত কৰে। শৰীৰৰ বিভিন্ন অংগসমূহে কাম কৰিবলৈ এই স্বাভাৱিক কোষ বিভাজনে সহায় কৰে আৰু ইয়াৰ নিয়ন্ত্ৰণ হয় প্ৰতিটো কোষৰ জিনীয় সংকেত বা DNAৰ দ্বাৰা। কেঞ্চাৰ হৈছে এনে এক ৰোগৰ গোটৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা এটা শব্দ য'ত কোষবোৰ কোনো নিয়ন্ত্ৰণ নোহোৱাকৈ অস্বাভাৱিকভাৱে বিভাজিত হয়। যেতিয়া এটা অংগত অত্যধিক অস্বাভাৱিক কোষ উৎপন্ন হয়, তেতিয়া ই সেই অংগ আৰু শৰীৰৰ অন্য অংগসমূহৰ সঠিক কাম কৰাত বাধা দিয়ে। কেন্সাৰ কোষসমূহে তেজ আৰু লসিকা তন্ত্ৰৰ মাজেৰে শৰীৰৰ অন্য অংশত আক্ৰমণ কৰিব পাৰে। কেঞ্চাৰ কোষবোৰ এক স্থানত সৃষ্টি আৰু জমা হ'লে এটা ফোঁহা বা ঘাঁ গঠন হ'ব পাৰে।

কেঞ্চাৰ কিহে সৃষ্টি কৰে?

কিছুমান প্ৰাপ্তবয়স্কৰ কেঞ্চাৰে জুগুত কাৰণ আছে - উদাহৰণ স্বৰূপে ধূমপানৰ ফলৰ হাণ্ডফাণ্টৰ কেঞ্চাৰ হয় অথবা ধপাত সৈৱনে মুকৰ কেঞ্চাৰ সৃষ্টি কৰে কিন্তু শৈশৱকালীন কেঞ্চাৰ কোনো জুগুত কাৰণ নাই। আহাৰ আৰু শিশু প্ৰতিপালন অভ্যাস কেঞ্চাৰৰ বিকাশৰ সৈতে সম্পৰ্কিত নহয়। শৈশৱকালীন কেঞ্চাৰ অকস্মাতে কোনো আগতীয়া লক্ষণ নথকাকৈয়ে হ'ব পাৰে।



কেঞ্চাৰ কাৰো ভুলৰ বাবে নহয়, সেয়েহে পিতৃ-মাতৃয়ে দোষী অনুভৱ কৰিব নালাগে।

কেঞ্চাৰৰ প্ৰকাৰ

দুটা প্ৰধান প্ৰকাৰৰ কেঞ্চাৰ আছে

1 তেজৰ কেঞ্চাৰ

লিউকেমিয়া হৈছে এক প্ৰকাৰৰ তেজৰ কেঞ্চাৰ, য'ত হাড়ৰ মজ্জাত থকা শ্বেত ৰক্ত কণিকাসমূহ দ্ৰুতগতিত বিভাজিত হয়। হাড়ৰ মজ্জা হ'ল আমাৰ দীঘল আৰু সমতল হাড়ৰ মাজত থকা কোমল অংশ। লিউকেমিয়া ৰোগত হাড়ৰ মজ্জা ৰোগাক্ৰান্ত ৰক্ত কোষৰ দ্বাৰা ইমানেই আৱদ্ধ হৈ পৰে যে সুস্থ ৰক্ত কোষৰ বিকাশৰ বাবে কোনো স্থান নাথাকে।

লিম্ফ'মা হৈছে এক প্ৰকাৰৰ তেজৰ কেঞ্চাৰ, য'ত লসিকা গৱ্ৰন্থিৰ শ্বেত ৰক্তকণিকা অতি দ্ৰুতগতিত বিভাজিত হয়। লসিকা গৱ্ৰন্থি হৈছে শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থাৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। লিম্ফ'মাৰ ক্ষেত্ৰত, লসিকা গৱ্ৰন্থি, য'ত বা প্ৰাণীৰ ডাঙৰ হৈ পৰে আৰু স্বাভাৱিকভাৱে কাম কৰা বন্ধ কৰে।



অস্থিমজ্জা

স্বাস্থ্যকৰ কোষৰ সৈতে অস্থিমজ্জা:



কেঞ্চাৰযুক্ত কোষে আৱদ্ধ অস্থিমজ্জা:

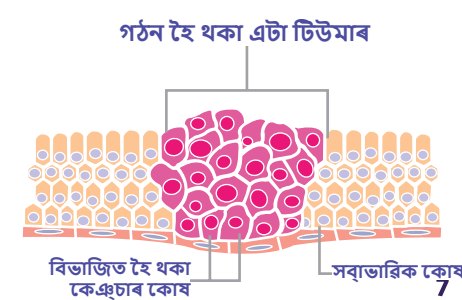


কোষবোৰ অস্বাভাৱিক আৰু নিয়ন্ত্ৰণ বা কৰ্ম অবিহনে বিভক্ত হয়।

টিউমাৰবোৰ কেন্সাৰবিহীনও হ'ব পাৰে আৰু ইয়াক বিনাইন বোলা হয়। ইহঁতক প্ৰায়ে আঁতৰাই পেলাব পাৰি আৰু বেছিভাগ ক্ষেত্ৰত ইহঁত পুনৰ উভতি নাহে। বিনাইন টিউমাৰৰ কোষবোৰ শৰীৰৰ অন্য অংশলৈ বিয়পি নাযায়। আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথাটো হ'ল, বিনাইন টিউমাৰবোৰে কাচিৎহে জীৱনলৈ ভাবুকি কঢ়িয়াই আনে।

2 গোটা টিউমাৰ

কেঞ্চাৰযুক্ত কোষবোৰ পুঞ্জীভূত হৈ টিউমাৰ গঠন কৰে। শৰীৰৰ যিকোনো অংশতে টিউমাৰ হ'ব পাৰে। ইহঁতে আশে-পাশে থকা সুস্থ অংগবোৰ ধ্বংস কৰে আৰু ই বিপজ্জনক। এই টিউমাৰৰ



ৰোগনিদান হোৱা শিশু

কেণ্ডাৰৰ চিকিৎসা

কেণ্ডাৰৰ ষ্টেজিং

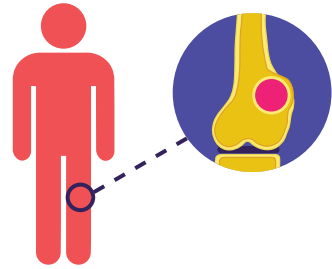
শিশুৰ কেণ্ডাৰ চিনাক্ত হোৱাৰ পিছত, কেণ্ডাৰৰ নিদিষ্ট প্ৰকাৰ চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰিবলৈ কেইটামান পৰীক্ষা কৰা হয়। ইয়াক **নিশ্চিতকৰণ পৰীক্ষা** বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ পিছত, শৰীৰত কেন্সাৰৰ বোজা আৰু ক'ত অৱস্থিত সেয়া নিৰ্ণয় কৰিবলৈ একাধিক পৰীক্ষা কৰা হয়। ইয়াক **ষ্টেজিং** বোলা হয়।

গোটা টিউমাৰৰ স্তৰ নিৰ্ণয় কৰিবলৈ, চিকিৎসকে টিউমাৰৰ আকাৰ, প্ৰভাৱিত লসিকা গৱ্ণিথ আৰু ইয়াৰ বিস্তাৰ হোৱা ঠাইবোৰ পৰীক্ষা কৰে।

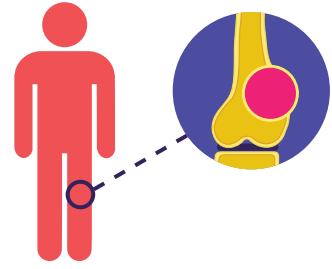
লিম্ফ'মাৰ স্তৰ নিৰ্ণয় কৰিবলৈ চিকিৎসকে লসিকা গৱ্ণিথ, অস্থিমজ্জা, যকৃৎ, প্লীহা, হাওঁফাওঁ আৰু কেণ্ডাৰ হোৱা স্থানৰ চাৰিওফালে থকা শৰীৰৰ বাকী অংশবোৰ পৰীক্ষা কৰে। কেণ্ডাৰৰ নিৰাময়যোগ্যতা নিৰ্ণয় কৰিবলৈ কেতবোৰ বিশেষ পৰীক্ষা যেনে টিউমাৰৰ জীনিয় পৰীক্ষণো কৰিব পাৰি।

এটা অংগত কেণ্ডাৰ কোষৰ বিকাশ

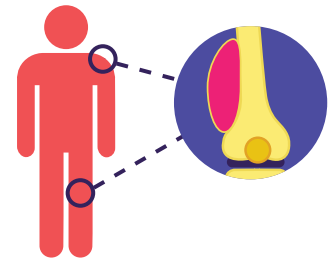
কেণ্ডাৰটো ক্ৰুদ্ৰ আৰু কেৱল শৰীৰৰ এটা স্থানতে আছে।



কেণ্ডাৰ শৰীৰৰ যি স্থানত আৰম্ভ হৈছিল, সেই ঠাইৰ ওচৰলৈ বিয়পি গৈছে।



কেণ্ডাৰ ডাঙৰ বা শৰীৰৰ অন্যান্য অংশলৈ বিয়পি গৈছে।



প্ৰাথমিক আৰু গৌণ কেণ্ডাৰ

প্ৰাথমিক কেণ্ডাৰ হৈছে কেণ্ডাৰ আৰম্ভ হোৱা স্থানটো। যদি কেন্সাৰৰ কিছুমান কোষ প্ৰাথমিক কেন্সাৰৰ স্থানৰ পৰা পৃথক হৈ শৰীৰৰ অন্যান্য অংশত অৱস্থান কৰে, তেন্তে এই কেন্সাৰক গৌণ কেন্সাৰ বা মেটাষ্টেছিছ বুলি কোৱা হয়। কেন্সাৰ কোষবোৰ স্থানীয়ভাৱে, তেজ বা লসিকা তন্ত্ৰত প্ৰৱেশ কৰি বিয়পিব পাৰে। **গৌণ কেণ্ডাৰ** প্ৰাথমিক কেণ্ডাৰৰ দৰে একে ধৰণৰ কোষৰে গঠিত।

বিয়পি যোৱা কেন্সাৰক মেটাষ্টেটিক কেন্সাৰ বোলা হয়।

কেণ্ডাৰ চিকিৎসাৰ 3 টা প্ৰধান প্ৰকাৰ আছে - অস্ত্ৰোপচাৰ, কেম'থেৰাপী আৰু ৰেডি়েচন থেৰাপী।

ব্যৱহাৰ কৰা চিকিৎসাৰ প্ৰকাৰ অথবা সংমিশ্ৰণ শিশুটোৰ কেণ্ডাৰৰ প্ৰকাৰৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। চিকিৎসকে আপোনাক কোনটো চিকিৎসাৰ বিকল্প উত্তম সেই বিষয়ে পৰামৰ্শ দিব।

কেন্সাৰ চিকিৎসাৰ 3 টা প্ৰধান প্ৰকাৰ:

1 অস্ত্ৰোপচাৰ

এটা অস্ত্ৰোপচাৰৰ দ্বাৰা টিউমাৰটো শৰীৰৰ পৰা আঁতৰ কৰা হয়।



2 কেম'থেৰাপী

কেন্সাৰ কোষৰ বৃদ্ধি কৰাবলৈ বা বন্ধ কৰিবলৈ ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই ঔষধবোৰ নিম্নলিখিত ধৰণে প্ৰদান কৰা হয়:

• **আন্তঃসিৰা (IV) (ড্ৰিপ):** সিৰা এটাত ইণ্ড্ৰেকচন দিয়া

• **মৌখিক, (PO অথবা O):** টেবলেট অথবা কেপছুল হিচাপে

• **আন্তঃমাংসপেশী (IM):** মাংসপেশীত ইণ্ড্ৰেকচন

• **অধোচৰ্মীয় (SC):** ঠিক চালৰ তলত ইণ্ড্ৰেকচন

• **ইণ্ট্ৰাথেকেল (IT):** লাম্বাৰ পাংচাৰৰ দ্বাৰা

এই কেম'থেৰাপী ঔষধবোৰ তেজৰ সোঁতত প্ৰবাহিত হয়। এই ঔষধবোৰ তেজত সঞ্চারিত হৈ গোটাই শৰীৰৰ কেন্সাৰ কোষসমূহক আক্ৰমণ কৰি ধ্বংস কৰে। সেয়েহে, কেম'থেৰাপীয়ে কেন্সাৰ যেনে সাধাৰণীকৃত তেজৰ কেন্সাৰ বা শৰীৰৰ অন্যান্য অংশলৈ বিয়পি যোৱা কেন্সাৰ চিকিৎসা কৰাত অতি উপযোগী। কেম'থেৰাপী ঔষধে কেন্সাৰ কোষসমূহ স্থায়ীভাৱে ধ্বংস কৰে কিন্তু সুস্থ কোষসমূহকো প্ৰভাৱিত কৰে। ঔষধৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত স্বাস্থ্যৰান কোষবোৰে কিছু সময়ৰ পিছত নিজকে পুনৰুদ্ধাৰ কৰে। অৱশ্যে, স্বাস্থ্যৰান কোষবোৰ আৰোগ্য হ'বলৈ সময়ৰ প্ৰয়োজন, সেয়েহে কেমোথেৰাপীক

চক্ৰ/পৰায় নামৰ চিকিৎসাৰ এক শৃংখলা হিচাপে দিয়া হয়, যাক কেইসপ্তাহমানৰ বাবে পৃথক কৰা হয়।

কেম'থেৰাপী দৰে পাশব্ৰ-প্ৰতিক্ৰিয়া সৃষ্টি কৰিব পাৰে। যিহেতু প্ৰতিজন শিশু পৃথক, শিশুসকলে কেম'থেৰাপীৰ প্ৰতি ভিন্ন প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিব পাৰে, আৰু ইয়াৰ পাশব্ৰ-প্ৰতিক্ৰিয়া অতি ভিন্ন কিন্তু সাধাৰণতে মৃদু হয়।

3 ৰেডি়েচন থেৰাপী

কেন্সাৰ কোষৰ বৃদ্ধি ৰোধ কৰিবলৈ ডচ্চ মাত্ৰাৰ ৰেডি়েচন প্ৰয়োগ কৰা হয়।

ৰেডি়েচন হৈছে এক অদৃশ্য চিকিৎসা য'ত শৰীৰৰ এটা বিশেষ অঞ্চলৰ কেন্সাৰ কোষবোৰ ধ্বংস কৰিবলৈ এটা মেচিনৰ পৰা উচ্চ শক্তিত ৰশ্মি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই চিকিৎসা চিকিৎসালয়ত দৈনিক অনুশীলনত প্ৰদান কৰা হয়। প্ৰতিটো অধিবেশন প্ৰায় 10ৰ পৰা-15 মিনিট সময় লাগে। চিকিৎসাৰ সামগ্ৰিক সময় টিউমাৰৰ ধৰণ অনুসৰি নিৰ্ভৰ কৰে আৰু 2-6 সপ্তাহৰ ভিতৰত হ'ব পাৰে।

দুৰ্ভাগ্যজনকভাৱে, ৰেডি়েচন কোষৰ লগতে কিছুমান সুস্থ কোষকো হত্যা কৰে, আৰু ইয়াৰ ফলত কলান্টি, ছালৰ পৰিৱৰ্তন আৰু ভোক নোহোৱা আদিৰ দৰে কিছুমান পাশব্ৰক্ৰিয়া হয়।

কেণ্ৰাৰ চিকিৎসাৰ সম্ভাৱ্য পাশব্ৰ-প্ৰতিকিৰ্য়া

ওকালি আৰু বমি কৰা

এইবোৰ কেম'থেৰাপীৰ পিছত তৎক্ষণাৎ আৰম্ভ হ'ব পাৰে বা কেইবাদিনো পিছত হ'ব পাৰে। এই প্ৰভাৱসমূহ বিভিন্ন সময়ৰ বাবে (ঘণ্টাৰ পৰা সপ্তাহলৈ) থাকে। কেম'থেৰাপীৰ পিছত ওকালি অহা আৰু বমি হ্ৰাস কৰিবলৈ ঔষধ (যাক এণ্টি-ইমেটিক বুলি কোৱা হয়) দিয়া হ'ব।

ডায়েৰিয়া

কেম'থেৰাপী আৰম্ভ হোৱাৰ পিছত যিকোনো সময়তে এইটো বিকশিত হ'ব পাৰে আৰু সাধাৰণতে দুটা কাৰণৰ এটাৰ বাবে হয়। প্ৰথমতে, কেম'থেৰাপী ঔষধে অন্তৰ্জক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে। দ্বিতীয়তে, কেম'থেৰাপীৰ সময়ত খোৱা অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ বাবে হ'ব পাৰে। (যেনে পথৰ কাষৰ বিক্ৰেতাৰ সৰু ফাষ্ট ফুড, ফলৰ ৰস আৰু নাৰিকল পানী)।

মুখ আৰু ডিঙিত ঘা আৰু আলচাৰ

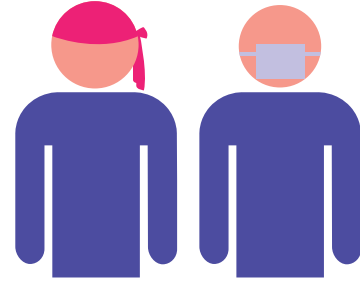
এই প্ৰভাৱবোৰ সাধাৰণতে কেম'থেৰাপী আৰম্ভ হোৱাৰ কেইদিনমান পিছত আৰম্ভ হয়। শিশুৱে ভাল মুখৰ পৰিচছন্নতা বজাই ৰাখিব লাগে। যদি শিশুটোৰ মুখত ঘা বা আলচাৰ হয় তেন্তে অনুগ্ৰহ কৰি লগে লগে চিকিৎসকক জনাব।

কোষ্ঠকাঠিন্য

এয়া সাধাৰণতে কেম'থেৰাপী ঔষধৰ দ্বাৰা নিধাৰিত এণ্টি-ইমেটিকছৰ পাশব্ৰকিৰ্য়া। অৱশ্যে এইটো কেম'থেৰাপী ঔষধৰ বাবেও হ'ব পাৰে। শিশুটোৱে কোষ্ঠকাঠিন্য অনুভৱ কৰিলে অনুগ্ৰহ কৰি চিকিৎসকক জনাওক। এইটো গুৰুতৰ হীন যেন লাগিব পাৰে কিন্তু কোষ্ঠকাঠিন্যৰ ফলত অন্যান্য জটিলতা সৃষ্টি কৰি চিকিৎসাৰ ওপৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰতিকিৰ্য়া হ'ব পাৰে।

চুলি সৰা

চিকিৎসাৰ সময়ত শিশুটোৰ আংশিক বা সম্পূৰ্ণ চুলি সৰিব পাৰে। এই পাশব্ৰকিৰ্য়া প্ৰতিহত কৰিবলৈ কোনো প্ৰমাণিত কাৰ্যকৰী ব্যৱস্থা নাই। কেম'থেৰাপী সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ 4-6 মাহৰ ভিতৰত বেছিভাগ শিশুৱে চুলি ঘূৰাই পাব।



সংক্ৰমণৰ সৈতে বা অবিহনে নিম্ন শ্বেত ৰক্ত কোষ গণনা (লিউক'পেনিয়া)

এই জটিলতা সাধাৰণতে কেম'থেৰাপী আৰম্ভ হোৱাৰ প্ৰায় 6 ৰ পৰা 7 দিন পিছত আৰম্ভ হয় আৰু পৰিৱৰ্তনশীল সময়ৰ বাবে থাকে (সাধাৰণতে কেইদিনমান)। নিম্ন WBC গণনা সংক্ৰমণৰ সৈতে সম্পৰ্কিত হ'ব পাৰে বা নহ'বও পাৰে। সংক্ৰমণৰ প্ৰথম লক্ষণ হৈছে সাধাৰণতে জ্বৰ (100°F) যদিও কিছুমান ৰোগীৰ জ্বৰ অবিহনে গুৰুতৰ সংক্ৰমণ হ'ব পাৰে। যদি শিশুটোৰ জ্বৰ হয় বা আপুনি সংক্ৰমণৰ আন লক্ষণ দেখা পায় তেন্তে অনুগ্ৰহ কৰি লগে লগে চিকিৎসকক জনাব। সংক্ৰমণৰ লক্ষণ শাখাটো চাওক।

অতিৰিক্তকৰণ

কেম'থেৰাপী উটিক ঔষধৰ সৰু লিকেজৰ ফলত বেজী দিয়া স্থানত বিষ, ফুলা আৰু আলচাৰ হ'ব পাৰে। যদি এনে হয় তেন্তে অনুগ্ৰহ কৰি চিকিৎসকক জনাব।



1 লোহিত ৰক্ত কণিকা



2 শ্বেত ৰক্ত কণিকা



3 প্লেটলেট

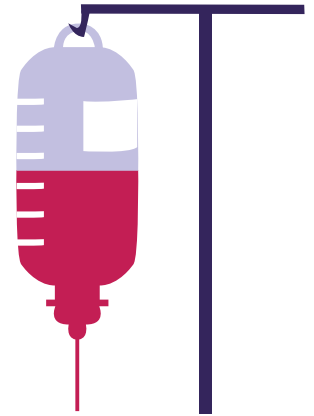


অস্থিমজ্জাৰ গঠন

ৰক্তহীনতা

ই তেজত হিম'গ্ল'বিনৰ স্তৰ নিম্ন বুজায় আৰু ই বহুতো কেম'থেৰাপী ঔষধৰ এক ভালদৰে নথিভুক্ত পাশব্ৰকিৰ্য়া। এইটো সাধাৰণতে কেম'থেৰাপীৰ কেইবাটাও চক্ৰৰ পিছত হয়। আন কেইবাটাও কাৰক আছে যি ৰক্তহীনতা বিকাশত অৰিহণা যোগাব পাৰে, যেনে ৰক্তক্ষৰণ, গধুৰ বা দীঘলীয়া ৰজচক্ৰ, আগৰে পৰা থকা পুষ্টিহীনতা, দুবৰল খাদ্য গ্ৰহণ ইত্যাদি।

ৰক্তহীনতাৰ লক্ষণবোৰ হৈছে দুবৰলতা, ভাগৰ, ধপধপনি, উশাহ চুটি হোৱা, দুবৰল মনোযোগ ইত্যাদি। চিকিৎসকে এই অৱস্থাৰ চিকিৎসাৰ বাবে শিশুক তেজ সঞ্চাৰণ কৰাৰ সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে বা শিশুটোক আইৰন পৰিপূৰক আৰু অন্যান্য ভিটামিনৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে।



ৰক্ত সঞ্চাৰণ

নিম্ন প্লেটলেট গণনা

কেম'থেৰাপী প্ৰয়োগ কৰাৰ পিছত (সাধাৰণতে দ্বিতীয় সপ্তাহত) পৰিৱৰ্তনশীল সময়ত ই বিকশিত হ'ব পাৰে আৰু কেইদিনমানৰ পৰা কেইবা সপ্তাহলৈকে থাকিব পাৰে। প্লেটলেট গণনা গুৰুত্বপূৰ্ণ কিয়নো স্বেচ্ছাত ৰক্তক্ষৰণৰ সম্ভাৱনা (যেনে নাক, মাড়ি, ছাল, বা বমি বা শৌচৰ সৈতে) কম প্লেটলেট গণনাৰ সৈতে বৃদ্ধি হয়, বিশেষকৈ যেতিয়া ই $20000/\text{mm}^3$ -ৰ তললৈ পৰে বা জ্বৰৰ সৈতে থাকে।

ৰক্তক্ষৰণৰ আটাইতকৈ উদ্বেগজনক কিন্তু বিৰল স্থান হৈছে মগজু, যাৰ ফলত চেতনা সলনি হ'ব পাৰে। কম প্লেটলেট গণনাৰ সময়ত, আপুনি চিকিৎসকক নোসোধাকৈ শিশুটোক কোনো ঔষধ দিব নালাগে, কটা আৰু যিকোনো ধৰণৰ আঘাত প্ৰতিহত কৰিব নালাগে আৰু লগতে কঠোৰ শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা পৰিহাৰ কৰিব নালাগে।

কিছুমান ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত প্লেটলেট সঞ্চাৰণৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে (চিকিৎসকে সিদ্ধান্ত লোৱা অনুসৰি)। অনুগ্ৰহ কৰি বুজি লওক যে উপলব্ধতা সাপেক্ষে চিকিৎসালয়ৰ দ্বাৰা সঞ্চাৰণৰ ব্যৱস্থা কৰা হ'ব পাৰে। জৰুৰী কালীন অৱস্থাত তেজ আৰু প্লেটলেট দাতাসকলক সাজু ৰখা উচিত। অনুগ্ৰহ কৰি এই বিষয়ে চিকিৎসকৰ সৈতে কথা পাতক।

দৈনন্দিন উদ্বেগ



আপোনাৰ সন্তানৰ সৈতে কথা পতা

আপোনাৰ প্ৰথম প্ৰশ্ননটো হ'ব পাৰে, “মই মোৰ সন্তানক ককৰুট ৰোগৰ বিষয়ে ক'ব লাগে নেকি?”

আপুনি শিশুটোক সুৰক্ষা দিব বিচাৰিব পাৰে, কিন্তু শিশুৱে কেতিয়া কিবা ভুল হয় সাধাৰণতে জানে। শিশুটোৱে ভাল অনুভৱ নকৰিব পাৰে, পৰায়ে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাব পাৰে, আৰু ইতিমধ্যে কিছুমান পৰীক্ষা কৰা হ'ব পাৰে। শিশুৱে আপুনি ভয় খোৱা লক্ষ্য কৰিব পাৰে। আপুনি শিশুটোৰ পৰা ৰোগ আৰু চিকিৎসাৰ বিষয়ে যিমানৈই চেষ্টা নকৰক, আনসকলে- যেনে পৰিয়াল, বন্ধুবৰ্গ, কিলনিক বা চিকিৎসালয়ৰ কৰ্মচাৰীয়ে - অজানিতে এনে কথা ক'ব পাৰে যিয়ে শিশুটোক ৰোগ নিগৰণৰ বিষয়ে জনাব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও, আপুনি সঁচা কথা কোৱা নাই বুলি জানিবলৈ ই শিশুটোক বিচলিত কৰিব; সৎ উততৰৰ বাবে শিশুটো আপোনাৰ ওপৰত নিভৰ কৰে।

শিশুসকলক তেওঁলোকৰ ককৰুট ৰোগৰ বিষয়ে কোৱাটো এক বয়স্কগত বিষয়, আৰু পৰিয়াল, সাংস্কৃতিক বা ধৰ্মীয় বিশ্বাস বোৰ কাৰ্যকৰী হ'ব। শিশুটোৰ সৈতে মুক্ত আৰু সৎ হোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কিয়নো যিসকল শিশুক তেওঁলোকৰ ৰোগৰ বিষয়ে কোৱা নহয় তেওঁলোকে পৰায়ে সঁচা নহয় বুলি কল্পনা কৰে। উদাহৰণ সৰ্ব্বপে, শিশুৱে ভাবিব পাৰে যে কিবা ভুল কৰাৰ শাস্তি হিচাপে তেওঁলোকৰ কেঞাৰ হৈছে। স্বাস্থ্য পেছাদাৰীসকলে সাধাৰণতে সন্মত হয় যে শিশুসকলক তেওঁলোকৰ ৰোগৰ বিষয়ে সঁচা কথা কোৱাৰ ফলত চাপ আৰু অপৰাধবোধ কম হয়। যিসকল শিশুৱে তেওঁলোকৰ ৰোগৰ বিষয়ে সত্য জানে-----

তেওঁলোকে চিকিৎসাৰ সৈতে সহযোগ কৰাৰ সম্ভাৱনা অধিক। আপুনি শিশুটোৰ বয়সৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি চিকিৎসালয়ৰ শিশু মনোবিজ্ঞানীৰ সৈতে আলোচনা কৰাৰ পিছত ৰোগটোৰ বিষয়ে তথ্য ভাগ বতৰা কৰিব পাৰে।

যেতিয়া আপুনি শিশুটোৰ সৈতে তথ্য ভাগ বতৰা কৰে, শিশুটোক নিশ্চিত কৰিবলৈ মনত ৰাখিব যে কেঞাৰ নিৰাময় কৰিব পৰা যায় আৰু এবাৰ আৰোগ্য হোৱাৰ পিছত, শিশুটোৱে স্বাভাৱিক জীৱন যাপন কৰিব।

অৱশেষত, কেঞাৰৰ বিষয়ে কোৱাটোৱে পৰায়ে পৰিয়ালটোক একেলগে আনিবলৈ সহায় কৰে আৰু কেঞাৰৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাটো সকলোৰে বাবে অলপ সহজ কৰি তোলে।

স্কুলীয়া শিক্ষা

চিকিৎসালয়ত থকা, চিকিৎসাৰ পাশবৰ্দ্ধকৰণ বা সাধাৰণ দুবলতাৰ বাবে শিশুটোৱে বিদ্যালয়ত উপস্থিত থাকিব নোৱাৰিব পাৰে। কেতিয়াবা, তেওঁলোকে গোটেই স্কুলৰ বছৰটো হেৰুৱাব পাৰে।

যিহেতু শিশুটোৰ স্বাস্থ্য উন্নত হয় আৰু চিকিৎসাই অনুমতি দিয়ে, বিদ্যালয়লৈ উভতি যোৱাটো এক সকাহ নতুবা প্ৰত্যাহ্বান হ'ব পাৰে। ই শিশু অনুসাৰে ভিন্ন হয় – কিছুমান শিশুৱে স্কুলক এক আশ্ৰয়স্থল হিচাপে গণ্য কৰে য'ত তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ সকলো সমস্যাৰ কথা পাহৰি পুনৰ “স্বাভাৱিক” অনুভৱ কৰিব পাৰে, আনহাতে আন কিছুমান শিশুৱে বিদ্যালয়লৈ যাবলৈ ভয় কৰে কাৰণ তেওঁলোকৰ চেহেৰা বেলেগ আৰু

তেওঁলোকৰ বন্ধু-বান্ধৱ আৰু শিক্ষকে তেওঁলোকৰ সৈতে বেলেগ আচৰণ কৰিব বুলি তেওঁলোকে চিন্তা কৰে।

শিশুৰ স্কুলত সমস্যা (মানসিক, শাৰীৰিক বা স্কুলৰ কামৰ ক্ষেত্ৰত) নথকাটো নিশ্চিত কৰিবলৈ, শিক্ষকসকলৰ সৈতে কথা-বতৰা হোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। যদি সমস্যাটো স্কুলৰ কামৰ সৈতে সম্পৰ্কিত হয়, তেন্তে আপুনি নিশ্চিত কৰিব পাৰে যে তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ ঘৰুৱা কাম নিয়মিতভাৱে কৰে, আৰু তেওঁলোকক বুজিবলৈ সহায় কৰে যে তেওঁলোকে কি হেৰুৱাইছে।

কেঞাৰত আকৱান্ত শিশুসকলৰ বাবে, যিসকলে এতিয়ালৈকে বিদ্যালয় আৰম্ভ কৰা নাই, আপুনি শিশুটোক বিদ্যালয়লৈ পঠিয়াব লাগে নে (সংক্ৰমণৰ আশংকা থকা) বা আপুনি শিশুটোক বিদ্যালয়লৈ পঠোৱাত পলম কৰিব লাগে নে (সীমিত সামাজিক বিকাশ আৰু বিকাশৰ আশংকা থকা) ওপৰত প্ৰশ্ন উত্থাপিত হয়।

কোনো “সঠিক” সিদ্ধান্ত নাই- এইটো এটা অতি বয়স্কগত পছন্দ। যদি আপুনি বিভৱান্ত হয়, চিকিৎসকে আপোনাক শিশুটোক বিদ্যালয়লৈ পঠিয়াবলৈ “সঠিক সময়” নিৰ্ধাৰণ কৰাত সহায় কৰিব।



পৰিয়ালৰ ওপৰত পৰ্ভাৱ



কৰ্কট ৰোগৰে প্ৰাণিত এক পিলাকু ঘান্ণ। কৰিবা শতযুগ
কঙ্কক ৰোজপাৰে, কঁকু মনে ৰঙকু মে আচলকু
পুলাবিল। কৰিবাৰে ঘাঘাঘা কৰিবা। পাল্ল ঘাঘাঘা
ৰূপলকু শঙ্ক।

অনুভৱ আৰু আৱেগ

এই অনুভৱ আৰু আৱেগবোৰৰ সৈতে মোকাবিলা কৰা কঠিন, কিন্তু মনত ৰাখিব যে সেইবোৰ পৰিস্থিতিটোৰ প্ৰতি স্বাভাৱিক প্ৰতিক্ৰিয়া:

- **ৰোগটোৰ ৰোগ নিদানৰ গৱহণযোগ্যতা:** আপুনি আপোনাৰ সন্তান কেঞাৰত আকৱান্ত বুলি বিশ্বাস কৰিবলৈ অস্বীকাৰ কৰিব পাৰে।
- **ভয়:** শিশুটোৰ ভাগ্যৰ বিষয়ে।
- **দুখ:** আপুনি আৰু শিশুটোৱে সন্মুখীন হোৱা কঠিন সময়বোৰৰ বিষয়ে।
- **অপৰাধবোধ:** শিশুটোৰ কেঞাৰ থকাৰ আৰু আপুনি কিছুমান ভুল কৰাৰ বিষয়ে।
- **খং আৰু অনিশ্চয়তা:** চিকিৎসক, চিকিৎসালয়ৰ কৰ্মচাৰী, পৰিয়াল, বন্ধুবৰ্গ আৰু আনকি শিশুৰ সৈতে।
- **বিত্তীয় চাপ:** চিকিৎসাৰ ব্যয় আৰু ই আপোনাৰ পৰিয়ালৰ বিত্তীয় পৰিস্থিতি কেনেদৰে প্ৰভাৱিত কৰিব সেই বিষয়ে চিন্তা।

তথ্য আৰু সমথৰন

তথ্য আৰু সমথৰন শিশুক সুস্থ কৰি তুলিবলৈ অধিক আত্মবিশ্বাসী আৰু প্ৰস্তুত অনুভৱ কৰাৰ চাবিকাঠি। আপুনি কেঞাৰৰ বিষয়ে যিমানৈ অধিক জানে, আপুনি সিমানৈ কম বিভৱান্ত বা অপ্ৰস্তুত অনুভৱ কৰিব। তথ্য আৰু সহায় চিকিৎসক, চিকিৎসালয়ৰ কৰ্মচাৰী আৰু কেন্দ্ৰৰ হাস্পতালত উপলব্ধ এই ধৰণৰ পুস্তিকা সমূহৰ পৰা লাভ কৰিব পাৰি।

নিজৰ যত্ন লোৱা

আপোনাৰ নিজৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ যত্ন লোৱাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। আপুনি নিজকে শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে সুস্থ ৰাখিব লাগিব। ভালদৰে খোৱা, ভালদৰে শুই থকা আৰু আপোনাৰ নিজৰ স্বাস্থ্যৰ সমস্যাৰ যত্ন লোৱা আৰু বন্ধু বা পৰিয়ালৰ সৈতে আপোনাৰ অনুভূতিৰ বিষয়ে কোৱা সকলোবোৰ ইয়াৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ।

কেৱল আপুনি সুস্থ থাকিলেহে, আপুনি অসুস্থ শিশুটোৰ প্ৰয়োজনীয়তা চোৱাচিতা কৰিব পাৰিব।

পৰিয়ালৰ আন সদস্যক বুজোৱা

নিকট পৰিয়ালৰ আত্মীয় আৰু বন্ধুবৰ্গ পৰিয়ালৰ প্ৰাপ্তবয়স্কসকলে আপুনি অনুভৱ কৰি থকা একেই অনুভূতি আৰু আৱেগ অনুভৱ কৰিব পাৰে। তেওঁলোকক সঠিকভাৱে কি ঘটি আছে সেই বিষয়ে সঠিক তথ্য দিব লাগে, আৰু তেওঁলোকৰ সহায় আৰু সমথৰন বিচাৰিব লাগে।

শিশুটোৰ ভাই-ভনী
শিশুটোৰ ভাই-ভনীসকলে আপুনি অনুভৱ কৰা সকলো বোৰ একেই অনুভৱ কৰিব পাৰে, অৱশেষ, যিহেতু তেওঁলোক সৰু আৰু আপোনাৰ পৰা পৃথক হ'ব পাৰে, তেওঁলোকৰ অনুভূতি তীব্ৰ হ'ব পাৰে। আপোনাৰ আৰু তেওঁলোকৰ অসুস্থ

সহোদৰৰ পৰা বিভৱান্ত আৰু পৃথকীকৰণৰ ফলত তেওঁলোকৰ দৈনন্দিন ৰুটিনত ব্যাঘাত ঘটিব পাৰে। লগতে, আপোনাৰ মনোযোগৰ অভাৱৰ বাবে তেওঁলোকে অসুস্থ শিশুটোৰ প্ৰতি বাদ পৰা আৰু খং অনুভৱ কৰিব পাৰে।

- ভাই-ভনীৰ বাবে এইবোৰ সচৰাচৰ হয়:
- প্ৰত্যাহ্বান কৰা আৰু শান্ত হোৱা
 - সহজে কন্দা
 - হতাশাগ্ৰস্ত হোৱা আৰু খং উঠা
 - স্কুলত বাধাগ্ৰস্ত হোৱা
 - বিদ্যালয়লৈ নোযোৱা
 - নিম্ন শ্ৰেণী প্ৰাপ্ত কৰা
 - তেওঁলোকৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে কাজিয়া/তক্ৰ কৰা
 - কত্ৰত্ব প্ৰতি বিদ্ৰোহী হোৱা

আপোনাৰ আন সন্তানক সম্পূৰ্ণৰূপে উপেক্ষা নকৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। তেওঁলোকৰ সৈতে অকলে কিছু সময় কটোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিলে তেওঁলোকক কম উদ্বেগ আৰু খিংখিঙীয়া অনুভৱ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। শিক্ষক আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলক সহায় আৰু সমথৰন কৰিবলৈ কোৱাটোও এটা ভাল ধাৰণা হ'ব পাৰে। আপুনি আপোনাৰ আন সন্তানক যিমান সম্ভৱ অৱগত আৰু বয়স্ক বখাটো অত্যাৱশ্যকীয়।



কেঞ্চাৰত আকৰান্ত শিশু এটাৰ চোৱাচিতা কৰা

কেঞ্চাৰত আকৰান্ত শিশুৰ বিভিন্ন কাৰণত শেবত ৰক্ত কোষৰ সংখ্যা কম হ'ব পাৰে। নিম্ন WBC গণনা কেম'থেৰাপী, ৰেডি়েচন থেৰাপী, বা কেতিয়াবা কেঞ্চাৰৰ বাবে হ'ব পাৰে। নিউট্ৰ'ফিল নামৰ এক প্ৰকাৰৰ শেবত ৰক্ত কোষ, সংক্ৰমণৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ দিয়াত বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ। তেজত নিউট্ৰ'ফিলৰ অভাৱক **নিউট্ৰ'পেনিয়া** বুলি কোৱা হয়। নিউট্ৰ'পেনিয়াই ৰোগীক বেক্টেৰিয়া বা ভেকুৰৰ সংক্ৰমণৰ প্ৰতি সংবেদনশীল কৰি তোলে, যি কেতিয়াবা জীৱনৰ বাবে বিপদজনক হ'ব পাৰে।

সংক্ৰমণৰ লক্ষণ

জ্বৰ হৈছে সংক্ৰমণৰ লক্ষণ আৰু শিশুটোক চিকিৎসকে চিকিৎসালয়ত চিকিৎসা বা দেখা কৰিব লাগিব।

সংক্ৰমণৰ অন্যান্য সচৰাচৰ সূচক:

- ঠাণ্ডা, কঁপি থকা, ঘাম ওলোৱা
- পাতল শৌচ হোৱা
- ডিউৰ বিষ আৰু/বা কাহ
- প্ৰস্ৰাৱৰ সময়ত জ্বলা
- ছাল বা জননাংগৰ স্থানত ৰঙা পৰা বা ফুলা
- যোনিৰ অস্বাভাৱিক স্ৰাৱ বা ফুলা

তাপমাত্ৰা পৰীক্ষা

শিশুৰ উষ্ণতা পৰীক্ষা কৰিবলৈ সঠিক প্ৰক্ৰিয়াটো শিকক।

সৰু শিশুৰ বাবে কাষলতি তলৰ তাপমাত্ৰা লওঁক:

1. এটা ডিজিটেল থামেৰামিটাৰ বয়ৰহাৰ কৰক যাতে পাঠটো স্পষ্টকৈ বুজি পোৱা যায়।
2. প্ৰথমে কাষলতি তল পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰে মচি দিয়ক আৰু তাৰ পিছত বালবটো কাষত ৰাখক আৰু শিশুটোক তাত 2 মিনিটৰ বাবে ধৰি ৰাখক আৰু তাৰ পিছত তাপমাত্ৰা পৰীক্ষা কৰক।
3. থামেৰামিটাৰটোৰ বালব/মুৰস্পৰ নকৰিব, কিয়নো ইয়াৰ ফলত ভুল তাপমাত্ৰা পঢ়িব পাৰে।
4. শিশুৰ তাপমাত্ৰা প্ৰতিদিনে একে সময়তে ৰেকৰ্ড কৰি শিশুৰ তাপমাত্ৰাৰ দৈনিক ৰেকৰ্ড ৰাখিব।

ডাঙৰ শিশুৰ বাবে মুখৰ তাপমাত্ৰা লওঁক:

1. ডিজিটেল থামেৰামিটাৰ এটা বয়ৰহাৰ কৰক যাতে পঢ়াটো স্পষ্টভাৱে বুজিব পৰা যায়।
2. নিশ্চিত কৰিব যে শিশুটোৱে তাপমাত্ৰা লোৱাৰ আগতে কমেও 15 মিনিটৰ বাবে একো খোৱা নাই বা পান কৰা নাই। ই এটা অশুদ্ধ পঢ়া দিব পাৰে।
3. থামেৰামিটাৰটোৰ বালব আৰু ষ্টেম ডেটল দৰ্ৱণেৰে বীজাণুমুক্ত

কৰক। ইয়াক শূকানকৈ মচি দিয়ক।

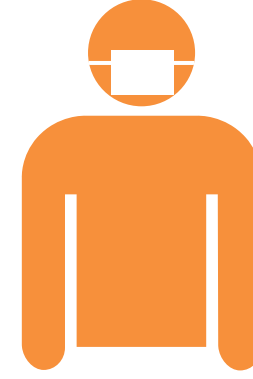
4. থামেৰামিটাৰটোৰ বালবৰ মুৰটো শিশুৰ জিভাৰ তলত, মুখৰ কাষলৈ সুমুৱাওক। শিশুটোক ঠুঠ বন্ধ কৰি থামেৰামিটাৰটো লাহেকৈ ধৰি ৰাখিবলৈ কণ্টক, 2 মিনিটৰ বাবে।
5. থামেৰামিটাৰটো লাহেকৈ মুখৰ পৰা আঁতৰাওক আৰু তাপমাত্ৰা পঢ়ক।
6. থামেৰামিটাৰটোৰ বালব/মুৰস্পৰ নকৰিব, কিয়নো ইয়াৰ ফলত ভুল তাপমাত্ৰা পঢ়িব পাৰে।
7. শিশুৰ তাপমাত্ৰা প্ৰতিদিনে একে সময়তে ৰেকৰ্ড কৰি শিশুৰ তাপমাত্ৰাৰ দৈনিক ৰেকৰ্ড ৰাখিব।

যদি জ্বৰ 99°Fতকৈ অধিক হয়, শিশুটোক ঠাণ্ডা টেপৰ পানীৰে স্পঞ্জ কৰক। চিকিৎসকৰ নিদেৰ্শনা অনুসৰণ কৰক আৰু জ্বৰ হ্ৰাস কাৰী ঔষধৰ সঠিক পালি দিয়ক আৰু শিশুটোক চিকিৎসালয়ৰ OPD বা কেজুৱেলিটি ৱাডৰলৈ আনিব।

যদি আপুনি চিকিৎসালয়ৰ পৰা বহু দূৰত থাকে তেন্তে শিশুটোক চিকিৎসকে দিয়া এণ্টিবায়টিক দিয়ক আৰু যিমান সম্ভৱ সোনকালে চিকিৎসালয়লৈ আহক।

যদি আপুনি চিকিৎসালয়খন থকা চহৰৰ বাহিৰত আছে, আপোনাৰ ফাইলটো লওঁক আৰু এণ্টিবায়টিক আৰু CBC পৰীক্ষাৰ বাবে স্থানীয় চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাওঁক।

শিশুটো সংক্ৰমণ হোৱা প্ৰতিহত কৰিবলৈ প্ৰাথমিক সাৱধানতা



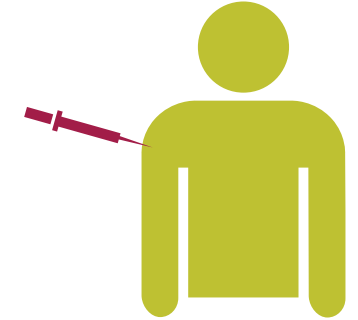
1 মাস্ক পিন্ধিব



2 ভিৰ পৰিহাৰ কৰক



3 চদিৱ, ফলু, ফোঁহা থকা লোকক পৰিহাৰ কৰিব



4 শেহতীয়াকৈ টিকাকৰণ কৰা শিশুক পৰিহাৰ কৰিব

সংক্ৰমণৰ আশংকা হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰিব পৰা কেইবাটাও ব্যৱস্থা আছে। আপুনি পৰৱৰ্তী কেইটামান পৃষ্ঠাত দিয়া পৰিচছন্নতা আৰু আহাৰ সম্পৰ্কীয় নিদেৰ্শনাবোৰ অনুসৰণ কৰিব লাগিব।

এই সাৱধানতা সৰ্বতেবুও কিছুমান ৰোগীৰ সংক্ৰমণ হ'ব। বেছিভাগ ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত, সংক্ৰমণ মুখৰ বা বেজী ল'ব পৰা এণ্টিবায়টিকৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি, যদি ইয়াক সোনকালে ধৰা পৰে আৰু চিকিৎসা কৰা হয়। খুব কম শিশুৰ ক্ষেত্ৰত, সংক্ৰমণ বিপদজনক হ'ব পাৰে।

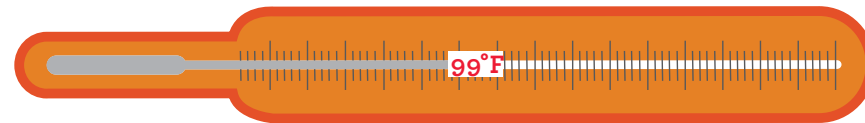


কেম'থেৰাপী প্ৰয়োগ কৰাৰ পিছত যদি শিশুটোৰ জ্বৰ বা সংক্ৰমণৰ আন যিকোনো লক্ষণ হয় তেনেহ'লে যিমান সম্ভৱ সোনকালে চিকিৎসালয়ত অৱগত কৰিব লাগিব।

জৰুৰীকালীন অৱস্থাত, শিশুটোৰ বাবে চিকিৎসালয়খন কেতিয়াও বন্ধ কৰা নহ'ব। চিকিৎসালয়ৰ জৰুৰীকালীন বিভাগ (হতাহত) সদায় খোলা থাকে।

কেম'থেৰাপীৰ প্ৰথম বা পৰৱৰ্তী চক্ৰৰ পিছত তেজৰ গণনা পৰীক্ষা কৰিবলৈ চিকিৎসকে শিশুটোক ফোন কৰিব পাৰে।

নিম্ন ৰক্ত গণনা কোনো নিদিৰ্শিত খাদ্যৰ দ্বাৰা সলনি কৰিব নোৱাৰিব।



সংকৰ্মণ পৰ্তিৰোধ কৰা

হাতৰ পৰিচ্ছন্নতা

কেৱল সঠিক ধৰণে হাত ধোৱাটোৱে
বহুতো কৰুছ সংকৰ্মণ পৰ্তিহত
কৰিব পাৰে।

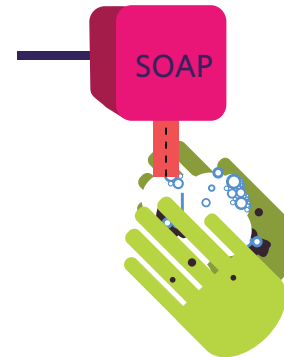
1. এণ্টিচেপ্টিক চাবোনেৰে পৰ্তিবাৰ,
শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত আৰু
খাদ্য খোৱাৰ আগতে সঠিক ধৰণে হাত
ধুবলৈ শিকক।
2. শিশু আৰু অভিভাৱকে হাত ধোৱাৰ
আগতে আঙুলিৰ আঙুঠি আঁতৰাব লাগিব,
আৰু হাত ধোৱাৰ পিছত পৰিষ্কাৰ
কাপোৰেৰে তেওঁলোকৰ হাত সঠিকভাৱে
শুকুৱাব লাগিব।
3. যদি আপোনাৰ চাবোন আৰু পানীৰ
প্ৰৱেশাধিকাৰ নাই তেনেহ'লে হাত
ঘঁহিবলৈ কৌশল ব্যৱহাৰ কৰক- প্ৰথমে
হাতৰ তলুৱাত ঘঁহি লওক, হাতৰ তলুৱা
আৰু হাতৰ পিছফালে ঘঁহি দিয়ক আৰু
ইয়াক সম্পূৰ্ণৰূপে শুকাবলৈ দিয়ক।
4. শিশুটোৰ হাত দিনত প্ৰায়ে ধুব,
বিশেষকৈ যেতিয়া সিহঁত বাহিৰৰ পৰা
আহে, খোৱাৰ আগতে, আৰু তেওঁলোকে
শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে আৰু
পিছত।

5. শিশুটো চিকিৎসালয়ত থাকোঁতে, হাত
ঘঁহা ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ কেতিয়াও
শিশুটোক স্পৰ্শ নকৰিব বা কোনো
চিকিৎসক/নাচৰ/আত্মীয়ক এনে
কৰিবলৈ অনুমতি নিদিব।

1. ভিজা



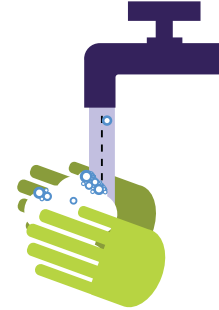
2. চাবোন



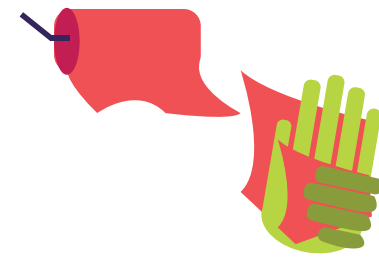
3. 20 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধুব



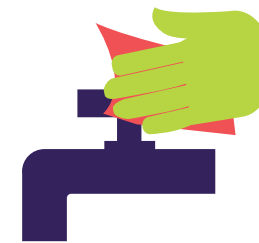
4. ধুই পেলাওক



5. শুকুৱাওক



6. পেপাৰ টাৱেলেৰে পানী বন্ধ কৰক



দাঁতৰ পৰিচ্ছন্নতা

1. শিশুটোৰ দাঁত দিনত দুবাৰকৈ ব্ৰাছ
কৰিব লাগে, এবাৰ ৰাতিপুৱাৰ আহাৰৰ
আগতে আৰু এবাৰ ৰাতিৰ আহাৰৰ
পিছত। যদি প্লেটিলেট গণনা সৰ্বাধাৰিক
হয়, তেনেহ'লে ব্ৰাছিংটো কোমল
টুথব্ৰাছ আৰু টুথপেষ্টেৰে কৰিব লাগে।
যদি গণনা কম হয়, ৰক্তক্ষৰণ পৰিহাৰ
কৰিবলৈ শিশুৰ আঙুলিৰে ব্ৰাছ কৰিব
লাগে।
2. মুখৰ আলচাৰ আৰু সংকৰ্মণ পৰ্তিহত
কৰিবলৈ পৰ্তিটো আহাৰৰ পিছত
শিশুটোৱে দিনত কমেও 3-4 বাৰ
ক্ল'ৰহেক্সিডিন মাউথৱাছ (আপোনাৰ
চিকিৎসক বা ৰসায়নবিদক সোধক)
গাগৰল কৰিব লাগে। মাউথৱাছ প্ৰস্তুত
কৰোঁতে, সমান পৰিমাণৰ পৰিষ্কাৰ
খোৱা পানী আৰু মাউথৱাছ মিহলি কৰক।
শিশুটোৱে দ্ৰৱণটো 30 ছেকেণ্ডৰ বাবে
মুখত ধৰি ৰাখিব লাগিব আৰু তাৰ পিছত
ইয়াক থুৱাই পেলাব লাগিব।
3. যদি শিশুটো অতি সৰু আৰু মাউথৱাছ
ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰে, শিশুটোৰ মুখৰ
ভিতৰত মৃদু মুখৰ ৰং প্ৰয়োগ কৰক।
ইয়াক প্ৰয়োগ কৰাৰ আগতে, শিশুটোৰ
মুখখন ডেটল দ্ৰৱণেৰে ধোৱা পৰিষ্কাৰ
কাপোৰেৰে পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে। 'ৰং'
অধিক কাষৰুৱী কৰিবলৈ, শিশুৱে 'ৰং'
প্ৰয়োগ কৰাৰ আধা ঘণ্টাৰ বাবে একো
খাব বা খাব নালাগে।
4. ভেকুৰৰ সংকৰ্মণ পৰ্তিহত কৰিবলৈ
শিশুৰ মুখত ক্লিটিৰ্মাজ'ল (ক্ল'জেন)
টেবলেট এটা লাহে লাহে দ্ৰৱীভূত কৰিব
লাগে।

শৰীৰৰ পৰিচ্ছন্নতা আৰু ছালৰ যত্ন

- শিশুৰ ছাল আৰু চুলি পৰিষ্কাৰ ৰখাটো
গুৰুত্বপূৰ্ণ। শিশুটোৱে দিনত দুবাৰকৈ
গা ধুব লাগিব আৰু পৰিষ্কাৰ কপাহী
কাপোৰ পিন্ধিব লাগিব। লেতেৰা
কাপোৰ সঘনাই সলনি কৰিব।
- সৰ্বাধাৰিক স্নানৰ আগতে, শিশুৱে
'চিটজ বাথ' ল'ব লাগিব। ই গুহৃদ্বাৰৰ
সংকৰ্মণ পৰ্তিহত কৰে।
- শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত,
আপুনি আৰু শিশুৱে চাবোন আৰু পানীৰে
আপোনাৰ হাত ধুব লাগিব।
- শিশুটোৰ নাকটো কোমল টিচু
পেপাৰ এখনত লাহেকৈ হাঁচিওৱাই
পৰিষ্কাৰ কৰক।
- গৰম পানী, চাবোন আৰু
এণ্টিচেপ্টিকেৰে যিকোনো কটা
তৎক্ষণাত্ পৰিষ্কাৰ কৰক।
- মেডিকেলি কটা গ্লান্চু গ্লান্চু গ্লান্চু
এণ্টিচেপ্টিক গ্লান্চু গ্লান্চু গ্লান্চু
- শিশুৰ ছাল শুকান আৰু ফাটি গ'লে
কোমল আৰু আৰোগ্য কৰিবলৈ লোচন
বা তেল ব্যৱহাৰ কৰিব।

চিটজ স্নানৰ পৰিক্ৰিয়া:

1. আধা টাব গৰম পানী লওক
2. 10% বেটাডাইন দ্ৰৱণৰ 2 টা কেপ
যোগ দিয়ক।

3. শিশুটোক 15-20 মিনিটৰ বাবে পানীত
গা ধুই বহিবলৈ দিয়ক
4. ইয়াৰ পিছত শিশুটোক চাবোন আৰু
পানীৰে সৰ্বাধাৰিকভাৱে গা ধুব দিয়ক।
5. যদি শিশুটো অতি সৰু আৰু টাবত বহিব
নোৱাৰে, তেনেহ'লে কেৱল পাতল
বেটাডাইন দ্ৰৱণ আৰু সাধাৰণ পানীৰে
পায়ুৰ চাৰিওফালৰ ঠাইখিনি পৰিষ্কাৰ
কৰক।

যদি শিশুটোৰ শৌচ টিলা হৈছে:

1. তেওঁলোকে দিনত 2-3 বাৰ চিটজ বাথ
ল'ব লাগে।
2. শিশুটোৰ কাপোৰ লেতেৰা হ'লে সলনি
কৰিব লাগিব।
3. পায়ুৰ চাৰিওফালৰ ঠাইখিনি ঘঁহি
নিদিব অন্তৰ্জ্বা ছালত ঘাঁহ'ব আৰু
বেদনাদায়ক হ'ব।
4. ঠাইখিনি শুকাবলৈ দিয়ক আৰু তাৰ
পিছত জিংক মলম প্ৰয়োগ কৰক।
শিশুটোক কপাহী ডায়েপাৰ পিন্ধাব।
5. আপুনি শিশুটোক শৌচাগাৰত সহায়
কৰাৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে
আপোনাৰ নিজৰ হাত ধুব।



নথ আৰু চুলি

শিশুৰ আৰু আপোনাৰ নিজৰ নথ চুটি আৰু পৰিষ্কাৰ ৰাখিব- কোনো নেইল পলিছ ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।

যদি শিশুটোৰ চুলি সৰি আছে, চুলি বোৰ সম্পূৰ্ণৰূপে কাটি দিয়ক বা মুণ্ডন কৰক। এইটো কেৱল তেতিয়াহে কৰিব লাগিব যদি তেজৰ গণনা সৰ্বাধাৰিক হয়। বয়স্কত ব্লেডটো নতুন হোৱাটো নিশ্চিত কৰিব।

মুণ্ডন কৰাৰ পিছত, শিশুৱে টুপী বা স্কাফৰ পিন্ধিব লাগে।

খেলা

সংকৰ্মণ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ শিশুটোক একেৰাহে ফেচমাস্ক পিন্ধিবলৈ উদগনি দিয়ক। নতুন, পৰিষ্কাৰ, ধোৱা মুখা এটাৰে মুখাটো দিনত দুবাৰকৈ সলনি কৰিব লাগিব।

নিশ্চিত কৰিব যে শিশুৱে সুৰক্ষিত পুতলাৰ সৈতে খেলে আৰু তেওঁলোকৰ নাক বা কাণত কোনো তীক্ষ্ণ বা সৰু বস্তু নিদিয়।

শিশুটোক কোনো ধৰণৰ বা লেতেৰা পুতলা, বা ফুল আৰু উদ্ভিদৰ সৈতে খেলিবলৈ নিদিব, কিয়নো এইবোৰে সংকৰ্মণ সৃষ্টি কৰা বীজাণু বহন কৰিব পাৰে।

কৰীড়া আৰু অন্যান্য কাৰ্যকলাপ পৰিহাৰ কৰিব যাৰ ফলত আঘাত হ'ব পাৰে।



হাঁওফাঁওৰ স্বাস্থ্য

হাঁওফাঁওৰ সংকৰ্মণ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ, শিশুটোক ভিৰ, ধূলিময় এলেকা আৰু নিমৰাণ স্থানলৈ লৈ যোৱা পৰিহাৰ কৰিব।

বাষ্প উশাহত দিনত দুবাৰকৈ কৰিব লাগে।

শিশুটোক নিম্নলিখিত ব্যায়ামবোৰ কৰিব দিয়ক:

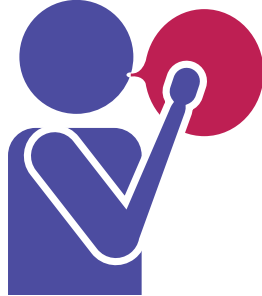
- গভীৰ উশাহ-নিশাহৰ ব্যায়াম (প্ৰাণায়াম): শিশুটোক দীঘলীয়া উশাহ ল'বলৈ কওঁক, কিছু সময় ধৰি ৰাখক, আৰু তাৰ পিছত আৰাম কৰক।
- স্পাইৰ'মেটৰ/ ব্লাডাৰ বেলুন ব্যায়াম- শিশুৱে স্পাইৰ'মেটৰ/ মূত্ৰাশয়ৰ বেলুনটো সৰ্বাধিক ক্ৰমতালৈ উৰুৱাব লাগে আৰু কিছু সময় ধৰি ৰাখিব লাগে।

পিতৃ-মাতৃৰ পৰিচ্ছন্নতা

পিতৃ-মাতৃ আৰু শিশুটোৰ চাৰিওফালৰ আন লোকসকলৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ হোৱাটো অত্যাৱশ্যক। তেওঁলোকে সঠিকভাৱে গা ধুব লাগে আৰু পৰিষ্কাৰ কাপোৰ পিন্ধিব লাগে। চুলি সঠিকভাৱে বান্ধিব লাগিব। নথ কাটি চুটি আৰু পৰিষ্কাৰ ৰাখিব লাগিব, আৰু কোনো নেইল পলিছ অবিহনে। শিশুটোৰ ওচৰৰ কোনো ঠাইত ধপাত চোবাবলৈ বা ধূমপান কৰিবলৈ অনুমতি দিয়া উচিত নহয়। শৌচাগাৰলৈ যোৱাৰ পিছত আৰু শিশুটোৰ ওচৰলৈ অহাৰ আগতে বা খাদ্য পৰিৱেশন কৰাৰ আগতে এণ্টিচেপ্টিক চাবোনেৰে হাত ভালদৰে ধুব লাগে।

শিশুটোক কোনো ৰোগত আক্ৰান্ত বা পানীলগা/কাহ বা যিকোনো সংকৰ্মণ, শৌচ টিলা হোৱা, বা ছাল ৰঙা পৰা লোকৰ সংস্পৰ্শলৈ অনা উচিত নহয়। যদি পিতৃ-মাতৃ ভাল নহয়, তেওঁলোকে ফেচমাস্ক পিন্ধিব লাগে আৰু শিশুটোৰ পৰা আঁতৰি থাকিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।

শিশুটোৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ আগতে সকলো দৰ্শনাথৰীয়ে হাত ধোৱা নিশ্চিত কৰিব। with the child.



পৰিষ্কাৰ বাসস্থান

শোৱনি কোঠা / বাথৰুম

শিশুৰ বাবে বয়স্কত বেডপেন আৰু প্ৰসৰাৱগাৰ দৈনিক হাইপ'ক্ল'ৰাইট দ্ৰৱণ বা ডেটল দ্ৰৱণেৰে পৰিষ্কাৰ আৰু ধুব লাগে।

আৱজৰ্ণা সামগ্ৰী যেনে প্ৰসৰাৱ আৰু বমি তৎক্ষণাত পেলাই দিয়ক। তেওঁলোকক ৰোগীৰ বিচনাৰ তলত পেলাই ৰাখিব নালাগে।

বাসস্থান শুকান আৰু পৰিষ্কাৰ ৰাখিব, কিয়নো আদৰ্শতা আৰু আদৰ্শতাই বেক্টেৰিয়াৰ বিকাশ আকৰ্ষণ কৰে।

লাগেজবোৰ আলমাৰীত সঠিকভাৱে ৰাখিব।

শিশুৰ বিচনা পৰিষ্কাৰ আৰু পৰিপাটি কৰি ৰাখিব। বিচনাৰ চাদৰবোৰ সঘনাই সলনি কৰিব।

চিকিৎসালয়ৰ দৰ্শনাথৰী

ৰোগীৰ সৈতে কেৱল 1 বা 2 জন দৰ্শনাথৰীক থাকিবলৈ অনুমতি দিয়া হয়।

দৰ্শনাথৰীসকলক ব্ৰাডৱ'ৰ বাহিৰত তেওঁলোকৰ জোতা খুলিবলৈ নিদেৰ্শ দিয়ক।

দৰ্শনাথৰীসকলে হাতেৰে ঘঁহি ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ শিশুটোক স্পৰ্শ কৰিব নালাগে, শিশুটোৰ বিচনাত বহিব নালাগে বা শিশুটোৰ ওচৰলৈ যাব নালাগে।

যদি কোনো আত্মীয় উদ্ভৱ শ্বাসতন্ত্ৰৰ সংকৰ্মণ, যক্ষ্মা বা অন্যান্য সংকৰ্মণ যেনে চদিৰ, কাহ, জ্বৰ, শৌচ টিলা হোৱা, সৰু আই, চিকেনপক্স বা আন যিকোনো ধৰণৰ ছালৰ সংকৰ্মণত ভুগি আছে, তেওঁলোকক শিশুটোক লগ কৰিবলৈ নিদিব।

শেহতীয়াকৈ অৰেল পলিঅ' ভেকছিন, সৰু আই, মাম্পচ, বুবেলা (MMR) বা আন যিকোনো ভেকছিন গ্ৰহণ কৰা দৰ্শনাথৰীসকলক শিশুটোৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিবলৈ দিয়া উচিত নহয়, কিয়নো ভেকছিনবোৰত একেটা বীজাণুৰ দুবল সংস্কৰণ থাকে আৰু ভাল নোহোৱা শিশু এটাৰ ক্ষতৰ্ত্ত, ই গুৰুতৰ সংকৰ্মণ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

কোনো সৰু শিশুক চিকিৎসালয়লৈ আহিবলৈ বা অসুস্থ শিশুৰ বিচনাত শুবলৈ অনুমতি দিয়া নহয়।

ভেকচিনসমূহ

হেপাটাইটিছ বি ভেকছিনৰ বাহিৰে চিকিৎসাৰ সময়ত শিশুটোক কোনো টিকাকৰণ দিব নালাগে। অনুগ্ৰহ কৰি যিকোনো টিকাকৰণ দিয়াৰ আগতে চিকিৎসকৰ সৈতে পৰীক্ষা কৰক।



আহাৰ

কেঞাচাৰৰ পৰা আৰোগ্য হোৱা শিশুৱে **নিউট্ৰ'পেনিক** আহাৰ অনুসৰণ কৰিব লাগে। এয়া হৈছে এক নিম্ন বেক্টেৰিয়া আহাৰ, যি খাদ্য আৰু পানীয়ত বেক্টেৰিয়াৰ পৰিমাণ হ্ৰাস কৰে আৰু দুবৰ্ল ৰোগ প্ৰতিৰোধ প্ৰণালী থকা শিশুৰ সংক্ৰমণ হোৱাৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰে।

মনত ৰাখিব লগা কথাবোৰ



হয়

শিশুটোক অধিক তৰল পান কৰিবলৈ দিয়ক।

খাদ্য স্বাস্থ্যকৰভাৱে সংৰক্ষণ কৰক: সকলো বোৰ ঢাকি ৰাখক আৰু খাদ্য পৰিষ্কাৰ, শুকান স্থানত ৰাখক।

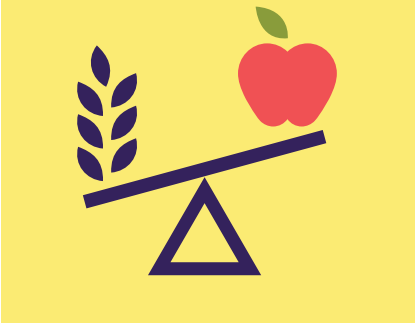
পানী উতলাওক।

শিশুক কেঁচা খাদ্যৰ সলনি বন্ধা খাদ্য দিয়ক।

যদি কেঁচা ফল বা পাচলি দিব লাগে, সেইবোৰ পটাছিয়াম পাৰমেংগেনেটৰ দ্ৰৱণত ধুই দিয়ক আৰু তাৰ পিছত সকলো ফল আৰু পাচলি বাকলি উলিয়াওক।

গৰম খাদ্য গৰম আৰু ঠাণ্ডা খাদ্য ঠাণ্ডা ৰাখিব।

ব্যক্তিগতভাৱে সৰু পেকেট যুক্ত খাদ্য কৰ্ম কৰক, যিবোৰ ডাঙৰ অংশতকৈ ভাল যাৰ ফলত বাকী থকা খাদ্য হয়।



নহয়

যদি সামগ্ৰী এটা পুৰণি হয় তেন্তে কৰ্ম বা ব্যৱহাৰ নকৰিব।

সংক্ৰমণ থকা লোক বা লোকৰ ডাঙৰ গোটৰ ওচৰত খাদ্য উন্মুক্ত নকৰিব।

পুৰণি, ভেঁকুৰ লগা বা ক্ষতিগ্ৰস্ত ফল আৰু পাচলি ব্যৱহাৰ নকৰিব।

অস্বাস্থ্যকৰ পৰিস্থিতিত প্ৰস্তুত কৰা খাদ্য গ্ৰহণ নকৰিব যেনে পথৰ কাষৰ বিক্ৰেতা সকলৰ পৰা।

খোলা পাত্ৰত উপলব্ধ খাদ্য গ্ৰহণ নকৰিব।

ফুলা, দাগ বা ক্ষতিগ্ৰস্ত হোৱা কেন্দ্ৰ খাদ্য কৰ্ম বা ব্যৱহাৰ নকৰিব।

ফল আৰু পাচলি ধোৱাৰ নিদেৰ্শনা

পটাছিয়াম পাৰমেংগানেট সমাধান:

পাতল গুলপীয়া দ্ৰৱণ এটা তৈয়াৰ কৰিবলৈ পানীত পৰ্যাপ্ত পটাছিয়াম পাৰমেংগানেট দানা মিহলি কৰক। ইয়াত 5 মিনিটৰ বাবে ফল/পাচলি তিয়াই ৰাখক, আৰু ভালদৰে ধুই পেলাওক। ই কীটনাশক, বেক্টেৰিয়া আৰু অন্যান্য কীট-পতংগ কাৰ্যকৰীভাৱে আঁতৰ কৰিব। অত্যাধিক পটাছিয়াম পাৰমেংগানেট ক্ষতিকাক হ'ব পাৰে, সেয়েহে সাৱধান হ'ব যাতে পানী কেৱল পাতল গুলপীয়া ৰঙৰ হয়, আৰু গাঢ় বেঙুনীয়া নহয়।

বা

ভিনেগাৰ ব্যৱহাৰ কৰি: একাপ ভিনেগাৰ আৰু তিনি কাপ ঠাণ্ডা উতলা পানী লওক, এক চামুচ বেকিং চুড়া যোগ দিয়ক আৰু এই দ্ৰৱণটো বটল বা স্প্ৰেত ৰাখক। ই বিশেষকৈ 'অত্যাধিক চিকিচিয়া' উৎপাদন যেনে আপেল, বেঙেনা আদিৰ পৰা মম আৰু বেক্টেৰিয়া আঁতৰ কৰাত উপযোগী। সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ ফলাফলৰ বাবে, ফল আৰু পাচলি মচিবলৈ/ধুবলৈ ভিনেগাৰ দ্ৰৱণ ব্যৱহাৰ কৰক। ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে সাধাৰণ পানীৰে ভালদৰে ধুই পেলাওক।



চিকিৎসাৰ সময়ত আহাৰৰ নিদেৰ্শনা

কেম'থেৰাপীৰ সময়ত, নিশ্চিত কৰিব যে শিশুটোৱে যথেষ্ট পৰিমাণে পানী আৰু অন্যান্য তৰল খাই আছে। ই ঔষধবোৰৰ বিষাক্ত প্ৰভাৱ হ্ৰাস কৰাত আৰু কেম'থেৰাপীৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰিব (ওকালি অহা, বমি, ডিলা গতি, ভোক নোহোৱা, সোৱাদৰ পৰিৱৰ্তন আৰু খাদ্যবিমুখতা)।।

শিশুক সঘনাই কমকৈ খাবলৈ উদগনি দিব।

কেম'থেৰাপীৰ সময়ত খাদ্য গ্ৰহণ কম হ'ব পাৰে। শিশুক অধিক পুষ্টি থকা খাদ্যৰ সৈতে এক সন্তুলিত আহাৰ প্ৰদান কৰিব যেনে প্ৰ'টিন পৰিপূৰক, চিক্কি, লাডু, পাচলি/দাইল/পৰঠা আদিৰ সৈতে ফলৰ মিল্কশেব্বক।

খাদ্য অধিক পুষ্টিকৰ কৰাৰ ধাৰণা:

ৰুটি তৈয়াৰ কৰিবলৈ ময়দাৰ সংমিশ্ৰণ ব্যৱহাৰ কৰিব। উদাহৰণ সৰুৰূপে, 1 কিলোগ্ৰাম ঘঁহুৰ আটাত, 100 গ্ৰাম ওটচ ময়দা, 100 গ্ৰাম চয়া ময়দা আৰু 100 গ্ৰাম বুটচ ময়দা যোগ দিয়ক।

সাধাৰণ ভাকৰি/ ৰোটলাত তিলৰ বীজ, চিনাবাদাম, ফেলক্স বীজ (আলচি) যোগ দিয়ক (জোৱাৰ, বজৰা, নাচনী)

নিয়মীয়া গাখীৰ, বাটাৰমিল্ক, মিল্কশেব্বক কাষ্টাডৰ আৰু পুডিঙত স্কিম গাখীৰ পাউডাৰ বা যিকোনো প্ৰ'টিন পাউডাৰ পৰিপূৰক ব্যৱহাৰ কৰিব।

যেতিয়াই সম্ভৱ বন্ধনত পানীৰ সলনি গাখীৰ ব্যৱহাৰ কৰিব। পাচলি, চুপ আৰু অন্যান্য বয়স্কজনত কৰ্মীম যোগ দিয়ক।

চুপ, চেণ্ডউইচ, চালাড আৰু পাচলিৰ সৈতে মাখন, তেল, ঘিউ পৰিৱেশন কৰক।

চুপ, চছ, চেণ্ডউইচ, পাচলি, মেচ কৰা আলু, চাউল আৰু নুডলছত চীজ গ্ৰেট কৰক। চালাড, পাচলি আৰু অন্যান্য বয়স্কজনত কটা কণী যোগ দিয়ক।

ফলৰ ওপৰত কটা বাদাম (কেল, আপেল, নাচপতি), আইচক্ৰীম, চালাড আৰু পাচলি ছটিয়াই দিয়ক।

আহাৰত ৰঙা, হালধীয়া আৰু কমলা ৰঙৰ ফল আৰু পাচলি অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব

আহাৰত প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ খাদ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ক:

গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ সামগ্ৰী, দাইল আৰু মাহজাতীয় শস্য, বাদাম, ৰাগী (নাচনি), বাজৰা, লোবিয়া, তিয়াই থোৱা গাডেৰ্ন কেৰুছ বীজ (হালিম দানা/আলিভা), তিল (তিল) আৰু বন্ধা চয়াবীন আৰু প্ৰ'টিন পৰিপূৰক।

হিম'গুল'বিন বৃদ্ধি কৰিবলৈ:

লো সমৃদ্ধ খাদ্য যেনে ৰাগি, ঘঁহুৰ দানা, ছয়াবীন, মচুৰ দাইল, চালাগোম সেউজীয়া, পালেং শাক, গুড়, সেউজীয়া পাচলি, বীটৰুট, বন্ধা শুকান খেজুৰ, পুদিনা।

লো শোষণ বৃদ্ধি কৰিবলৈ লো সমৃদ্ধ খাদ্যৰ সৈতে ভিটামিন চি সমৃদ্ধ খাদ্য খাবলৈ মনত ৰাখিব। যেনে কমলা ৰস, নেমুৰ ৰস, আমলখি।



আহাৰৰ পৰামৰ্শ

পানীয়



হয়

উতলা আৰু ঠাণ্ডা পানী

উতলা ঠাণ্ডা পানীৰ পৰা
সতেজভাৱে তৈয়াৰ কৰা বৰফ

টেমা বা পেকেট কৰা ৰস

ঘৰত তৈয়াৰ কৰা সতেজ ফলৰ ৰস



নহয়

টেপ, কুঁৱাৰ পৰা পানী

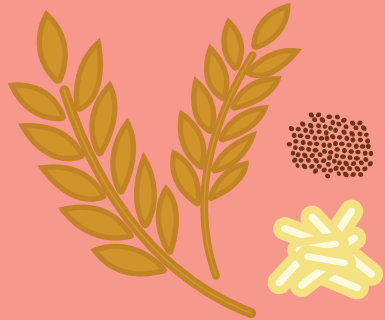
নতপতোৱা গাখীৰ

কলৰ পানীৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা বৰফ

স্বাভাৱিক তাপমাত্ৰাত 1 ঘণ্টাতকৈ অধিক
সময় ৰখা খোলা পানীয়

পথৰ কাষৰ বিকেন্দ্ৰাসকলৰ পৰা ফলৰ ৰস

খাদ্যশস্য



হয়

সকলো ধৰণৰ খাদ্যশস্য যেনে ৰাগি,
জোৱাৰ, বজৰা, ঘেঁহু, চাউল, ওটচ,
ৰাজগিৰা ইত্যাদি

নতুনকৈ পৰ্সতুত কৰা চাউল,
চাপাতি/ৰুটি (ষ্টাভৰ পৰা গৰম আৰু
পোনপটীয়া), পাস্তা, নুডলচ

পিঠা আৰু ঘেঁহুৰ পিঠা (সম্ভৱতঃ
টোষ্ট কৰা)

ঘৰত বনোৱা কেক আৰু বিস্কুট



নহয়

পুনৰ গৰম কৰা, পুনৰ ভজা বা বাকী থকা
খাদ্য

নৰন্ধা শূকান ফলৰ সৈতে যিকোনো
পিঠা

কৰীমৰ সৈতে কেক

পথৰ কাষৰ বিকেন্দ্ৰাসকলৰ পৰা টোষ্ট
বা খাৰিৰ দৰে বেকাৰী সামগ্ৰী

ফল



হয়

ডাঠ মসৃণ ছালৰ সতেজ ফল (যেনে কল,
কমলা, মৌচুমী, তৰমুজ, চিৰাল, ডালিম,
নৰাবগৰী, মধুৰিআম, আপেল, নাচপতি,
অমিতা, এপিকট ইত্যাদি)। সকলো ফল
ধুই বাকলি গুচাওক

চিকুৰ দৰে মসৃণ পাতল ছালৰ ফলবোৰ
আঘাতবিহীন হ'ব লাগে। সেইবোৰ
ভালদৰে ধুব লাগে আৰু বাকলি গুচাব
লাগে



নহয়

যিকোনো ফল যি খহটা ছালৰ বা
বাকলি উলিয়াব নোৱাৰি (যেনে
সীতাফল, ষ্টৰ্বেৰী, লিচু,
জেতুলীপকা, আঙুৰ, চেৰী, জামু)

পাচলি



হয়

সকলো পাচলি ভালদৰে ধুব লাগে, বাকলি
উলিয়াব লাগে আৰু তাৰ পিছত চাপ তৰাব
লাগে

পটাছিয়াম পাৰমেংগেনেটেৰে ধোৱা আৰু
বাকলি উলিওৱাৰ পিছত গাজৰ আৰু
তিয়ঁহ খাব পাৰি।

বিলাহীৰ দৰে পাচলি, যাক বাকলি
উলিয়াব নোৱাৰি, পটাছিয়াম
পাৰমেংগেনেটেৰে ধুব লাগে আৰু এক
মিনিটৰ বাবে উতলা পানীত ৰান্ধিব
লাগে।

খহটা পৃষ্ঠৰ পাচলি যিবোৰ উতলা
পানীত কমেও এক মিনিটৰ বাবে ৰন্ধা
হৈছে (যেনে ফুলকৰি, বৰ্কেলি)

সকলো টেমাত থকা আৰু ৰন্ধা পাচলি



নহয়

কেঁচা পাচলি

বাকলি নুগুচোৱা বা নৰন্ধা পাচলি

গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ সামগ্ৰী



উতলোৱা গাখীৰ

পেষ্টুৰাইজড গাখীৰ আৰু পেষ্টুৰাইজড দৈ

পেষ্টুৰাইজড গাখীৰৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা চীজ

পূৰ্বপেকেজ কৰা বা সতেজভাৱে ঘৰত বনোৱা পেষ্টুৰাইজড আইচক্ৰীম

বাণিজ্যিকভাৱে তৈয়াৰ কৰা পুষ্টিগত সামগ্ৰী, পৰিপূৰক আৰু বেবী ফমূৰলা

দৈ নিধাৰণৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব লগা কষৰ্ণ হিচাপে পূৰ্বপেক কৰা দৈ ব্যৱহাৰ কৰিব।

ঘৰত বনোৱা বা পেকেট কৰা পনীৰ

ঘৰত বনোৱা গাখীৰ মিঠাই



কেঁচা গাখীৰ

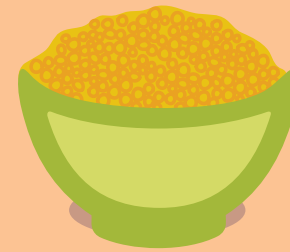
পেষ্টুৰাইজ নোহোৱা গাখীৰ আৰু পেষ্টুৰাইজ নোহোৱা দৈ

ঘৰৰ বাহিৰত তৈয়াৰ কৰা আইচক্ৰীম

সতেজ আনপেকড পনীৰ

বজাৰত উপলব্ধ গাখীৰ মিঠাই

দাইলসমূহ



সকলো দাইল পৰ্ণটিনৰ এক ভাল উৎস

ডাঠ দাইল বনাওক

চুপত দাইল যোগ দিয়ক

ৰুটি তৈয়াৰ কৰোঁতে দাইলৰ ময়দা মিহলি কৰক।

মাহজাতীয় শস্য বোৰ গোটেই ৰাতি তিয়াই গজাব লাগে। ই তেওঁলোকৰ পুষ্টিগত মূল্য বৃদ্ধি কৰে। CBC প্ৰতিবেদনত থকা নিউট্ৰ'ফিলবোৰ নিম্ন পৰিসৰত থাকিলে গজালিবোৰ উতলাওক (1.0 X 10e9/L বা 1000 কোষ/mm3)তকৈ কম)

অন্যান্য বিকল্পবোৰ হৈছে ভজা চানা, দাল চিক্কি, চয়াবীন



কেঁচা গাজী

বাদাম



ভজা আৰু ৰন্ধা বাদাম

সিজোৱা চিনাবাদাম

সিজোৱা কাঠবাদাম, আখৰোট, কাজু বাদাম, তাৰিখ, শুকান ডুমুৰ আৰু কিচমিচ



ৰন্ধা বাদাম আৰু শুকান ফল যেনে কিচমিচ, খেজুৰ আৰু ডিমৰু

কেঁচা চিনাবাদাম

মচলা



সকলো ধৰণৰ মচলা

সমস্যা সমাধান- সাধাৰণ অভিযোগ

ভোক নোহোৱা, ওকালি অহা বা বমি হোৱা:

বমি বন্ধ নোহোৱালৈকে শিশুৱে
পান কৰিবলৈ বা খোৱাৰ চেষ্টা
পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

বমি নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ পিছত, শিশুৱে
কম পৰিমাণৰ শীতল, পৰিষ্কাৰ তৰল
(য'ত গাখীৰ নাথাকে) যেনে ফলৰ ৰস,
কাফ্ৰিজ, চুপ, চাহ বা চা খাব লাগে।
তাৰ পিছত সম্পূৰ্ণ তৰললৈ আগবাঢ়ক
(গাখীৰ থকা তৰল) আৰু অৱশেষত
কোমল আহাৰ আৰু/বা সম্পূৰ্ণ আহাৰ

শিশুটোৱে এইবোৰ কৰিব লাগে:

1. লাহে লাহে খাব আৰু পান কৰিব।
2. সহজে হজম কৰাৰ বাবে খাদ্য
ভালদৰে চোৱাব।
3. ডিলা-ফিটিং কাপোৰ পিন্ধিব।
4. শিশুটোক আমনি কৰা তীব্ৰ গোন্থ
পৰিহাৰ কৰিব যেনে গোন্থ, ধোঁৱা বা
সুগন্ধি।
5. আহাৰ শেষ কৰাৰ ঠিক পিছতে সমতল
হৈ শুই নাথাকিব। তাৰ সলনি চৰ্কী
এখনত জিৰণি লওক।
6. ওকালি অহা অনুভৱ কৰোঁতে গভীৰ
আৰু লাহে লাহে উশাহ লওক।
7. মুখখন পৰিষ্কাৰ ৰাখিব; দিনত কমেও
দুবাৰ বৰাছ কৰক।
8. আহাৰৰ আগতে খোজ কাঢ়িব, যেতিয়া
সম্ভৱ হয়। ই ভোক কঢ়িয়াই আনিব
পাৰে।



1. আহাৰৰ পৰিৱৰ্তে আহাৰৰ সময়ৰ
কমেও এঘণ্টা আগতে বা পিছত
তৰল খাব।
2. গোটেই দিনটো ঠাণ্ডা তৰল তৰল
খাব।
3. বৰফৰ টুকুৰা বোৰ চুহি লওক।



1. যদি ৰাতিপুৱা ওকালি অহাটো সমস্যা
হয়, শুকান খাদ্য যেনে টোস্ট বা
সাধাৰণ বিস্কুট খাব পাৰি। (অৱশ্যে,
যদি মুখ/ডিঙি বিষায় বা শুকান মুখৰ
সমস্যা হয়, তেনে নকৰিব।)
2. সৰু আহাৰ বা জলপান খাব, যেতিয়াই
ভোক লাগিছিল- দিনত 3 বাৰ
নিয়মীয়া কৈ আহাৰ খোৱাৰ
প্ৰয়োজন নাই।
3. যদি গৰম খাদ্যৰ ফলত অসুবিধা হয়
তেনেহ'লে শীতল, বা কোঠাৰ
উষ্ণতাত খাদ্য খাব
4. কেণ্ডি এটা খাব – ই মুখৰ সোৱাদ
সলনি কৰাত সহায় কৰিব।



পৰিহাৰ কৰক

1. অতি গৰম বা মচলাযুক্ত খাদ্য
2. তেলেতীয়া/তেলেতীয়া খাদ্য।
3. পাতল আৰু কোমল আহাৰ খাবলৈ
যাওক।
4. কমেও কেইঘণ্টামান খোৱা
5. চিকিৎসাৰ আগতে খোৱা যদি
সাধাৰণতে কেম'থেৰাপীৰ সময়ত
ওকালি আহে।

অন্যান্য পৰামৰ্শসমূহ:

1. কথা পাতি, সংগীত শুনি, বা চিনেমা বা
টিভি শ'ব' চাই শিশুটোক বিচলিত
কৰিব।
2. শিশুটোক শান্ত কৰিবলৈ শিথিলকৰণ
কৌশল ব্যৱহাৰ কৰিব।
3. নতুন খাদ্য আৰু ৰেচিপি চেষ্টা কৰি
শিশুৰ আহাৰ সলনি কৰক।
4. শিশুৰ আহাৰৰ সময়ৰ ৰুটিন সলনি
কৰক। উদাহৰণ সৰুৰূপে, শিশুটোক
বেলেগ স্থানত খাবলৈ দিয়ক।
5. ওকালি অহা আৰু বমি হ'লে আৰু ইয়াৰ
সম্ভাৱ্য কাৰণ বুজিবলৈ খাদ্য
ডায়েৰী এখন বজাই ৰাখিব।

শৌচ ডিলা হোৱা

আপুনি অতি সাৱধান হ'ব লাগিব যাতে
শিশুটো ডিহাইডেৰেটেড নহয়।



পেকেটটোৰ নিদ্ৰেশনা অনুসৰি সঠিক
পৰিমাণৰ পানীত ইলেক্ট্ৰোল/
পেডিয়লাইটৰ পেকেট এটা মিহলি কৰি
এটা অৰেল ৰিহাইডেৰ্চন ছলিউচন
(অ'আৰএছ) প্ৰস্তুত কৰক।
নিদ্ৰেশনাবোৰ সাৱধানে অনুসৰণ
কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

আপুনি ঘৰত এটা অ'আৰএছ সমাধানো
প্ৰস্তুত কৰিব পাৰে।

1-লিটাৰ অ'আৰএছ সমাধান এটা
প্ৰস্তুত কৰাৰ প্ৰণালী:

- 1 লিটাৰ পৰিষ্কাৰ, উতলা আৰু ঠাণ্ডা
পানী
- এক স্তৰৰ চামুচ নিমখ
- আঠ স্তৰৰ চাহ চামুচ চেনী
- চেনী দ্ৰৱীভূত নোহোৱালৈকে
মিশ্ৰণটো লৰাই দিয়ক।

দৰৱণটো পৰিষ্কাৰ, ঢাকি থোৱা পাত্ৰত
ৰাখিব।

শিশুটোক লাহে লাহে অ'আৰএছ পান
কৰিবলৈ দিয়ক। ওআৰএছ. দৰৱণটো
টোক খাব নালাগে।

দুবছৰৰ তলৰ শিশু এটাক প্ৰতিটো
পানীয়কৃত শৌচৰ পিছত কমেও এক
চতুৰাংশৰ পৰা আধা কাপ ওআৰএছ.
পানীয়ৰ প্ৰয়োজন হয়।

দুই বা অধিক বয়সৰ শিশুক প্ৰতিটো
পানীয়কৃত শৌচৰ পিছত কমেও আধা
পৰা গোটেই কাপ ওআৰএছ. পানীয়ৰ
প্ৰয়োজন হয়।

অন্যান্য পৰামৰ্শসমূহ:

1. ডায়েৰিয়াৰ জৰিয়তে হেৰুওৱা
তৰলসলনি কৰিবলৈ যথেষ্ট পৰিমাণে
তৰল খাব।
2. কেফেইন-মুক্ত পানীয় যেনে লাচি,
চাচ, কাফ্ৰিজ, চুপ, পৰিষ্কাৰ ঝোল,
টান ফলৰ ৰস (চেনী যোগ নকৰাকৈ) বা
নেমু-চুণ চ'ডা খাব। নিশ্চিত কৰিব যে
পানীয়টো কোঠাৰ উষ্ণতাত আছে বা
ঠাণ্ডা হৈছে আৰু লাহে লাহে পান
কৰিব।
3. আহাৰৰ সৈতে তৰল খোৱাৰ সলনি,
আহাৰ খোৱাৰ 30 মিনিট আগতে বা
পিছত পান কৰিব।



1. প্ৰতিদিনে 6-8 টা সৰু আহাৰ খাব
2. কোঠাৰ উষ্ণতাত বা ওচৰত খাদ্য খাব
3. BRAD-CK আহাৰ অনুসৰণ কৰক:-
B-বাটাৰমিল্ক, কল (পকা), পিঠা,
বিস্কুট
R-চাউল, চাউল কাফ্ৰিজ
A— আপেল (ষ্টুড), এৰোৰুট কাফ্ৰিজ,
আননাৰ (ডালিম)

T-টোস্ট

C-দৈ, গাজৰৰ চুপ, পনীৰ

K-খিচিৰি, কাফ্ৰিজ, খুচ খুচ

4. অন্যান্য ভাল বিকল্পবোৰ হৈছে

নুডলচ, পোহা আৰু ঘেঁহু বা চাউলৰ
আটা, চয়া গাখীৰ, কঠিন-সিজোৱা
কণী, ছাল অবিহনে সিজোৱা বা মিহলি
কৰা আৰু বেক কৰা আলু, সিজোৱা
গাজৰ, ছাল অবিহনে বন্ধা ফল আৰু
মিশ্ৰিত পাচলিৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা
যিকোনো প্ৰস্তুতি।

5. চিকিৎসকে আপোনাক অন্যথা
নক'লে অধিক পটাছিয়াম সমৃদ্ধ খাদ্য
যেনে কল, কমলা, আলু, পীচ, এপ্ৰিকট
খাব।



পৰিহাৰ কৰক

1. ভজা, তেলযুক্ত বা মচলাযুক্ত খাদ্য
2. অতিৰিক্ত মিঠা খাদ্য যেনে মিঠাই
আৰু চকলেট
3. কেফেইন, যি চাহ আৰু কফি আৰু
কিছুমান পানীয় যেনে কোকা-
কোলাত থাকে।
4. গাখীৰ আৰু গাখীৰ-আধাৰিত সামগ্ৰী
(মিঠাই)
5. কেঁচা আৰু বাকলি নোহোৱা ফল আৰু
পাচলি
6. বাদাম
7. উচ্চ আঁহযুক্ত খাদ্য যেনে বৰকলি,
মাকৈ, শুকান বীন, বন্ধাকবি, মটৰ,
ফুলকবি; যাৰ ফলত ডায়েৰিয়া আৰু
কেৰ্মিপিং হ'ব পাৰে।

কোষ্ঠকাঠিন্য



- যথেষ্ট পৰিমাণে তৰল খাব।
- গৰম আৰু গৰম তৰলে বিশেষকৈ ভালদৰে কাম কৰে।
- ডাঠ চুপ, ফলৰ ৰস, আহাৰত কাৰ্ণিজ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব।



যথেষ্ট পৰিমাণৰ উচ্চ আঁহযুক্ত খাদ্য যেনে সেউজীয়া পাচলি, সতেজ ফল, বাদাম, শূকান ফল যেনে বন্ধা কিচমিচ, তাৰিখ, শূকান ডুমুৰ, অনা-চিভ ময়দাৰে তৈয়াৰ কৰা ৰুটি, গোটেই ঘেঁহুৰ পিঠা, বৰ্ণাণ আৰু পপকণৰ খাব

পেটত পূৰণতাৰ অনুভৱ



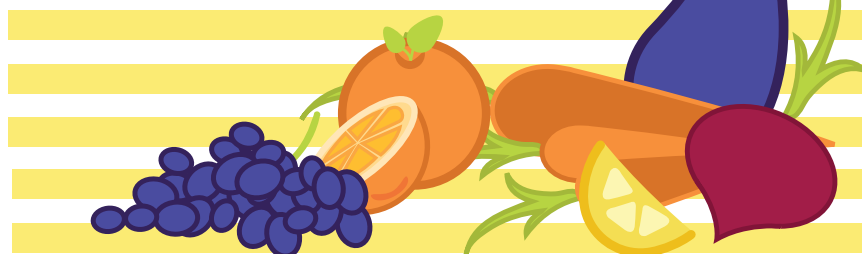
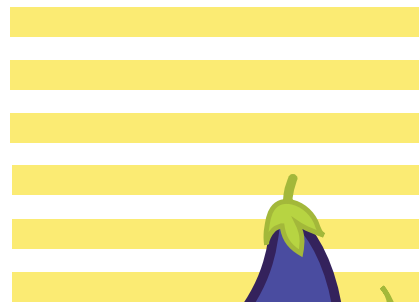
- কম পৰিমাণৰ আহাৰ সঘনাই আৰু লাহে লাহে খাব। আহাৰৰ মাজত দীঘলীয়া ব্যৱধান নাৰাখিব।



- যিকোনো কেম'থেৰাপীৰ 1-2 ঘণ্টা আগতে আৰু পিছত খোৱা।
- তৈলাক্ত আৰু তেলেতীয়া খাদ্য।
- গেছ সৃষ্টিকাৰী খাদ্য যেনে বন্ধাকবি, ফুলকবি, তিৰুঁহ, তৰমুজ, মাহজাতীয় শস্য, পিয়াজ, মচুৰ দাইল।
- অতি পলম নিশাৰ আহাৰ।
- আহাৰ খোৱাৰ আধা ঘণ্টা আগতে আৰু পিছত তৰল পান কৰা।

অন্যান্য পৰামৰ্শ

- বুকুজ্বলাৰ বাবে, শিশুটোক শূই থকাৰ সলনি খোৱাৰ পিছত প্ৰায় 1 ঘণ্টা বহি থাকিব দিয়ক।
- শিশুটোৱে খৰধৰ নকৰাকৈ আৰামেৰে খাব লাগে।
- শিশুৱে টিলা-ফিটিং কাপোৰ পিন্ধিব লাগে



মুখ/ডিঙিৰ বিষ

কেণ্ডাৰৰ চিকিৎসাৰ সময়ত ভাল মুখৰ যতন গুৰুত্বপূৰ্ণ। কেম'থেৰাপী ঔষধৰ ফলত মুখ আৰু ডিঙিত ঘা হ'ব পাৰে আৰু সেইবোৰৰ শূকান আৰু বিৰক্ত হ'ব পাৰে বা সেইবোৰৰ ৰক্তক্ষৰণ হ'ব পাৰে। মুখৰ ঘাঁ কেৱল বেদনাদায়ক নহয়; সেইবোৰ আপোনাৰ মুখত বাস কৰা বহুতো বীজাণুৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে। মুখৰ ঘা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ সকলো সম্ভৱ পদক্ষেপ লোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।



- যদি প্ৰয়োজন হয় তৰল খাবলৈ খড় ব্যৱহাৰ কৰিব।
- মসৃণ মিল্কশেব্‌ক খাব।
- বৰফৰ টুকুৰা বোৰ চুই লওক



- ঠাণ্ডা বা কোঠাৰ উষ্ণতাত খাদ্য খাব।
- কোমল বন্ধা চাউল/খিচাদি, গাখীৰত তিয়াই থোৱা বিস্কুট, প্লেইন আপমা, মেকাৰোনি, উতলা আৰু মিশ্ৰিত আপেল বা নাশপাতি, উতলা আৰু

মিশ্ৰিত আলু, ঘৰত বনোৱা পনীৰ, পুডিং, আইচক্ৰীম, চীজ, জেলী আৰু কাষ্টাডৰ, স্ক্ৰম্বলড কণী, কল, মেচ কৰা পাচলি আদি কোমল আৰু বিশুদ্ধ খাদ্য খাব।

- খাদ্যবোৰ সুস্বাদু আৰু গিলিবলৈ সহজ কৰিবলৈ মাখন, ঘিউ, ক্ৰীম ব্যৱহাৰ কৰিব।
- শিশুৱে চাটিব পৰা ডাঠ পেষ্ট এটা তৈয়াৰ কৰিবলৈ 2-3 চামুচ প্ৰ'টিন পাউডাৰ আৰু কেইটোপালমান পানী মিহলি কৰক।



- গৰম আৰু গৰম খাদ্য যি কোমল মুখ আৰু ডিঙিত বিৰক্ত কৰিব পাৰে।
- বিৰক্তকৰ, এচিডিক খাদ্য যেনে বিলাহী, নেমুজাতীয় খাদ্য (কেমলা, মোচাম্বি, আৰু নেমু) আৰু মচলাযুক্ত বা নিমখীয়া খাদ্য।
- কেঁচা পাচলি, টোস্ট, শূকান খাদ্য যেনে খাখৰা, চিক্কি, বাদাম, ভজা মাহজাতীয় শস্য আৰু লগতে ডালিম, মধুৰিআমৰ দৰে অধিক বীজ থকা ফল আদি কঠিন খাদ্য।

শূকান মুখ



- যথেষ্ট পৰিমাণে তৰল খাব।
- বৰফৰ টুকুৰা বোৰ চুই লওক।
- সঘনাই উতলা আৰু ঠাণ্ডা পানী বা ফলৰ ৰস খাই থাকিব।



- গেৰ্ভিত বন্ধা পাচলি খাব যিবোৰ কোমল আৰু গিলিবলৈ সহজ।
- কেইমিনিটমানৰ বাবে দাইলত ডুবাই থোৱা ৰুটি খাব, যাৰ ফলত গিলিবলৈ সহজ হয়। ঘিউ, গেৰ্ভি বা চুপৰ সৈতে ৰুটি কোমল কৰক।
- লেলাৱতি উৎপাদন উন্নত কৰিবলৈ কঠিন কেণ্ডি চুই লওক।

অন্যান্য পৰামৰ্শ

- গুঁঠ শূকান হ'লে ভেচেলিন বা ময়েশ্‌চাৰাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব।
- চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি ভাল মুখৰ যত্নলব্ধ হ'বলৈ উদগনি দিয়ক।

ডিছচাজৰ যত্নৰ পিছত

নিয়মীয়াকৈ পৰিচ্ছন্নতা আৰু আহাৰৰ নিদেৱশনা পালন কৰি থাকিব। ডিছচাজৰৰ সময়ত, যদি ঔষধসম্পৰ্কে আপোনাৰ কোনো সন্দেহ আছে, তেন্তে সেইবোৰ তৎক্ষণাত চিকিৎসকৰ ওচৰত স্পষ্ট কৰক।

সঠিক সময়ত আৰু সঠিক পালিত সঠিক ঔষধ দিয়ক।

ঔষধবোৰ সূৰ্যৰ পোহৰ/তাপৰ পৰা আঁতৰত এয়াৰটাইট পাত্ৰটোত পৃথকৈ ৰাখক।

চিকিৎসকে নিৰ্ধাৰণ কৰা ঔষধৰ বেৰণ্ড কৰ্য কৰক – সোধা অবিহনে পৰিৱৰ্তন নকৰিব।

শিশুটোক আপোনাৰ চিকিৎসা কাৰী চিকিৎসকক নোসোধাকৈ আন কোনো চিকিৎসকে দিয়া যিকোনো ভেষজ/আয়ুৰ্বেদিক/উনানী বা আন ঔষধ দিব কিয়নো আন ঔষধে শিশুটোৰ ক্ৰিয়াকৰণত পৰিৱৰ্তন আনিব পাৰে আৰু কেমেথৰাপীৰ প্ৰভাৱ হ্ৰাস কৰিব পাৰে।



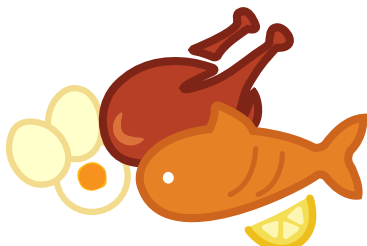
তেজৰ অনুসন্ধানৰ সৈতে নিয়মীয়াকৈ অনুসৰণ কৰিব।

অস্থিৰজ্বাৰৰ স্থান/এলপি ছালৰ খোঁচ খোৱা স্থান পৰিষ্কাৰ ৰাখিব। পিছদিনা চাবোন আৰু পানীৰে বেণ্ডেজটো আঁতৰাওক।

যদি শিশুৱে ঔষধগ্ৰহণ কৰাৰ 1 ঘণ্টাৰ ভিতৰত বমি কৰে, পালিটো পুনৰাবৃত্তি কৰক আৰু চিকিৎসকক জনাব।

চিৰাপ শিশুটোক পৰিষ্কাৰ চিৰিঞ্জ বা চামুচেৰে দিব লাগে। চিৰিঞ্জ/চামুচেটো প্ৰতিটো ব্যৱহাৰৰ পিছত ধুই শুকুৱাব লাগে। চিৰাপটো শুকান, পৰিষ্কাৰ আৰু শীতল স্থানত বা ৰেফিৰেজৰেটৰত সঠিকভাৱে সংৰক্ষণ কৰিব লাগে।

আমিষ পৰিচালনাৰ বাবে আহাৰৰ পৰামৰ্শ



আপুনি ঘৰত উপস্থিত হোৱাৰ পিছত শিশুটোক কণী আৰু মাংস দিয়াৰ সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে য'ত এই সামগ্ৰীবোৰ স্বাস্থ্যকৰভাৱে ৰান্ধিব পাৰি। অনুগ্ৰহ কৰি প্ৰতিস্থিত বিক্ৰেতাৰ পৰা কণী আৰু মাংস আহৰণ কৰক আৰু তলৰ নিদেৱশনাবোৰ অনুসৰণ কৰক।

কণী



- কণী ভালদৰে ৰান্ধিব লাগিব যেনে। কঠিনভাৱে সিজোৱা কণী, ওমলেট, খুজুৰী



- যিকোনো কেঁচা, কম ৰন্ধা বা কোমল ৰন্ধা কণী

আমিষ



- নিউট্ৰ'ফিলবোৰ স্বাভাৱিক পৰিসৰত থাকিলেহে খাব লাগিব
- চাপত ৰন্ধা আমিষ খাদ্য
- ছাল চেলোৱা চিকেন



- ভালদৰে ৰন্ধা নোহোৱা মাংস
- নিমখযুক্ত আৰু শুকান মাছ যেনে বম্বল
- শেলফিচ যেনে কেঁকোৰা
- গাহৰিৰ মাংস
- গ্ৰোৱা

তেজ আৰু/বা প্লেটিলেট দানৰ বাবে:

অনুগ্ৰহ কৰি দাতাৰ ব্যৱস্থা কৰক আৰু চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি ৰক্ত বা প্লেটিলেট দান কৰক আৰু দান কাডবোৰ সংৰক্ষণ কৰক। ৰক্তদাতা প্ৰাপ্ত কৰাত অসুবিধা হ'লে, অনুগ্ৰহ কৰি নিদেৱশনাৰ বাবে ব্লাড বেণ্ডকৰ সমাজকমৰীক লগ কৰক।

ৰক্ত ককৰ্ট/লিউকেমিয়া থকা ৰোগীৰ বাবে, যিকোনো ৰক্ত গোটৰ 8-10 জন ৰক্তদাতাই চিকিৎসালয়লৈ আহি যিমান সম্ভৱ সোনকালে দান কৰিব লাগে। লগতে, একেটা ৰক্ত গোটৰ 1-2 প্লেটিলেট দাতা (পৰিয়ালৰ তাৎক্ষণিক

সদস্য নহয়) আহি পৰীক্ষা কৰাব লাগে। এই পৰীক্ষাৰ পিছত মাহিলী কৰিব লাগে।



প্লেটিলেট দাতাই প্ৰতি সপ্তাহত প্লেটিলেট দিব পাৰে। এজন ৰক্তদাতাই তিনি মাহত এবাৰ তেজ দিব পাৰে।

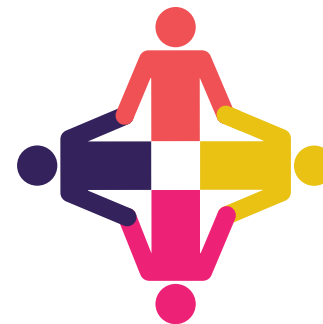
সামাজিক সমৰ্থন

অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰা বয়স প্ৰমাণপত্ৰ ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰক।

সহায়ৰ বাবে চিকিৎসালয়ৰ সমাজ সেৱা বিভাগক লগ কৰাৰ আগতে আপোনাৰ স্থানীয় জিলা তহচিলদাৰৰ পৰা আপোনাৰ ৰেচন কাড আৰু উপাৰ্জনৰ প্ৰমাণপত্ৰ বা নোটাৰীৰ পৰা শপতনামা ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰক।

অনুগ্ৰহ কৰি সামাজিক সংগঠনৰ পৰা যিকোনো সহায় পাবলৈ খৰচ কৰা ধনৰ বিল সংৰক্ষণ কৰক।

অনুগ্ৰহ কৰি চিকিৎসালয়ৰ কোনো কমৰ্চাৰীক উৎকোচ নিদিব। যদি কোনোবাই টকা দাবী কৰে অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ চিকিৎসকক জনাব।



বাসস্থান

আমাৰ কেন্দ্ৰ

উত্ৰ: : <http://www.mea.gov.in/>

: মেপ নট টু স্কল



St. Jude India ChildCare

গৰ্ভপঞ্জী

শিশুৰ কেঞ্চাৰ আৰু লিউকেমিয়া গোট:
<http://www.cclg.org.uk/index.php>

ককৰ্ণ গৱেষণা ইউকে
<http://www.cancerresearchuk.org/home/>

মেকমিলান ককৰ্ণ সমথৰন
www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/

ফিলাডেলফিয়াৰ শিশু চিকিৎসালয়
<http://www.chop.edu/service/oncology/home.html>

আমেৰিকান ককৰ্ণ সমাজ
<http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index>

ৰাষ্ট্ৰীয় ককৰ্ণ প্ৰতিষ্ঠান
<http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index>

দায়লুপ্ত

লেখকৰ আগতীয়া লিখিত অনুমতি অবিহনে কোনো পৰ্কাৰত, সম্পূৰ্ণ বা অংশত (গুৰুত্বপূৰ্ণ পৰ্বন্ধ বা সমীক্ষাৰ চমু উদ্ধৃতিৰ বাহিৰে) কোনো পৰ্যজনন কৰা নহ'ব পাৰে।

এই কিতাপখন শিক্ষিত কৰাৰ বাবে আৰু পেছাদাৰী চিকিৎসা সেৱা বা পৰামশৱৰ বিকল্প হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে। যদিও পৰকাশৰ সময়ত উপস্থাপন কৰা তথ্যসঠিক হোৱাটো নিশ্চিত কৰিবলৈ আমি সকলো পৰ্বেষ্টা পৰ্যোগ কৰিছো, সময়ৰ সৈতে এই তথ্য সঠিক বা বতৰমান হৈ থকাৰ কোনো নিশ্চয়তা নাই। এই কিতাপখনত আলোচনা কৰা যিকোনো পৰ্কিৱ্য বা চিকিৎসা গৱহণ কৰাৰ আগতে উপযুক্ত চিকিৎসা বৃত্তিধাৰীসকলৰ পৰামশৱ লোৱা উচিত।

এই গাইডৰ যিকোনো তথ্যৰ বাবে অনুগ্ৰহ কৰি
stjudecancerguide@gmail.com ইমেইল কৰক

টোকাসমূহ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

সবীকৃতিসমূহ

পৰামশৰদাতা শিশু ৰোগ বিশেষজ্ঞৰ পৰামশৰ্ আৰু সমতৰ্ণনৰ সৈতে ছেইণ্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ডকেয়াৰ চেণ্টাৰৰ হৈ আয়েশা মংগলদাসৰ দ্বাৰা শৈশৱৰ কেণ্ৰাৰ বাবে এক অভিভাৱক নিদেৰ্শনা সংকলন আৰু সম্পাদনা কৰা হৈছে; মুম্বাইৰ টাটা মেম'ৰিয়েল চেণ্টাৰত ডাঃ ৰাজু খুৰচান্দানি আৰু পেডিয়াট্ৰিক অংক'লজী দল; ডাঃ শ্ৰীপদ বানাভালী, ডাঃ বিৰ্জেশ অৰোৰা, ডাঃ তুষাৰ ভোৰা, ডাঃ গিৰীশ চিন্‌নাস্বামী আৰু নিউট্ৰিষ্টিষ্টৰ পেনেল; পুনম, পূৰ্বী আৰু সবাতী। এই দলটোৰ অকুণ্ঠ সমতৰ্ণন আৰু তেওঁলোকৰ মূল্যবান ইনপুট আৰু পৰামশৰ্ অবিহনে এই নিদেৰ্শনাটো সম্ভৱ নহ'লহেঁতেন।

আমি বিয়ণ্ডেচাইন-www.beyondesign.in ডিজাইন দলটোক তেওঁলোকৰ আশ্চৰ্যজনক পৰ্চেষ্টি আৰু সহায়ৰ বাবে ধন্যবাদ জনাইছো।

আমাক সঠিক দিশত আঙুলিয়াই দিয়াৰ বাবে আমি ডাঃ পূণৰ্ কুকুৰ্ৰক ধন্যবাদ জনাইছো।

ছেইণ্ট জুডছৰ দলৰ সকলো সদস্য আৰু কৰ্মচাৰীক এক ডাঙৰ ধন্যবাদ যিয়ে গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰু সময়মতে পৰ্তিকিৰ্য়া পৰ্দান কৰিছিল।

আমি উল্লেখ কৰা ৱেবছাইট আৰু কেণ্ৰাৰ নিদেৰ্শনাবোৰৰ পৰ্তি আমাৰ কৃতজ্ঞতাক সবীকাৰ কৰিব বিচাৰো। এইবোৰ গৰ্ণন্থপঞ্জী শাখাত তালিকাভুক্ত কৰা হৈছে। আমি এই ছাইটবোৰ মৌলিক তথ্য আৰু ছবিৰ ধাৰণাৰ বাবে বয়ৰহাৰ কৰিছিলো। শৈশৱৰ কেণ্ৰাৰ বিষয়ে অধিক বিৱৰণৰ বাবে এইবোৰ ভৰ্মণ কৰাৰ বাবে ভাল ঠাই।

চিকিৎসকৰ সৈতে তৎকষণাৎ কেতিয়া যোগাযোগ কৰিব:

যদি শিশুটোৰ আছে:

1. 99°Fতকৈ অধিক জ্বৰ
2. তীবৰ্ মুৰৰ বিষ
3. তীবৰ্ পেটৰ বিষ/বুকুৰ বিষ
4. বাৰে বাৰে বমি আৰু/বা টিলা গতি
5. গুৰুতৰ দুবৰ্লতা
6. নিদৰ্হীনতা
7. শ্বাস-পৰ্শ্বাসত অসুবিধা-দৰুত বা লেহেম শ্বসন
8. আকৰ্মণ/ফিট
9. যিকোনো স্থানৰ পৰা ৰক্তক্ষৰণ
10. একেবাৰে খোৱা নাই।
11. 12 ঘণ্টাতকৈ অধিক সময় পৰ্সৱাৰ কৰা নহয়।

শিশুটোক লগে লগে চিকিৎসালয়ৰ OPD বা কেজুৱেলিটি ৱাডৰ্লে আনিব।





St. Jude India ChildCare Centres