குழந்தைப்பருவ புற்றுநோய் பற்றிய பெற்றோருக்கான வழிகாட்டுதல்

குழந்தை புற்றுநோயியல் துறை, டாடா நினைவு மையம் மற்றும் செயிண்ட் ஜூட் இந்தியா குழந்தை பராமரிப்பு மையங்கள்

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்த உரிய முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் குழந்தைப் பரவப் புற்றநோய்கள் குணப்படுத்தக்கூடியவை.

முகவுரை

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,

ஒரு குழந்தைக்கு புற்றுநோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டால் அது ஒரு குடும்பத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய மிகவும் அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளில் ஒன்றாக அமையும், மேலும் இது உணர்ச்சிரீதியாகவும் பொருளாதார ரீதியாகவும் பெரும் சுமையாக அமையும். ஆயினும், பெரும்பாலான குழந்தைப்பருவ புற்றுநோய்கள் ஆரம்பத்திலேயே உரிய முறையில் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால் குணப்படுத்த முடியும். உங்கள் குழந்தைக்கு புற்றுநோய் இருக்கிறது என்று சொன்னதும் குடும்பங்கள் உணரும் பயம், விரக்தி மற்றும் பீதியை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம். இந்தக் கடினமான சோதனைமிகுந்த காலத்தில், நீங்கள் தனியாக இருக்க மாட்டீர்கள், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், சமூகப் பணியாளர்கள், ஆலோசகர்கள் மற்றும் உணவியல் நிபுணர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் அடங்கிய எங்கள் குழந்தை புற்றுநோயியல் குழு, உங்களுக்கு சிறந்த கவனிப்பும் ஆதரவும் தொடர்ந்து கிடைப்பதை உறுதி செய்யும்.

ஒரு குழந்தைக்கு புற்றுநோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டால் குடும்பம் பல்வேறு புதிய மருத்துவச் சூழல்களையும் சவால்களையும் எதிர்கொள்கிறது. நோய் மற்றும் சிகிச்சையின் பல அம்சங்களையும், சிகிச்சையின் போது அவர்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய மற்றும் சந்திக்க வேண்டிய அனுபவங்களையும் பெற்றோர்கள் புரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம். நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் இந்த கடினமான பயணத்தைத் தொடங்கும்போது, உங்களுக்கு முன்னால் இருக்கும் பிரச்சினைகளைப் புரிந்துகொண்டு சமாளிக்க உதவும் வகையில், முடிந்தவரை அதிகமான தகவல்களையும், முடிந்தவரை பல உதவிகளையும் வழங்கும் விதத்தில் இந்த வழிகாட்டுதல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் ஈடுபட்டுள்ள மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவமனை குழுவின் பிற உறுப்பினர்களுடன் நீங்கள் நீண்ட நேரம் பேச வேண்டியிருக்கும். இங்கு அறிவுதான் முக்கியம் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். குழந்தைப் பருவப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் விதத்தில் இன்னும் சிறப்பாக மாற்றுவதற்கான உங்கள் பரிந்துரைகளை நாங்கள் மனதார வரவேற்கிறோம்.

குழந்தைப் பருவப் புற்றுநோய்க்கு எதிரான போரில் நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் வெற்றி பெற்று, மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான, செயல் திறன் மிக்க வாழ்க்கையை வாழ்ந்து, நமது சமூகத்திலும் உலகெங்கிலும் உள்ள மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக மாறியிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைப் பருவப் புற்றுநோய் வெற்றியாளர்களுடன் சேருவீர்கள் என்று நான் மனதார நம்புகிறேன்.

வாழ்த்துக்கள்,

டாக்டர் ஸ்ரீபாட் பனவாலி, MD
தலைவர், மருத்துவ & குழந்தை புற்றுநோயியல் துறை, டாடா நினைவு மையம், மும்பை.

உள்ளடக்கம்

நேர்மறையான எண்ணத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் இருப்பது 4

குழந்தைப்பருவ புற்றுநோய் 6

புற்றுநோய்களின் வகைகள் 7

குழந்தைக்கு நோயிருப்பது கண்டறியப்படும்போது 8

புற்றுநோய் சிகிச்சை 9

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் சாத்தியமான பக்க விளைவுகள் 10

அன்றாடம் அக்கறையுடைய விஷயங்கள் 12

குடும்பத்தின்மீது அதன் தாக்கம் 13

புற்றுநோயுடன் உள்ள ஒரு குழந்தையைப் பராமரித்தல் 14

தொற்றுகளைத் தடுத்தல் 16

உணவுமுறை 20

உணவுசார் பரிந்துரைகள் 22

பிரச்சனைக்கு தீர்வளித்தல் - பொதுவான புகார்கள் 26

மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறிய பின்னர் பராமரிப்பு 30

சமூக ஆதரவு 31

தங்குமிடம் 32

நூல் விவரப் பட்டியல் 33

மருத்துவரை எப்போது உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் 37

நேர்மறையான எண்ணத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் இருப்பது

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குழந்தைக்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரு நல்ல விஷயம், நீங்கள் நேர்மறையாகவும் நம்பிக்கையுடனும் இருப்பதுதான்.

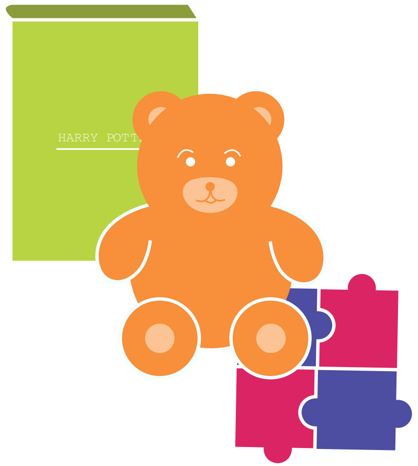
1 இயல்பாக இருங்கள்

குழந்தையின் நோயைப் பற்றியும் உங்கள் கவலைகளைப் பற்றியும் எப்போதும் பேசிக்கொ ண்டிருக்காதீர்கள் - அது குழந்தைக்கு பதட்டத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

2 பேசுங்கள்

புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்கு வயதுவந்த குழந்தையாக இருந்தால், குழந்தைக்கு நோயைப் பற்றியும், அளிக்கப்படும் சிகிச்சை குழந்தையை சுகமாக்கும் என்பதையும் சொல்வது நல்லது. குழந்தை கேள்விகளைக் கேட்க அனுமதிப்பதோடு, அவற்றுக்கு பதிலளிக்க நீங்கள் தயாராக இருங்கள். அல்லது சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை அவற்றுக்கு பதிலளிக்கச் சொல்லுங்கள். குழந்தையிடம் என்ன சொல்ல வேண்டும் என்று மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்கு ழந்தையின் வயதைப் பொறுத்து அவர்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள்.

நீங்கள் பேச வேண்டும், கேள்விகள் கேட்க வேண்டும் அல்லது வெறுமனே உறுதியளிக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், தயவுசெய்து மருத்துவர்களிடமோ அல்லது எங்கள் பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்களிடமோ பேசுங்கள். உங்களுடைய பதட்டத்தை மறைக்காதீர்கள்.

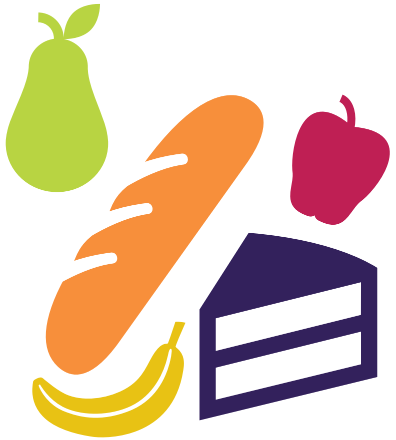


3 மனதை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

ஓய்வு நேரத்தை சில செயல்பாடுகளில் குழந்தையை ஈடுபடுத்தி பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். குழந்தை எதிலாவது ஈடுபட்டிருந்தால், குழந்தையின் மனநிலை நன்றாக இருக்கும். பள்ளிக்குச் செல்லாத இந்த நேரத்தில் புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும், வாசிக்கவும், பாடவும், வரையவும், விளையாடவும், புதிர்களுக்கு விடைகாணவும் பயன்படுத்திக்கொள்ள குழந்தைக்கு ஊக்கப்படுத்துங்கள்.இவை அனைத்துமே குழந்தையின் மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.

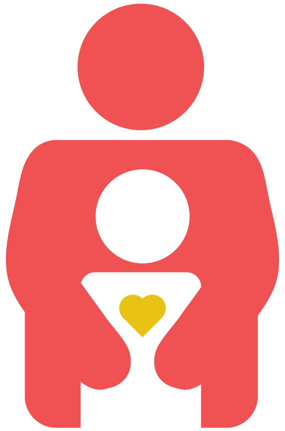
4 உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

குழந்தை நலமாக இருந்தால், குழந்தையை சுத்தமான, நெரிசல் இல்லாத, தூசி இல்லாத சூழலில் வெளியில் விளையாட அனுமதித்து, புதிய காற்றை சுவாசிக்க விடுங்கள்.



5 நெகிழ்வுடன் இருங்கள்

சிகிச்சையின் போது, சில நாட்களில், குழந்தைக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கலாம், சாப்பிடவோ அல்லது வழக்கமான செயல்பாடுகளைச் செய்யவோ விரும்பாமல் இருக்கலாம். குழந்தைக்குப் பிடித்தமான உணவுகளை குறைந்த அளவிலும் அடிக்கடியும் கொடுத்து ஊக்கப்படுத்துங்கள். ஓய்வெடுக்கவோ அல்லது விளையோடவோ குழந்தையை அனுமதியுங்கள்.



6 பாசம் காட்டுங்கள்

பாசத்தோடு இருங்கள் – நீங்கள் பாசமாக இருப்பதை குழந்தை தெரிந்துகொள்ளும். புதிய மற்றும் கடினமான சூழல்களைச் சந்திக்கும்போது குழந்தைக்கு மறுஉறுதி தேவை.

7 செபியுங்கள்/பாடுங்கள்

நீங்கள் ஒரு குடும்பமாக ஒன்றாக ஜெபிக்கும்போது அல்லது பாடும்போது, அது பெரும்பாலும் நேர்மறை ஆற்றலைப் பராமரிக்கவும் மன அழுத்தத்தை போக்கவும் உதவுகிறது.

8 தொடர்பில் இருங்கள்

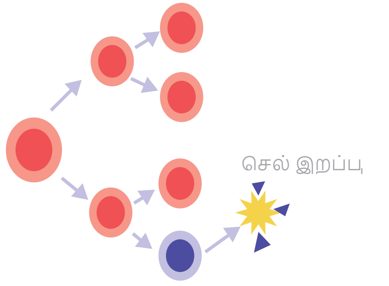
குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களுடன், குறிப்பாக வீட்டில் உள்ள மற்ற குழந்தைகளுடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருங்கள். அவர்களுக்கு உங்களுடைய நேரமும் தேவை.

குழந்தைப்பருவ புற்றுநோய்

குழந்தைப்பருவத்தில் புற்றுநோய் என்பது அசாதாரணமானது. உடலின் எந்தப் பகுதியும் பாதிக்கப்படலாம் - பொதுவாக பாதிக்கப்படுவது இரத்தம், தசைகள், எலும்புகள் மற்றும் உறுப்புகள்.

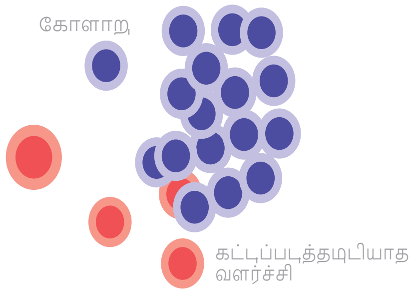
ஆரோக்கியமான செல் பாதிக்கப்பட்ட செல்

இயல்பான செல் பகுப்பு

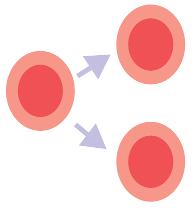


குழந்தைப்பருவ புற்றுநோய்கள் எப்போதும் பெரியவர்களுக்கான புற்றுநோயைப் போலவே செயல்படுவதில்லை, சிகிச்சையளிக்கப்படுவதில்லை அல்லது எதிர்வினையாற்றுவதில்லை. பெரியவர்களுக்கு வரும் புற்றுநோயுடன் குழந்தைப்பருவ புற்றுநோயை ஒப்பிடாதீர்கள்.

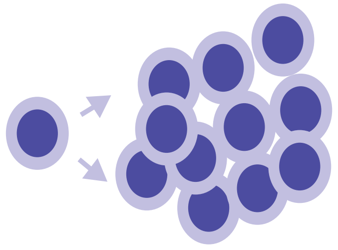
புற்றுநோய் பகுப்பு

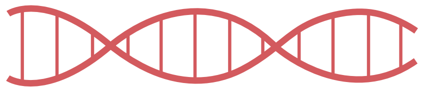


இயல்பான செல்கள்



புற்றுநோய் செல்கள்





புற்றுநோய் என்பது ஒரு தொற்று நோயல்ல.தொடுவதன் மூலமோ அல்லது ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கோ அது பரவாது.

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

மனித உடல் என்பது செல்கள் எனப்படும் கோடிக் கணக்கான நுண்ணிய பகுதிகளால் ஆனது. இந்த செல்கள் பிரிந்து புதிய செல்களை உருவாக்குகின்றன, அவை பழைய செல்களின் இடத்தைப் பிடிக்கின்றன. ஒவ்வொரு செல்லின் மரபணு குறியீடு அல்லது டிஎன்ஏ-வால் வழிநடத்தப்படுகிற இந்த இயல்பான செல் பிரிவு உடலில் உள்ள பல்வேறு உறுப்புகள் இயல்பாகச் செயல்பட உதவுகிறது. புற்றுநோய் என்பது குறைபாடுள்ள மரபணு குறியீட்டின் காரணமாக எந்த கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் செல்கள் அசாதாரணமாகப் பிரியும் நோய்களின் குழுவிற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சொல். ஒரு உறுப்பில் அதிகப்படியான அசாதாரண செல்கள் உருவாகும்போது, அது அந்த உறுப்பும் உடலின் பிற பாகங்களும் சரியாக வேலை செய்வதைத் தடுக்கிறது. புற்றுநோய் செல்கள் இரத்தம் மற்றும் நிணநீர் மண்டலங்கள் வழியாக உடலின் மற்ற பாகங்களுக்குள்ளும் பரவலாம். புற்றுநோய் செல்கள் உருவாகி ஒரே இடத்தில் குவியும்போது, ஒரு புற்றுக்கட்டி உருவாகலாம்.

புற்றுநோய்க்குக் காரணம் என்ன?

பெரியவர்களுக்கு வரும் புற்றுநோய்களில் சிலவற்றுக்கான காரணம் அறியப்பட்டுள்ளன - உதாரணமாக புகைபிடிப்பது நுரையீரல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது அல்லது புகையிலை மெல்லுதல் வாய் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால், பெரும்பாலான குழந்தைப் பருவ புற்றுநோய்களுக்கு எந்த காரணமும் இன்னும் தெரியவில்லை. உணவுமுறைக்கும் மற்றும் குழந்தை வளர்ப்பு நடைமுறைகளுக்கும் புற்றுநோயின் வளர்ச்சிக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. குழந்தைப்பருவ புற்றுநோய் என்பது திடீரென எந்தவித ஆரம்ப அறிகுறிகளும் இல்லாமலேயே ஏற்படுகின்றன.

புற்றுநோய் யாருடைய தவறினாலும் ஏற்படுவதில்லை, எனவே பெற்றோர்கள் குற்ற உணர்ச்சி கொள்ளக்கூடாது.

புற்றுநோய்களின் வகைகள்

புற்றுநோய்கள் இரு முக்கிய வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன

1 இரத்தப் புற்றுநோய்

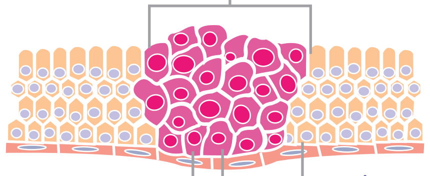
லியூகேமியா என்பது எலும்புமச்சையில் உள்ள இரத்த வெள்ளணுக்கள் மிக விரைவாக பகுப்படையும் ஒருவகை புற்றுநோய். எலும்புமச்சை என்பது நமது நீண்ட மற்றும் தட்டையான எலும்புகளின் மையத்தில் உள்ள மென்மையான பகுதியாகும். லியூகேமியாவில் எலும்புமச்சை ஆரோக்கியமற்ற இரத்த அணுக்களால் அடைக்கப்படுவதால், ஆரோக்கியமான இரத்த அணுக்கள் வளர இடமில்லாமல் போகும்.

லிம்போமா என்பது நிணநீர் முடிச்சுகளில் உள்ள இரத்த வெள்ளணுக்கள் மிக விரைவாக பகுப்படையும் ஒருவகை புற்றுநோய். உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியாக நிணநீர் முடிச்சுகள் உள்ளன.லிம்போமாவில், நிணநீர் முடிச்சுகள், கல்லீரல் அல்லது மண்ணீரல் பெரிதாகி, சாதாரணமாக செயல்படுவதை நிறுத்திவிடுகின்றன.

2 திட கட்டிகள்

புற்றுநோய் செல்கள் ஒன்றாகக் குவியும்போது அவை ஒரு கட்டியை உருவாக்குகின்றன. உடலின் எந்த ஒரு பாகத்திலும் கட்டிகள் வளரலாம். அவை சுற்றியுள்ள ஆரோக்கியமான உறுப்புகளை அழிக்க முனைகின்றன, இதுதான் ஆபத்தானது. இந்தக் கட்டிகளில் உள்ள செல்கள் அசாதாரணமானவை மற்றும் கட்டுப்பாடில்லாமல் அல்லது ஒழுங்கில்லாமல் பிரிகின்றன.

கட்டிகளில் புற்று அல்லாத கட்டிகளும் உள்ளன. அவை "தீங்கற்ற கட்டிகள்" (benign) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவை பெரும்பாலும் அகற்றப்படலாம், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், அவை மீண்டும் வளராது. தீங்கற்ற கட்டிகளிலிருந்து வரும் செல்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவுவதில்லை. மிக முக்கியமாக, தீங்கற்ற கட்டிகள் அரிதாகவே உயிருக்கு ஆபத்தானவை.



குழந்தைக்கு நோயிருப்பது கண்டறியப்படும்போது

புற்றுநோயின் கட்டங்கள்

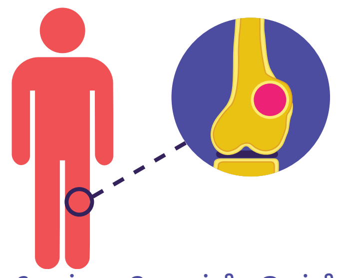
குழந்தைக்கு புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்ட பின்னர், புற்றுநோயின் வகையைக் கண்டறிவதற்காக சில பரிசோதனைகள்செ ய்யப்படுகின்றன. இது உறுதிப்ப**டுத்தும் சோதனைகள் எனப்படு**கின்றன. அதன் பிறகு, உடலில் புற்றுநோயின் தீவிரத்தையும், அது எங்கே அமைந்திருக்கிறது என்பதையும் தீர்மானிப்பதற்காக பல பரிசோதனைகள் யெய்யப்படுகின்றன. இது **ஸ்டேஜிங்** என அழைக்கப்படுகிறது.

திடக் கட்டிகளின் கட்டத்தைத் தீர்மானிக்க பாதிக்கப்பட்ட நிணநீர் முடிச்சுகள் மற்றும் அது எங்கு பரவியுள்ளது என்பதை மருத்துவர் பரிசோதிப்பார்.

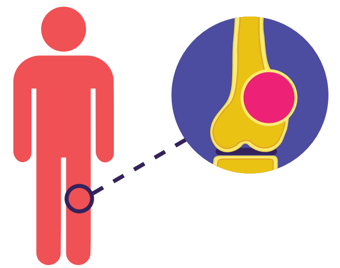
திடக் கட்டிகளின் கட்டத்தைத் தீர்மானிக்க பாதிக்கப்பட்ட நிணநீர் முடிச்சுகள் மற்றும் அது எங்கு பரவியுள்ளது என்பதை மருத்துவர் பரிசோதிப்பார். லிம்போமாவின் கட்டத்தை அறிய, மருத்துவர் புற்றுநோய் உள்ள இடத்தைச் சுற்றியுள்ள நிணநீர் முடிச்சுகள், எலும்புமச்சை, கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் மற்றும் உடலின் மற்ற பகுதிகளை பரிசொதிப்பார். புற்றுநோயின் குணப்படுத்தும் தன்மையை மதிப்பிடுவதற்கு கட்டிகளின் மரபணு சோதனை போன்ற சில சிறப்பு சோதனைகளும் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

ஒரு உறுப்பில் புற்றுநோய் செல்கள் உருவாதல்

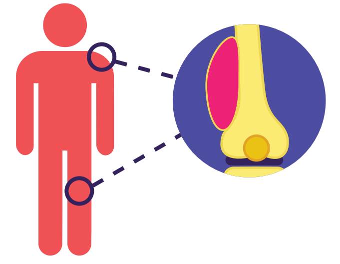
புற்றுநோய் சிறியதாகவும், உடலில் ஒரே ஒரு இடத்தில் மட்டுமே உள்ளது.



புற்றுநோய் அது தொடங்கிய இடத்திற்கு அருகிலுள்ள உடலின் பிற பகுதிகளுக்குப் பரவியுள்ளது.



புற்றுநோய் பெரியதாக உள்ளது அல்லது உடலின் பிற பாகங்களுக்குப் பரவியிருக்கலாம்.



முதன்மை மற்றும் இரண்டாம் நிலை புற்றுநோய்

முதன்மை புற்றுநோய் என்பது புற்றுநோய் தொடங்கிய இடம். சில புற்றுநோய் செல்கள் முதல்நிலை புற்று தளத்திலிருந்து பிரிந்து உடலின் மற்றொரு பகுதியில் வளர்ந்தால், இந்த புற்றுநோய் இரண்டாம் நிலை புற்றுநோய் அல்லது மாற்றிடமேறிய புற்றுநோய் (மெட்டாஸ்டாஸிஸ்) என்று அழைக்கப்படுகிறது. புற்றுநோய் செல்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் அல்லது நிணநீர் மண்டலத்தில் நுழைந்து தூர அளவில் பரவலாம், இரண்டாம் நிலை புற்றுநோய்களானது முதல் நிலை புற்றுநோய் செல்களைப் போன்று அதே வகை செல்களால்தான் ஆனது.

மற்ற இடங்களுக்குப் பிரவிய புற்றுநோய் மாற்றிடமேறிய (மெட்டாஸ்டாடிக்) புற்றுநோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

புற்றுநோய் சிகிச்சை

புற்றுநோய்க்கு 3 வகையான முக்கிய சிகிச்சகைள் உள்ளன - அறுவை சிகிச்சை, வேதி சிகிச்சை மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சை.

பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சையின் வகை அல்லது அவற்றின் கலவையானது குழந்தைக்கு உள்ள புற்றுநோயின் வகையைப் பொறுத்தது. எந்த சிகிச்சை உங்களுக்கு சிறந்தது என்பது பற்றி மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவார்.

3 வகையான பிரதான புற்றுநோய் சிகிச்சைகள்:

1 அறுவை சிகிச்சை

புற்றுக்கட்டி அறுவைசிகிச்சை மூலம் உடலிலிருந்து அகற்றப்படுகிறது.

2 கீமோதெரப்பி (வேதிசிகிச்சை)

புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியின் வேகத்தைக் குறைக்க அல்லது நிறுத்த சில மருந்துகள்ப யன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த மருந்துகள் கீழ்க்காணும் முறையில் கொடுக்கப்படலாம்:

- **நரம்புவழியாக (IV) (டிரிப்):** நரம்பில் ஊசி
- **வாய்வழி, (PO அல்லது O):** மாத்திரைகள் அல்லது மருந்துக்குப்பிகளாக
- **தசைவழியாக (IM):** தசைக்குள் ஊசி
- **தோலடியில் (SC):** தோலின் சற்று அடியில் செலுத்தப்படும் ஊசி
- **தண்டுவட உறைவழி (இன்ட்ராதிக்கல்)(IT):** இடுப்புப் பகுதியில் ஊசி வழியாக

இந்த வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் இரத்த ஓட்டத்தில் பயணிக்கின்றன. மருந்துகள் இரத்தம் வழியாக எடுத்துச்செ ல்லப்படுவதால், உடல் முழுவதும் சென்று புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கின்றன. எனவே, வேதி சிகிச்சை என்பது இரத்தப் புற்றுநோய்கள் போன்ற உடல்முழுவதும் உள்ள அல்லது உடலின் பிற பகுதிகளுக்குப் பரவிய புற்றுநோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். வேதிசிகிச்சை புற்றுநோய் செல்களை நிரந்தரமாக அழிக்கிறது, ஆனால், ஆரேர்ககியமான செல்களையும் பாதிக்கிறது. வேதிசிகிச்சை மருந்துகளால் பாதிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமான செல்கள் சிறிது நாட்களில் தங்களைத் தாங்களே சரிசெய்துகொள்கின்றன. ஆயினும், ஆரோக்கியமான செல்கள் பழைய நிலையை அடைய நாட்கள் ஆகும். எனவே, வேதிசிகிச்சையானது சில வாரங்கள்இ டைவெளிகளைக்கொண்ட சுழற்சிகள் / கட்டங்கள் என்று அழைக்கப்படும் வரிசைமுறை சிகிச்சைகளாக அளிக்கப்படுகின்றன.

வேதிசிகிச்சை மருந்துகள் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமாக இருப்பதால், குழந்தைகள் வேதிசிகிச்சையை ஏற்கும் விதம் வெகுவாக மாறுபடலாம், ஆனால் பொதுவாக லேசான பக்க விளைவுகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

3 கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

புற்றுநோய் செல்கள் வளர்வதைத் தடுக்க அதிக அளவு கதிர்வீச்சு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கதிர்வீச்சு என்பது ஒரு இயந்திரத்திலிருந்து வரும் அதிக சக்திவாய்ந்த கதிர்கள் உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் உள்ள புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கண்ணுக்குத் தெரியாத சிகிச்சையாகும். இந்த சிகிச்சை மருத்துவமனையில் தினசரி அமர்வுகளில் கொடுக்கப்படுகிறது. Each session takes about 10 to 15 minutes. ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் ஆகும். சிகிச்சையின் ஒட்டுமொத்த காலம் கட்டியின் வகையைப் பொறுத்து மாறுபடும். பொதுவாக 2 முதல் 6 வாரங்கள் வரை இருக்கலாம்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, கதிர்வீச்சு புற்றுநோய் செல்களை அழிப்பதோடு சில ஆரோக்கியமான செல்களையும் அழிக்கிறது, மேலும் இது சோர்வு, தோல் மாற்றம் மற்றும் பசியின்மை போன்ற சில பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

புற்றுநோய் சிகிச்சையின் சாத்தியமான பக்க விளைவுகள்

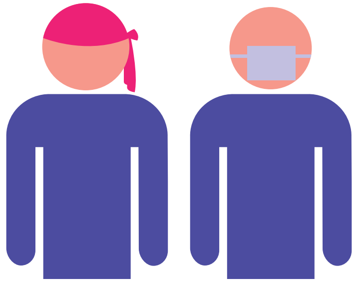
குமட்டலும் வாந்தியும்
இவை வேதிசிகிச்சைக்குப் பின்னர் உடனடியாகத் தொடங்கலாம் அல்லது பல நாட்களுக்குப் பின்னரும் தொடங்கலாம். இந்தப் பாதிப்பின் காலஅளவும் மாறுபடலாம் (சில மணி நேரம் முதல் சில வாரங்கள்வரை)வேதிசிகிச்சைக்குப் பிறகு குமட்டல் மற்றும் வாந்தியைக் குறைக்க மருந்துகள் (ஆன்டிஎமெடிக்ஸ் எனப்படும் மருந்துகள்) வழங்கப்படும்.

வயிற்றுப் போக்கு
வேதிசிகிச்சை தொடங்கிய பிறகு எந்த நேரத்திலும் இது உருவாகலாம். பொதுவாக கீழ்க்காணும் இரண்டு காரணங்களில் ஒன்றால் ஏற்படுகிறது.
முதலாவது, வேதிசிகிச்சை மருந்து குடலைப் பாதிக்கிறது.
இரண்டாவது, வேதிசிகிச்சைக் காலத்தில் உண்ட ஆரோக்கியமற்ற உணவின் காரணமாக இருக்கலாம். (உ.ம். சாலையோர வியாபாரிகளிடமிருந்து வாங்கிய துரித உணவுகள், பழச் சாறுகள் மற்றும் இளநீர்).

வாய் மற்றும் தொண்டையில் புண்கள்
வேதிசிகிச்சை தொடங்கிய சில நாட்களுக்குப் பின்னர் இந்தப் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தை வாயை நன்றாகப் பராமரிக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு வாயில் புண்கள் தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

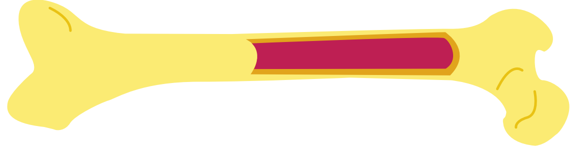
மலச்சிக்கல்
இது பொதுவாக வேதிசிகிச்சை மருந்துகளுடன் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வாந்தி எதிர்ப்பு மருந்துகளின் பக்க விளைவாகும். ஆயினும், வேதிசிகிச்சை மருந்துகளின் காரணமாகவும் இருக்கலாம்.குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் தயவுசெய்து மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள். இது முக்கியமானகத் தோன்றாதிருக்கலாம், ஆனால் மலச்சிக்கலினால் பிற சிக்கல்களும் எற்படலாம் என்பதால் சிகிச்சையில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

முடி இழப்பு
சிகிச்சையின்போது குழந்தைக்கு பகுதியளவு அல்லது முழுமையாக முடி இழப்பு ஏற்படலாம். இந்தப் பக்க விளைவைத் தடுக்க எந்த நிரூபிக்கப்பட்ட வழிமுறையும் இல்லை. வேதிசிகிச்சை முடிந்து 4-6 மாதங்களுக்குள் பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு முடி மீண்டும் வளர்ந்துவிடும்.



தொற்றுடனோ அல்லது தொற்று இல்லாமலோ குறைவான இரத்த வெள்ளணுக்கள் (லியூகோபீனியா)
இந்த சிக்கல் பொதுவாக வேதிசிகிச்சை தொடங்கிய 6 முதல் 7 நாட்களுக்குப் பிறகு தொடங்கும். வெவ்வேறு கால அளவுகளில் (பொதுவாக சில நாட்கள்) நீடிக்கும்.குறைவான வெள்ளணுக்களின் எண்ணிக்கை என்பது தொற்றுடன் தொடர்புடையதாகவோ அல்லது தொடர்பற்றதாகவோ இருக்கலாம். தொற்றின் முதல் அறிகுறி பொதுவாக காய்ச்சல்தான் (□100°F), ஆயினும் சில நோயாளிகளுக்கு காய்ச்சல் இல்லாமலேயே கடுமையான தொற்று ஏற்படலாம். குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருந்தாலோ அல்லது வேறு ஏதேனும் தொற்று அறிகுறிகள் தெரிந்தாலோ உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும். நீங்கள் பார்க்க வேண்டிய பிரிவு; தொற்றின் அறிகுறிகள்.

இரத்த நாளங்களுக்கு வெளியே இரத்தம் கசிவது
வேதிசிகிச்சை மருந்து சிறிதளவு கசிந்தாலும் ஊசி போடும் இடத்தில் வலி, வீக்கம் மற்றும் புண்களை ஏற்படுத்தும். இது நடந்தால் தயவுசெய்து மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.



தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவது
வேதிசிகிச்சை அளித்த பிறகு, எந்த ஒரு நேரத்திலும் தொடங்கி (பொதுவாக 2-வது வாரம்) சில நாட்கள் முதல் பல வாரங்கள் வரை நீடிக்கலாம். இரத்தத் தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை குறிப்பாக 20000/மிமீ3க்குக் கீழே குறையும் போது காய்ச்சலும் இருந்தால் தானாகவே இரத்தக் கசிவு (எ.கா. மூக்கு, ஈறுகள், தோல், அல்லது வாந்தி அல்லது மலத்தில் இரத்தம்) ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

மிகவும் கவலைக்குரிய ஆனால் அரிதாக இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் இடம் மூளை ஆகும், இதனால் நினைவு விட்டுவிட்டு ஏற்படும். தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை குறையும்போது, மருத்துவரிடம் கேட்காமல் குழந்தைக்கு எந்த மருந்துகளையும் கொடுக்கக்கூடாது, வெட்டுக்கள் மற்றும் எந்தவிதமான காயங்களையும் தடுக்க வேண்டும், மேலும் கடுமையான உடல் செயல்பாடுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

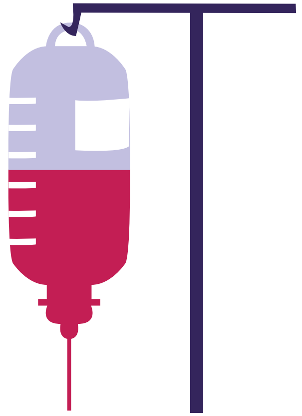
சில நோயாளிகளுக்கு (மருத்துவரின் முடிவின்படி) இரத்தம் ஏற்ற வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். மருத்துவமனையில் இரத்தம் இருப்பதைப் பொறுத்து, இரத்தம் ஏற்றப்பட ஏற்பாடு செய்யலாம் என்பதை தயவுசெய்து நினைவில் கொள்ளவும். ஏதும் அவசர சூழல் ஏற்பட்டால், இரத்தம் மற்றும் தட்டணுக்களுக்கான கொடையாளிகளைத் தயாராக வைத்திருப்பது நல்லது. இதுபற்றி தயவுசெய்து மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

எலும்புமச்சையின் உட்கூறுகள்

இரத்தசோகை
இது, இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக இருப்பதைக் குறிக்கிறது. பல வேதிசிகிச்சை மருந்துகளின் பக்க விளைவு என்று நன்கு அறியப்படுகிறது. பல சுழற்சி வேதிசிகிச்சைக்குப் பிறகு இது பொதுவாக ஏற்படுகிறது. இரத்த சோகை ஏற்பட பல காரணிகள் உள்ளன, உதாரணமாக இரத்தப்போக்கு, அதிக அல்லது நீடித்த மாதவிடாய், ஏற்கனவே உள்ள ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, குறைந்த சத்துள்ள உணவு உட்கொள்ளல் போன்றவை.

பலவீனம், களைப்பு, படபடப்பு, மூச்சுத்திணறல், கவனம் சிதறுவது போன்றவை இரத்தசோகையின் அறிகுறிகள். இந்த நிலைக்கு சிகிச்சையளிக்க மருத்துவர் குழந்தைக்கு இரத்தம் ஏற்ற வேண்டும் என முடிவெடுக்கலாம், அல்லது குழந்தைக்கு இரும்புச் சத்துள்ள இணைஉணவுகள் மற்றும் பிற விட்டமின்கள் தேவைப்படலாம்.

இந்தப் பக்க விளைவுகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது குறித்த உதவிக்குறிப்புகளுக்கு, பிரச்சனைக்கு தீர்வளித்தல் மற்றும் உணவுமுறை என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.


இரத்தம் ஏற்றுதல்

அன்றாடம் அக்கறையுடைய விஷயங்கள்

உங்களுடைய குழந்தையிடம் பேசுவது

உங்களுடைய முதல் கேள்வி, "என் குழந்தைக்குப் புற்றுநோய் பற்றி நான் சொல்ல வேண்டுமா?" என்பதாக இருக்கலாம். நீங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாக்க விரும்பலாம், ஆனால் ஏதாவது தவறாக நடக்கும்போது குழந்தைகளுக்கு பொதுவாகத் தெரிந்துவிடும். குழந்தைக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கலாம், அடிக்கடி மருத்துவரைப் பார்க்கலாம், ஏற்கனவே சில பரிசோதனைகள் செய்திருக்கலாம். நீங்கள் பயத்துடன் இருப்பதை குழந்தை உணரலாம். நோய் மற்றும் சிகிச்சை பற்றிய தகவல்களை குழந்தையிடமிருந்து மறைக்க நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக முயற்சித்தாலும், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், மருத்துவமனை அல்லது மருத்துவமனை ஊழியர்கள் போன்றவர்கள் கவனக்குறைவாக குழந்தையிடம் பேசுவதன் மூலம் தனக்கு நோயிருப்பதை குழந்தை தெரிந்துகொள்ளலாம். மேலும், குழந்தையிடம் நீங்கள் உண்மையாக இல்லை என்று தெரியவரும்போது குழந்தை வருத்தப்படலாம். குழந்தை உங்களிடமிருந்து நேர்மையான பதில்களையே எதிர்பார்க்கும்.

குழந்தைகளுக்கு புற்றுநோய் இருப்பது பற்றிச் சொல்வது ஒரு தனிப்பட்ட விஷயம், அதில் குடும்பம், கலாச்சாரம் அல்லது மத நம்பிக்கைகள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. குழந்தையிடம் வெளிப்படையாகவும் நேர்மையாகவும் இருப்பது முக்கியம், ஏனென்றால் தங்களுக்கு இருக்கும் நோய்பற்றிச் சொல்லப்படாதபோது, குழந்தைகள் பெரும்பாலும் உண்மையல்லாத விஷயங்களைக் கற்பனை செய்துகொள்கிறார்கள். உதாரணமாக, ஏதோ தவறு செய்ததற்குத் தண்டனையாக புற்றுநோய் வந்திருப்பதாக குழந்தை நினைக்கலாம். குழந்தைகளிடம் தங்களுக்கு இருக்கும் நோய் பற்றிய உண்மையைச் சொல்வது மன அழுத்தத்தையும் குற்ற உணர்வையும் குறைக்கும் என்பதை சுகாதார நிபுணர்கள் பொதுவாக ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். தங்களுக்கு இருக்கும் நோயைப் பற்றிய உண்மையை அறிந்த குழந்தைகள் சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. மருத்துவமனையில் உள்ள குழந்தை உளவியலாளருடன் கலந்துரையாடிய பிறகு, குழந்தையின் வயதைப் பொறுத்து நோய் பற்றிய தகவலைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

நீங்கள் குழந்தையிடம் தகவலைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, புற்றுநோய் குணப்படுத்தக்கூடியது என்பதையும், அது குணமானவுடன், குழந்தை ஒரு சாதாரண வாழ்க்கையை நடத்தும் என்பதையும் குழந்தையிடம் உறுதியளிக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இறுதியாக, புற்றுநோய் பற்றிப் பேசுவது குடும்பத்தை நெருக்கமாக்குவதோடு, புற்றுநோய் சிக்கல்களைச் சமாளிப்பது ஒவ்வொருவருக்கும் எளிதாகிறது.

பள்ளிக்குச் செல்வது

மருத்துவமனையில் தங்குவதாலும், சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள் காரணமாகவும் அல்லது பலவீனம் காரணமாகவும் குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல முடியாத நிலை ஏற்படலாம். சில சமயங்களில், ஒரு கல்வியாண்டையே அவர்கள் தவற விடலாம்.

குழந்தையின் ஆரோக்கியம் மேம்பட்டதும், சிகிச்சை குறைந்ததும், மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்வது குழந்தைக்கு பெரிய நிவாரணமாகவோ அல்லது சவாலாகவோ ஆகலாம். இது ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் மாறுபடலாம் - சில குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்லும்போது தங்களுடைய பிரச்சனைகளை மறக்கவும் மீண்டும் இயல்பாக உணரவும் ஒரு புகலிடமாக பள்ளியைப் பார்க்கலாம், ஆனால் சிலர் நண்பர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் மத்தியில் தான் வித்தியாசமாக இருப்பதால் பள்ளிக்கு மீண்டும் செல்ல பயப்படலாம்.

குழந்தைகளுக்குப் பள்ளியில் பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள (அவர்கள் உணர்ச்சி ரீதியாகவோ, உடல் ரீதியாகவோ அல்லது பள்ளிப் பாடம் சார்ந்ததாகவோ எதுவாக இருந்தாலும்), ஆசிரியர்களிடம் பேசுவது முக்கியம். பள்ளிப் பாடம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் இருந்தால், அவர்கள் தங்கள் வீட்டுப்பாடங்களை தவறாமல் செய்வதை உறுதிசெய்து, அவர்கள் எதைத் தவறவிட்டார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவுவதன் மூலம் நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவலாம்.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட, இன்னும் பள்ளிக்குச் செல்லத் தொடங்காத (தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ள) குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை, (சமூக வளர்ச்சி மற்றும் உடல் வளர்ச்சி குறைவாக இருந்தால்) குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்ப வேண்டுமா அல்லது குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்புவதை தாமதப்படுத்த வேண்டுமா என்ற கேள்வி எழுகிறது.

இதுதான் "சரியான" முடிவு என்று எதுவும் இல்லை - இது தாங்களாகவே தனிப்பட்ட விதத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டிய முடிவு. உங்களுக்குக் குழப்பமாக இருந்தால், குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்பும் "சரியான நேரம்" பற்றி முடிவெடுக்க மருத்துவர்கள் உதவுவார்கள்.

குடும்பத்தின்மீது அதன் தாக்கம்

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தையைச் சமாளிப்பது மிகப்பெரிய சவாலாக இருக்கலாம், ஆனால் அதைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும்

இந்த உணர்ச்சிகளும் உணர்வுளும் சமாளிக்க கடினமானவையே. ஆனால், இச்சூழல்களில் அவை இயல்பானவையே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- **நோயறிதலையும் நோயையும் ஏற்பது:** உங்களுடைய குழந்தைக்கு புற்றுநோய் இருக்கிறது என்பதை நம்ப நீங்கள் மறுக்கலாம்.
- **பயம்:** குழந்தையின் விதியைப் பற்றி.
- **கவலை:** நீங்களும் குழந்தையும் சந்திக்கும் கடினமான நேரங்களைப் பற்றி.
- **குற்ற உணர்வு:** குழந்தைக்கு புற்றுநோய் உள்ளது என்பது பற்றியும், நீங்கள் சில தவறுகளைச் செய்திருக்கலாம் என்பது பற்றியும்
- **கோபம் மற்றும் உறுதியின்மை:** மருத்துவர்கள், மருத்துவமனை ஊழியர்கள், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் குழந்தையைப் பற்றியும்கூட
- **பொருளாதார அழுத்தங்கள்:** மருத்துவ சிகிச்சையின் செலவு, அது எப்படி உங்களுடைய குடும்பத்தின் பொருளாதாரச் சூழலைப் பாதிக்கும் என்பது பற்றிய கவலைகள்.

தகவல் மற்றும் ஆதரவு

குழந்தை நலம் பெற உதவுவதற்கு அதிக நீங்கள் உறுதியாக இருப்பதாகவும் தயாராக இருப்பதாகவும் உணரச் செய்ய தகவலும் ஆதரவும் முக்கியம். புற்றுநோய் பற்றி நீங்கள் எந்த அளவு அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்கிறீர்களோ அந்த அளவு நீங்கள் குறைவாக குழப்பமடைவீர்கள், தயாராக இருப்பீர்கள். மருத்துவர்கள், மருத்துவமனை ஊழியர்களிடமிருந்தும் மற்றும் புற்றுநோய் மருத்துவமனைகளில் கிடைக்கும் இதுபோன்ற சிறுபுத்தகங்கள் வழியாகவும் தகவலும் ஆதரவும் கிடைக்கிறது.

உங்களையே பராமரித்துக்கொள்வது

உங்களுடைய சொந்தத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம். நீங்கள் உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் சரியான நிலையில் இருக்க வேண்டும். நன்றாக சாப்பிடுவது, நன்றாக தூங்குவது, உங்கள் சொந்த உடல்நலப் பிரச்சினைகளைக் கவனித்துக் கொள்வது, நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரிடம் உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவது ஆகியவை இதற்கு முக்கியம்.

நீங்கள் நலமாக இருந்தால் மட்டுமே, உடல்நிலை சரியில்லாத குழந்தையின் தேவைகளை உங்களால் நிறைவேற்ற முடியும்.

குடும்பத்தின் மற்ற உறுப்பினர்களைச் சமாளிப்பது

நெருங்கிய குடும்ப உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள்
நீங்கள் அனுபவிக்கும் அதே உணர்வுதான் குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்களுக்கும் இருக்கும். என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றிய துல்லியமான தகவல்களை அவர்களிடம் தெரிவிப்பதோடு, அவர்களின் உதவியையும் ஆதரவையும் கேட்க வேண்டும்.

குழந்தையின் சகோதரர்கள் மற்றும் சகோதரிகள்
குழந்தையின் சகோதர சகோதரிகள் உங்களைப் போன்றே உணரலாம், ஆனாலும், அவர்கள் சிறுவர்களாக இருப்பதாலும் உங்களைப் பிரிந்து இருப்பதாலும், அவர்களுடைய உணர்வுகள் இன்னும் தீவிரமாக இருக்கலாம். அவர்களிடம் உள்ள குழப்பமும், தங்களுடைய சகோதரி/சகோதரன் சுகமில்லாமல் இருப்பது பற்றிய நினைவும் அவர்களுடைய அன்றாட செயல்பாடுகளில் தாக்கம் ஏற்படுத்தலாம். உங்களிடமிருந்து கிடைக்கும் கவனம் குறைவதால் நோயுற்ற குழந்தைமீது அவர்களுக்கு கோபம் ஏற்படலாம், தனித்து விடப்படுவதாக உணரலாம்.

கீழ்க்காண்பவை சகோதர சகோதரிகளிடம் இயல்பானவையே:

- ஒதுங்கி அமைதியாக இருப்பது
- எளிதில் அழுவது
- எரிச்சலடைந்து கோபப்படுவது
- பள்ளியில் மோசமாக நடந்துகொள்வது
- பள்ளிக்குச் செல்லாதிருப்பது
- படிப்பில் குறைவது
- தங்கடைய நண்பர்களிடம் சண்டை போடுவது / விவாதத்தில் ஈடுபடவது
- அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களை எதிர்ப்பது

உங்களுடைய மற்ற குழந்தைகளை முற்றிலும் கவனிக்காமல் விட்டுவிடாமல் இருப்பது முக்கியம். அவர்களுடன் தனியாக சிறிது நேரம் செலவிட ஏற்பாடு செய்வது அவர்களின் பதட்டத்தையும் எரிச்சலையும் குறைக்க உதவும். ஆசிரியர்களிடமும், குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் உதவி கேட்டு ஆதரவளிக்கச் சொல்வதும் நல்ல யோசனையாக இருக்கலாம். உங்கள் மற்ற குழந்தைகளிடம் முடிந்தவரை விஷயங்களைத் தெரிவித்து ஈடுபாட்டுடன் வைத்திருப்பது அவசியம்.

புற்றுநோயுடன் உள்ள ஒரு குழந்தையைப் பராமரித்தல்

பல்வேறு காரணங்களால் புற்றுநோய் உள்ள குழந்தைகளுக்கு குறைவான இரத்த வெள்ளணுகள் எண்ணிக்கை (WBC) இருக்கலாம். WBC எண்ணிக்கை குறைவது என்பது வேதிசிகிச்சை, கதிரியக்க சிகிச்சை அல்லது சில சமயங்களில் புற்றுநோய்காணரமாகவே இருக்கலாம். தொற்றுக்களைத் தடுக்க நியூட்ரோபில் எனப்படும் ஒருவகை இரத்த வெள்ளணு முக்கியமானது. இரத்தத்தில் இந்த நியூட்ரோபில் எண்ணிக்கை குறைவது நியூட்ரோபீனியா எனப்படுகிறது. நியூட்ரோபீனியா நோயாளியை சில நேரங்களில் உயிருக்கு ஆபத்தான பாக்டீரியா அல்லது பூஞ்சை தொற்றுகளுக்கு ஆளாகச் செய்கிறது.

தொற்றின் அறிகுறிகள்

காய்ச்சல் என்பது தொற்றுநோய்க்கான அறிகுறியாகும், மேலும் குழந்தைக்கு மருத்துவமனையில் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் அல்லது மருத்துவரிடம் காட்ட வேண்டும்.

தொற்றின் பிற பொதுவான குறிகாட்டிகள்:

- **குளிர்நடுக்கம், நடுங்குவது, வியர்ப்பது**
- **வயிற்றுப் போக்கு**
- **தொண்டைப் புண் மற்றும் / அல்லது இருமல்**
- **சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் உணர்வு**
- **தோலில் அல்லது பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் சிவப்பது அல்லது வீக்கம்**
- **அசாதாரண பெண்குறி வெளிப்போக்கு அல்லது வீக்கம்**

வெப்பநிலையை பரிசோதித்தல்

குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலையைச் சரிபார்க்க சரியான வழிமுறையைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

இளம் குழந்தைக்கு அக்குளில் வெப்பநிலையைச் சரிபாருங்கள்:

1. அளவை தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள டிஜிட்டல் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
2. முதலில் அக்குளை ஒரு சுத்தமான துணியால் துடைத்து, பின்னர் பல்பை அக்குளில் வைத்து, குழந்தையை 2 நிமிடங்கள் அங்கேயே வைத்திருக்கச் சொல்லுங்கள், பின்னர் வெப்பநிலையைச் சரிபாருங்கள்.
3. வெப்பநிலை மானியின் பல்பை/ முனையை தொடாதீர்கள். அதனால் தவறான அளவு காண்பிக்கப்படலாம்.
4. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே சமயத்தில் குழந்தையின் வெப்பநிலையை அளந்து தினமும் பதிவு செய்யுங்கள்.

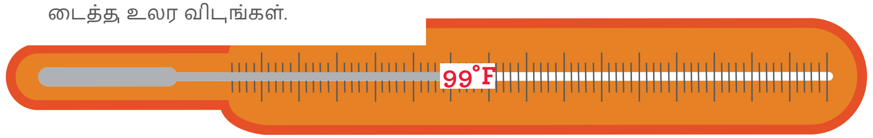
சற்று வயதுவந்த குழந்தைக்கு வாயில் வெப்பநிலையை அளங்கள்:

1. அளவை தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள டிஜிட்டல் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
2. வெப்பநிலையை அளவிடுவதற்கு முன், குழந்தை குறைந்தது 15 நிமிடங்களுக்கு எதையும்சாப்பிடவோ அல்லது குடிக்கவோ இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இது தவறான அளவைக் கொடுக்கலாம்.
3. டெட்டால் கரைசலைக்கொண்டு வெப்பநிலைமானியின் பல்பு மற்றும் தண்டினை தொற்றுநீக்குங்கள்து டைத்து உலர விடுங்கள்.
4. வெப்பநிலைமானியின் பல்பு முனையை குழந்தையின் நாவின்கீழ் வாயின் பக்கவாட்டில் செருகுங்கள். 2 நிமிடம் உதடுகளை மென்மையாக மூடி வெப்பநிலைமானியை பிடித்துக்கொள்ளும்படி குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.
5. வாயிலிருந்து வெப்பநிலைமானியை மெதுவாக எடுத்து வெப்பநிலையை அளவிடுங்கள்.
6. வெப்பநிலை மானியின் பல்பை/ முனையை தொடாதீர்கள். அதனால் தவறான அளவு காண்பிக்கப்படலாம்.
7. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே சமயத்தில் குழந்தையின் வெப்பநிலையை அளந்து தினமும் பதிவு செய்யுங்கள்.

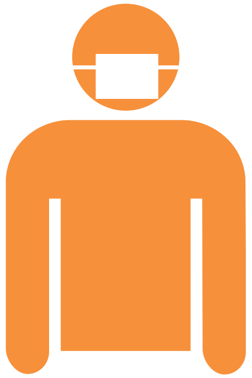
காய்ச்சல் 99°F-க்கு மேல் இருந்தால், குளிர்ந்த குழாய் நீரைக்கொண்டு குழந்தையைத் துடைத்து விடுங்கள். மருத்துவரின் அறிவுறைகளைப் பின்பற்றி சரியான அளவில் காய்ச்சல் மருந்தைக் கொடுத்துவிட்டு, மருத்துவமனையின் வெளிநோயாளிகள் பிரிவுக்கோ அல்லது அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கோ குழந்தையைக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து தொலைவில் இருந்தால், மருத்துவர் பரிந்துரைத்த ஆன்டிபயாடிக் மருந்தை குழந்தைக்குக் கொடுத்து முடிந்தவரை விரைவில் மருத்துவமனைக்கு வாருங்கள்.

நீங்கள் மருத்துவமனையிருக்கும் நகருக்கு வெளியில் இருந்தால், உங்களிடம் உள்ள கோப்பை எடுத்துக்கொண்டு உள்ளூர் மருத்துவரிடம் சென்று ஆன்டிபயாடிக் எடுத்துக்கொண்டு CBC-யை சரிபாருங்கள்.



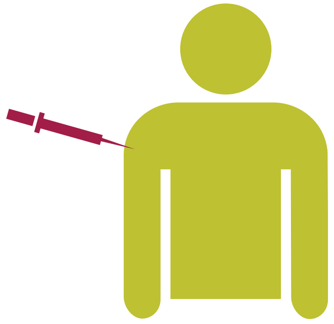
ஒரு தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்கான அடிப்படை முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்



1 ஒரு முகக் கவசத்தை அணியுங்கள்

2 மக்கள் கூட்டத்தைத் தவிர்த்து விடுங்கள்

3 சளி, ஃப்ளூ, கொப்புளங்கள் உள்ளவர்களைத் தவிர்த்து விடுங்கள்



4 சமீபத்தில் நோய்த்தடுப்பூசியைப் பெற்ற குழந்தைகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள்

தொற்றுகளின் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவும் பல நடவடிக்கைகள் உள்ளன. அடுத்த சில பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சுகாதாரம் மற்றும் உணவுமுறை தொடர்பான வழிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

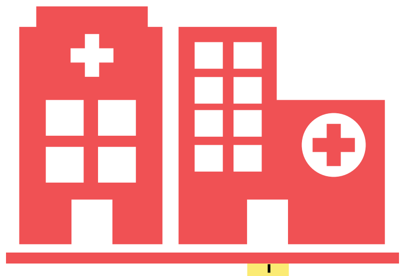
இந்த முன்னெச்சரிக்கைகளை கடைபிடித்தபோதிலும், சில நோயாளிகளுக்கு தொற்று ஏற்படும். பெரும்பாலான நோயாளிகளைப் பொறுத்தவரை, தொற்று ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால், வாய்வழி அல்லது ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும் ஆன்டிபயாடிக்ஸ் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும். மிகச் சில குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை, தொற்றுகள் அபாயமானதாகப் போகலாம்.

வேதி சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தைக்கு காய்ச்சலோ அல்லது வேறு ஏதேனும் தொற்று அறிகுறிகளோ ஏற்பட்டால், கூடிய விரைவில் மருத்துவமனைக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

அவசர சூழல்களில், மருத்துவமனை குழந்தைக்கு ஒருபோதும் மூடப்படாது. மருத்துவமனை அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு எப்போதும் திறந்திருக்கும்.

வேதிசிகிச்சையின் முதலாவது அல்லது அடுத்தடுத்த சுழற்சிகளுக்குப் பிறகு, மருத்துவர் குழந்தையின் இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையைச் சரிபார்க்கலாம்.

குறைந்த இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை எந்த குறிப்பிட்ட உணவுகளாலும் மாற்ற முடியாது.



தொற்றுகளைத் தடுத்தல்

கைச் சுத்தம்

சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவினாலே பல தொற்றுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

1. கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகும், உணவு உண்பதற்கு முன்பும், ஒவ்வொரு முறையும் ஆன்டிசெப்டிக் சோப்பைப் பயன்படுத்தி சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

2. குழந்தையும் பெற்றோரும் கைகளைக் கழுவுவதற்கு முன்பு விரலில் உள்ள மோதிரங்களை அகற்ற வேண்டும், மேலும் கைகளைக் கழுவிய பின் சுத்தமான துணியால் கைகளை சரியாக உலர வைக்க வேண்டும்.

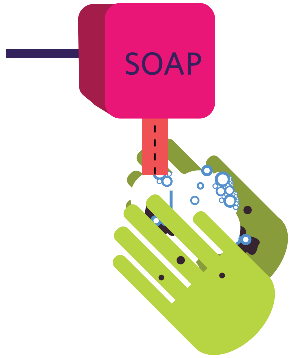
3. உங்களிடம் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால், ஹேண்ட் ரப் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தவும் - முதலில் உள்ளங்கையில் ஹேண்ட் ரப்பை எடுத்து, உள்ளங்கைகளிலும் கைகளின் பின்புறத்திலும் தேய்த்து, முழுமையாக உலர விடவும்.

4. பகலில் குழந்தையின் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள், குறிப்பாக அவர்கள் வெளியில் இருந்து வரும்போது, சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பும் பின்பும்.

5. குழந்தை மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது, ஹேண்ட் ரப்பைப் பயன்படுத்தாமல் குழந்தையைத் தொடாதீர்கள் அல்லது எந்த மருத்துவர்/செவிலியர்/உறவினர்களையும் அவ்வாறு செய்ய அனுமதிக்காதீர்கள்.

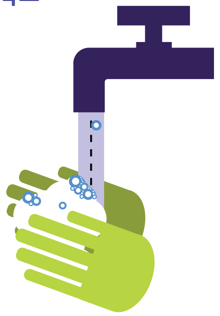
1. ஈரம்

2. சோப்பு



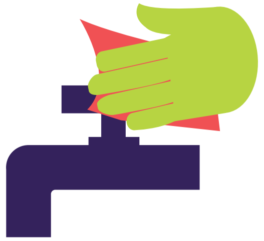
3. 20 நொடிகளுக்குக் கழுவுங்கள்

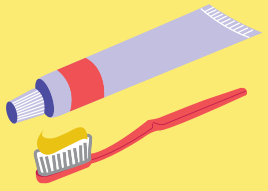
4. அலசவும்



5. உலர்த்தவும்

6. பேப்பர் துண்டைக்கொண்டு நீரை அகற்றுங்கள்





பல் சுகாதாரம்

1. தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை இயல்பானதாக இருந்தால், பற்பசை மற்றும் சாஃப்ட் பிரிசில் டூத்பிரஷ் கொண்டு பிரஷ் செய்ய வேண்டும். எண்ணிக்கை குறைவாக இருந்தால், இரத்தக்சிவு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க குழந்தையின் விரல்களைக்கொண்டு பல்தேய்க்க வேண்டும்.

2. வாய்ப் புண்கள் மற்றும் தொற்றுகளைத் தடுக்க, குழந்தை ஒவ்வொரு உணவிற்கும் பிறகும் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 3-4 முறை குளோரெக்சிடின் மவுத்வாஷால் (உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் கேளுங்கள்) வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். மவுத்வாஷை தயாரிக்கும்போது, சுத்தமான குடிநீரையும் மவுத்வாஷையும் சம அளவு கலங்கள். அந்தக் கரைசலை குழந்தை 30 நொடிகள் வாயில் வைத்திருந்து, வெளியில் துப்ப வேண்டும்.

3. குழந்தை மிகவும் சிறியதாகவும், மவுத்வாஷைப் பயன்படுத்த முடியாமலும் இருந்தால், குழந்தையின் வாயினுள் ஒரு கேண்டிட் மவுத் பெயிண்டை தடவவும்அ. தை தடவுவதற்கு முன், குழந்தையின் வாயை டெட்டால் கரைசலில் கழுவிய சுத்தமான துணியால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ‘பெயிண்ட்’ மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்க, ‘பெயிண்ட்’ தடவிய பிறகு அரை மணி நேரத்திற்கு குழந்தை எதையும் சாப்பிடவோ அல்லது குடிக்கவோ கூடாது.

4. பூஞ்சை தொற்றுகளைத் தடுக்க, ஒரு க்ளோட்ரிமசோல் (குளோஜன்) மாத்திரையை (மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்) குழந்தையின் வாயில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை மெதுவாகக் கரைத்து விட வேண்டும்.

உடல் தூய்மை மற்றும் சருமப் பராமரிப்பு

- குழந்தையின் சருமத்தையும் முடியையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது முக்கியம். குழந்தையை ஒருநாளில் இருமுறை குளிப்பாட்டி சுத்தமான காட்டன் உடையை உடுத்த வேண்டும்.அழுக்கா உடைகளை அடிக்கடி மாற்றுங்கள்.

- சாதாரண குளியலுக்கு முன், குழந்தைக்கு ‘சிட்ஜ் பாத்’ கொடுக்க வேண்டும். இது மலத்துளைத் தொற்றுகளைத் தடுக்கிறது.

- கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு, நீங்களும் குழந்தையும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் உங்கள் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.

- குழந்தையின் மூக்கை மென்மையான திசு காகிதத்தில் மெதுவாக ஊதி சுத்தம் செய்யவும்.

- எந்த ஒரு வெட்டுக்காயத்தையும் உடனடியாக வெதுவெதுப்பான நீர், சோப்பு மற்றும் ஆன்டிசெப்டிக் மூலம் சுத்தம் செய்யவும்.

- குழந்தையின் தோல் வறண்டு, விரிசல் அடைந்தால், அதை மென்மையாக்கவும் குணப்படுத்தவும் லோஷன் அல்லது எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- வெட்டுக்காயத்தையும் உடனடியாக வெதுவெதுப்பான நீர், சோப்பு மற்றும் ஆன்டிசெப்டிக் மூலம் சுத்தம் செய்யவும்.

சிட்ஜ் பாத்துக்கான வழிமுறைகள்:

1. அரை தொட்டி வெதுவெதுப்பான நீரை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
2. 2 மூடி 10% பிட்டாடின் கரைசலை அதில் சேருங்கள்.
3. அந்த தொட்டியில் உள்ள நீரில் குழந்தை 15-20 நிமிடம் அமர்ந்திருக்கட்டும்
4. இதன் பிறகு, குழந்தையை சோப்பு மற்றும் நீரில் வழக்கமான முறையில் குளிப்பாட்டுங்கள்.
5. குழந்தை மிகவும் சிறியதாக இருந்து, தொட்டியில் உட்கார முடியாவிட்டால், இடுப்பின் பின் பகுதியை நீர்த்த பெட்டாடின் கரைசல் மற்றும் சாதாரண நீரில் சுத்தம் செய்யவும்.

குழந்தைக்கு மலம் தளர்வாகப் போனால்:

1. ஒரு நாளில் அவர்களுக்கு 2-3 முறை சிட்ஜ் பாத் கொடுக்க வேண்டும்.
2. குழந்தையின் உடைகள் அழுக்காகியிருந்தால் அவை மாற்றப்பட வேண்டும்.
3. புட்டப்பகுதியில் தேய்க்காதீர்கள். தோல் தேய்க்கப்படும்போது புண்ணாகி வலி ஏற்படுத்தலாம்.
4. அந்தப் பகுதியை உலரவிட்டு பின்னர் ஜின்க் ஆயின்மென்டைத் தடவுங்கள். குழந்தைக்கு காட்டன் டயபரை அணிவியுங்கள்.
5. குழந்தை கழிப்பறையைப் பயன்படுத்த உதவிய பின்னர் உங்களுடைய கைகளை சோப்பு மற்றும் நீரினால் நன்றாகக் கழுவுங்கள்.

நகங்கள் மற்றும் முடி

உங்களுடைய மற்றும் குழந்தையின் நகங்களை குட்டையாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருங்கள். நகப்பூச்சுகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

குழந்தையின் முடி உதிர்ந்தால், நறுக்கி விடுங்கள் அல்லது முழுமையாக மழித்துவிடுங்கள். இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை இயல்பானதாக இருந்தால் மட்டுமே இது செய்யப்பட வேண்டும். பயன்படுத்தப்படும் பிளேடு புதியதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

தலைமுடியை மழித்த பின்னர், குழந்தை ஒரு தொப்பியை அணிய வேண்டும்.

விளையாடுதல்

தொற்றினைத் தவிர்க்க குழந்தை தொடர்ந்து முகக்கவசத்தை அணிவதை ஊக்குவியுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டுமுறை புதிய, சுத்தமான, துவைத்த முகக்கவசத்தை மாற்ற வேண்டும்.

குழந்தை பாதுகாப்பான பொம்மைகளை வைத்து விளையாடுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள், எந்தஒரு கூர்மையான அல்லது சிறிய பொருட்களையும்தங்களுடையமூக்கிலோ காதுகளிலோ போட்டுக்கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தொற்றினை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால் குழந்தை பொசுபொசுவாக உள்ள அல்லது அழுக்கான பொம்மைகள், அல்லது பூக்கள் மற்றும் தாவரங்களை வைத்து விளையாட அனுமதிக்காதீர்கள்.

காயத்தை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ள எந்த விளையாட்டிலும் அல்லது பிற செயல்பாடுகளிலும் ஈடுபடச் செய்யாதீர்கள்.

நுரையீரல் ஆரோக்கியம்

நுரையீரல் தொற்றுகளைத் தடுக்க, குழந்தையை கூட்டம் அதிகமுள்ள இடங்களுக்கோ, தூசு மிகுந்த பகுதிகளுக்கோ, அல்லது கட்டுமானம் நடைபெறும் இடங்களுக்கோ தூக்கிச் செல்லாதீர்கள்.

ஒரு நாளில் இருமுறை ஆவி பிடிக்கலாம்.

குழந்தை கீழ்க்காணும் பயிற்சியைச் செய்யட்டும்:

1. ஆழமாக இழுத்து மூச்சு விடுதல் (பிராணயாமா): ஆழமாக மூச்சை இழுத்து, சிறிது நேரம் அப்படியே வைத்திருந்து, பின்னர் வெளிவிடுமாறு குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.

2. ஸ்பைரோமெட்ரி / பிளாடர் பலூன் பயிற்சி - குழந்தை ஸ்பைரோமெட்ரி / பிளாடர் பலூனை தன்னால் முடிந்த அளவு ஊதி அதை சிறிது நேரம் அப்படியே பிடித்திருக்க வேண்டும்.

பெற்றோரின் சுகாதாரம்

பெற்றோரும் குழந்தையைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களும் சுகாதாரமாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம். அவர்களும் சுத்தமாக குளித்து சுத்தமான உடைகளை உடுத்த வேண்டும். முடி சரியான முறையில் முடிந்திருக்க வேண்டும். நகங்களை வெட்டி குட்டையாகவும் சுத்தமாகவும், நகப்பூச்சு இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். குழந்தையிருக்கும் பகுதியில் புகையிலை மெல்லுவது அல்லது புகைப்பது முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பின்னரும், குழந்தையை அணுகும் அல்லது உணவு அளிக்கும் முன்னரும் உங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

சுகமில்லாத அல்லது சளி இருமல் உள்ள அல்லது எந்த ஒரு தொற்றும் உள்ள, வயிற்றுப்போக்கு, அல்லது தோல் சொறி உள்ள யாரிடமும் குழந்தை செல்லக்கூடாது. ஒருவேளை பெற்றோருக்கு சுகமில்லாதிருந்தால், அவர்கள் முகக்கவசம் அணிந்திருப்பதோடு குழந்தையைத் தொடாதிருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

பார்க்க வரும் அனைவரும் குழந்தையைத் தொடுவதற்கு முன்னர் தங்கள் கைகளைக் கழுவிக்கொள்வதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

சுத்தமான வாழும் இடம்

படுக்கையறை / குளியலறை

குழந்தைக்குப் பயன்படுத்திய பெட்பேன் மற்றும் யூரினலை தினமும் ஹைப்போகுளோரைடு கரைசல் அல்லது டெட்டால் கொண்டு கழுவி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்..

சிறுநீர் மற்றும் வாந்தி போன்ற கழிவுப்பொருட்களை உடனடியாக அகற்ற வேண்டும். நோயாளியின் படுக்கைக்குக் கீழே அவை இருக்கக்கூடாது.

வாழும் பகுதியை உலர்வாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருங்கள். ஏனென்றால், ஈரப்பதம் இருந்தால் பாக்டீரிய அதிகமாக வளரும்.

வீட்டுச் சாமான்களை அலமாரிகளில் சரியாக அடுக்கி வையுங்கள்.

குழந்தையின் படுக்கையை சுத்தமாகவும் ஒழுங்குபடுத்தியும் வைத்திருங்கள். படுக்கை விரிப்புகளை அடிக்கடி மாற்றுங்கள். கழிப்பறைகளும் குளியலறைகளும் தினமும் ஒரு ஆன்டிசெப்டிக் கரைசலைக்கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பின்னரும் கழிப்பிடம் சரியான முறையில் ஃபிளஷ் செய்யப்பட வேண்டும்.

ஒரு நாளில் இருமுறை தரையைக் கூட்டி ஒரு பினைல் கரைசலைக்கொண்டு மாப்பிங் செய்ய வேண்டும்.

ஈக்களும் கொசுக்களும் நுழைவதைத் தடுக்க கதவுகளிலும் ஜன்னல்களிலும் வலை அடிக்க வேண்டும்.

சமையலறை

கழிவுப்பொருட்களையும் குப்பைகளையும் சரியான முறையில் அகற்றுங்கள்.

எல்லா உணவுப்பொருட்களையும் மூடி வையுங்கள்.

பாத்திரங்களை சரியான முறையில் கழுவி உலர்த்துங்கள்.

மருத்துவமனை பார்வையாளர்கள்

நோயாளியுடன் இருக்க 1 அல்லது 2 பார்வையாளர்கள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவர்.

பார்வையாளர்கள் தங்களுடைய காலணிகளை வார்டுக்கு வெளியிலேயே அகற்றும்படி சொல்லுங்கள்.

ஹேண்ட் ரப்பை பயன்படுத்தாமல் பார்வையாளர்கள் குழந்தையைத் தொடக்கூடாது, குழந்தையின் படுக்கையில் அமரவோ குழந்தை அருகில் செல்லவோ கூடாது..

ஒரு உறவினருக்கு மேல் சுவாசக்குழாய் தொற்று, காசநோய் அல்லது சளி, இருமல், காய்ச்சல், தளர் மலம், அம்மை, மணல்வாரியம்மை போன்ற பிற தொற்றுக்களோ அல்லது பிற தோல் தொற்றுகளோ இருந்தால், அவர்கள் குழந்தையைப் பார்க்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

சமீபத்தில் போலியோ சொட்டு மருந்து, தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி, ரூபெல்லா (MMR) அல்லது வேறு தடுப்பூசி போட்டிருந்தால் அவர்கள் குழந்தையைத் தொடக்கூடாது. ஏனென்றால், தடுப்பூசிகளில் அந்த நோய்க்கிருமியின் பலவீனமான வடிவம் இருக்கும். அது சுகமில்லாதிருக்கும் குழந்தையைக் கடுமையாகப் பாதிக்கலாம்.

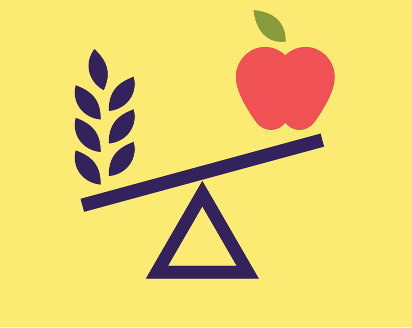
எந்தவொரு சிறிய குழந்தையும் மருத்துவமனைக்கு வருவதோ, நோயுற்ற குழந்தையின் படுக்கை படுக்கவோ அனுமதியில்லை.

தடுப்பு மருந்துகள்

ஹெப்படிடிஸ்-B தடுப்பூசியைத் தவிர வேறு எந்த தடுப்பூசிகளும் சிகிச்சைக் காலத்தில் கொடுக்கப்படாது. எந்த ஒரு தடுப்பூசியையும் போடுவதற்கு முன்னர் மருத்துவரிடம் தயவுசெய்து பேசுங்கள்.

உணவுமுறை

புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டு வரும் குழந்தைகள் **நியூட்ரோபீனிக்** உணவுமுறையைப் பின்பற்ற வேண்டும். இதில் குறைவான பாக்டீரியாவே இருக்கும். உணவிலும் பானங்களிலும் குறைவான பாக்டீரியா இருப்பதால் பலவீனமான நோயெதிர்ப்பாற்றலைக் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு குறையும்.



நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

ஆம்

குழந்தை அதிக திரவ உணவுகளை எடுக்கச் செய்யுங்கள்.

உணவை சுகாதாரமான முறையில் பாதுகாத்து வையுங்கள்: அனைத்தையும் மூடி சுத்தமான, உலர்ந்த இடத்தில் வையுங்கள்.

நீரைக் கொதிக்க வையுங்கள்.

சமைக்காத உணவுகளைவிட சமைத்த உணவுகளையே குழந்தைக்குக் கொடுங்கள்.

வேக வைக்காத பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளைக் கொடுக்க வேண்டியதிருந்தால், அவற்றை பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் கரைசலில் கழுவி, எல்லா பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உரித்துவிட்டுக் கொடுங்கள்.

சூடான உணவை சூடாகவும், குளிர்ச்சியான உணவை குளிர்ச்சியாகவும் வைத்திருங்கள்.

தனியாக சிறிய அளவில் பேக் செய்த உணவுகளை வாங்குங்கள். அதிகமாக வாங்கி பயன்படுத்தாமல் விடுவதைவிட சிறிய அளவே நல்லது.

இல்லை

காலாவதியான தயாரிப்புகளை வாங்கவோ பயன்படுத்தவோ செய்யாதீகள்.

அதிக எண்ணிக்கையிலானவர்களுக்கு அல்லது தொற்றுள்ளவர்களுக்கு உணவைத் தொடும் வாய்ப்பைக் கொடுக்காதீர்கள்.

பழைய, பூஞ்சையுள்ள அல்லது சேதமடைந்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

சாலையோர கடைகள் போன்ற சுகாதாரமில்லாத சூழல்களில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணாதீர்கள்.

திறந்த பாத்திரங்களில் உள்ள உணவுகளை உண்ணாதீர்கள்.

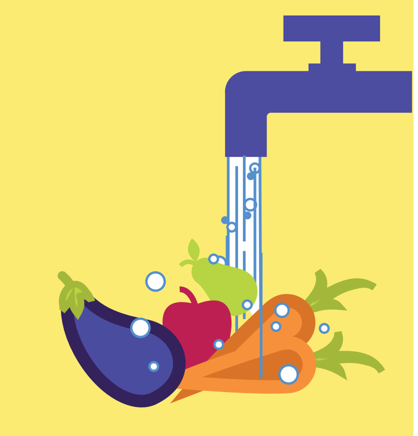
புடைத்திருக்கும், குழிவிழுந்த அல்லது சேதமடைந்த கேன்களில் அடைத்த உணவை வாங்கவோ பயன்படுத்தவோ செய்யாதீகள்.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைக் கழுவுவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் கரைசல்: லேசான இளஞ்சிவப்பு கரைசல் கிடைக்கும் வகையில் நீரில் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் சிறுமணிகளை போதுமான அளவு கரையுங்கள். பழங்கள் / காய்கறிகளை 5 நிமிடம் அமிழ்த்தி வைத்திருந்து நன்றாக அலசுங்கள். இது பூச்சிக்கொல்லிகள், பாக்டீரியா மற்றும் பிற பூச்சிகளை அகற்றிவிடும்.அதிக அளவிலான பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்டும் தீங்களிக்கலாம். எனவே, தண்ணீர் லேசான இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் இருப்பதில் கவனமாக இருங்கள். அது அடர் ஊதாநிறமாக இருக்கக்கூடடாது.

அல்லது

வினிகரைப் பயன்படுத்துவது: ஒரு கப் வினிகரையும் மூன்று கப் கொதித்து ஆறிய நீரையும் எடுத்துக்கொண்டு அதில் ஒரு தேக்கரண்டி பேக்கிங் சோடாவைக் கலக்கி ஒரு பாட்டிலில் அல்லது ஒரு ஸ்பிரேயில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக ஆப்பிள் போன்ற “அதிக பளபளப்பான” உற்பத்திப்பொருட்களிலிருந்து மெழுகையும் பாக்டீரியாவையும் அகற்றுவதற்கு இது பயனுள்ளதாக உள்ளது. சிறந்த முடிவுகளுக்கு, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை கழுவ வினிகர் கரைசலைப் பயன்படுத்துங்கள். பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் சாதாரண நீரில் நன்றாக அலசுங்கள்.



சிகிச்சையின்போது உணவுசார் அறிவுறுத்தல்கள்

வேதிசிகிச்சையின்போது, குழந்தை அதிக அளவு தண்ணீர் மற்றும் பிற பானங்களை அருந்துவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். இது மருந்தின் நச்சு விளைவுகளைக் குறைக்கவும், வேதிசிகிச்சையின் பக்க விளைவுகளைக் (குமட்டல், வாந்தி, தளர் மலம், பசியின்மை, சுவை மாற்றம் மற்றும் உணவின்மீது வெறுப்பு) குறைக்கவும் உதவுகிறது.

சிறிய அளவில் அடிக்கடி சாப்பிடும்படி குழந்தையை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

வேதிசிகிச்சையின்போது உணவு எடுப்பது குறைவாக இருக்கலாம். புரத இணைவுகளுடன் பழ மில்க்ஷேக்குகள், கடலைமிட்டாய்கள், லட்டுகள், காய்கறி / பருப்பு / பரோட்டா போன்ற ஊட்டச்சத்துமிக்க சரிவிகித உணவினைக் கொடுங்கள்.

உணவை அதிக ஊட்டச்சத்து மிக்கதாக்குவதற்கான யோசனைகள்:

ரொட்டிகளைத் தயாரிக்க பலவித மாவுகளின் கலவையைப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, 1கிகி கோதுமை மாவில் 100 கிராம் ஓட்ஸ், 100 கிராம் சோயா மாவு மற்றும் 100 கிராம் கொண்டைக்கடலை மாவைச் சேர்க்கலாம்.

எள் விதை, வேர்க்கடலை, சணல் விதையை சாதாரண பக்ரி/ ரோட்லாவுடன் சேருங்கள் (சோளம், கம்பு, நாச்சினி)

வழக்கமான பால், மோர், மில்க்ஷேக், கஸ்டர்டு மற்றும் புட்டிங்குகளில் கொழுப்புநீக்கப்பட்ட பால் பவுடர் அல்லது எந்த ஒரு புரதப் பவுடரையும் பயன்படுத்துங்கள்.

முடிந்தவரை சமைக்கும்போது தண்ணீருக்குப் பதிலாக பாலைப் பயன்படுத்துங்கள். காய்கறிகள், சூப்புகள் மற்றும் பிற கூட்டுகளில் கிரீமைச் சேருங்கள்.

சூப்பு, சேண்ட்விட்ச், சலாடு மற்றும் காய்கறிகளுடன் வெண்ணெய், ஆயில், நெய் சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

சூப்புகள், சாஸ்கள், சேண்ட்விட்ச்கள், காய்கறிகள், மசித்த உருளைக்கிழங்கு, அரசி மற்றும் நூடுல்ஸ் ஆகியவற்றில் சீஸ்களைச் செருங்கள். நறுக்கிய நன்கு வேகவைத்த முட்டைகளை சலாடுகள், காய்கறிகள் மற்றும் பிற உணவுகளில் சேருங்கள்.

பழங்களுடன் (வாழைப்பழம், ஆப்பிள், பேரி), ஐஸ்-கிரீம், சலாடுகள் மற்றும் காய்கறிகளுடன் நறுக்கிய கொட்டைகளைத் தெளியுங்கள்.

உணவில் சிவப்பு, மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு நிற பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

உணவில் புரதம் நிறைந்த உணவுகளை வலியுறுத்துங்கள்::

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், பருப்புகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள், கேழ்வரகு, கம்பு, லோபியா, ஊறவைத்த தோட்டக் கிரஸ் விதைகள் (ஹலிம் தானா/அலிவா), எள் விதைகள் மற்றும் சமைத்த சோயாபீன்ஸ் மற்றும் புரதச் சத்துக்கள்.

ஹீமோகுளோபின்-ஐ அதிகரிக்க:

முளைக்க வைத்த கேள்வரகு, கோதுமை, சோயாபீன், அவரை விதைகள், டர்னிப் கிரீன்ஸ், கீரை, வெல்லம், சமைத்த பச்சைக் காய்கறிகள், பீட்ரூட், உலர் பேரிச்சம்பழம், புதினா போன்ற இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுங்கள்.

இரும்புச் சத்து உடலினால் ஏற்கப்படுவதை அதிகரிக்க இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளுடன் விட்டமின் C அதிகமுள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உ.ம் ஆரஞ்சுச் சாறு, எலுமிச்சை சாறு, நெல்லிச்சாறு.

உணவுசார் பரிந்துரைகள்

பானங்கள்

ஆம்

கொதிக்க வைத்து குளிர்வித்த நீர்

கொதிக்க வைத்து குளிர்வித்த நீரைக்கொண்டு வீட்டில் தயாரித்த ஐஸ்

கேனில் அல்லது பாக்கெட் செய்யப்பட்ட பழச்சாறுகள்

வீட்டில் தயாரித்த பழச்சாறுகள்

இல்லை

குழாய்கள் கிணறுகளிலிருந்து நீர்

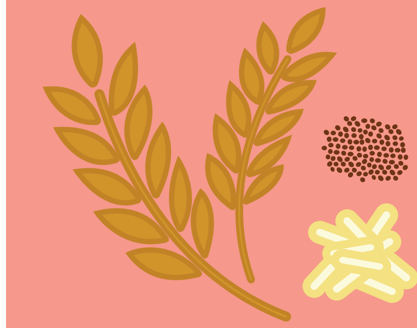
கொதிக்க வைக்காத பால்

குழாய் நீரில் தயாரித்த ஐஸ்

1 மணி நேரத்துக்கு மேல் சூழல் வெப்பநிலையில் திறந்த நிலையில் இருந்த பானங்கள்

சாலையோர வியாபாரிகளிடமிருந்து வாங்கிய பழச் சாறுகள்

தானியங்கள்



ஆம்

கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, கோதுமை, அரிசி, ஓட்ஸ் ராஜ்கிரா முதலான அனைத்து வகையான தானியங்களும்

புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட சோறு, சப்பாத்தி / ரொட்டி (அடுப்பிலிருந்து சூடாக நேரடியாக), பாஸ்தா, நூடுல்ஸ்

பிரெட் மற்றும் கோதுமை ரொட்டி (டோஸ்ட் செய்யப்பட்டது நல்லது)

வீட்டில் தயாரித்த கேக்ஸ் & பிஸ்கட்ஸ்

இல்லை

மீண்டும் சூடுபடுத்தப்பட்ட, மீண்டும் பொறித்த அல்லது எஞ்சிய உணவுகள்

சமைக்காத உலர் பழங்களுடன் எந்த ஒரு பிரெட்டும்

கிரீமுடன் கேக்குகள்

சாலையோர வியாபாரிகளிடமிருந்து வாங்கிய டோஸ்ட் அல்லது கறி போன்ற பேக்கரி தயாரிப்புகள்

பழங்கள்

ஆம்

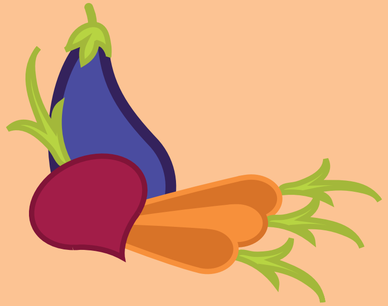
தடித்த மிருதுவான தால் உள்ள புதிய பழங்கள் (உ.ம் வாழை, ஆரஞ்சு, மொசாம்பி, தர்ப்பூசணி, முலாம்பழம், மாதுளம்பழம், பீச், கொய்யா, ஆப்பிள், பேரி, பப்பாளி, ஆப்பிரிகாட் போன்றவை). எல்லாப் பழங்களையும் கழவி உரித்தது

சப்போட்டா போன்ற மெல்லிய தோலுடையவற்றில் சிராய்ப்பு இருக்கக்கூடாது. அவை நன்கு கழுவப்பட்டு உரிக்கப்பட வேண்டும்

இல்லை

சொரசொரப்பான, உரிக்க முடியாத எந்த ஒரு பழமும் (உ.ம் சீத்தா, ஸ்டிராபெரி, லிச்சி, ராஸ்பெரி, திராட்சை, செர்ரிபழம், ஜாமுன்)

காய்கறிகள்



ஆம்

அனைத்துப் பழங்களுமே நன்றாகக் கழுவப்பட்டு, உரிக்கப்பட்டு, பின்னர் பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கப்பட வேண்டும்.

பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் கொண்டு கேரட் மற்றும் வெள்ளரியை கழுவி, தோல் உரித்த பிறகு சாப்பிடலாம்.

தக்காளி போன்ற தோல் நீக்க முடியாத காய்கறிகளை பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்டில் கழுவி, கொதிக்கும் நீரில் ஒரு நிமிடம் வேக வைக்க வேண்டும்.

கொதிக்கும் நீரில் குறைந்தது ஒரு நிமிடம் சமைத்த கரடுமுரடான மேற்பரப்பு கொண்ட காய்கறிகள் (உ.ம். காலிஃபிளவர், ப்ரோக்கோலி)

எல்லா கேன் செய்யப்பட்டு சமைத்த காய்கறிகள்

இல்லை

பச்சைக் காய்கறிகள்

உரிக்காத அல்லது வேகவைக்காத காய்கறிகள்

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்

ஆம்

கொதிக்க வைத்த பால்

தொற்றுநீக்கப்பட்ட பால் மற்றும் தொற்றுநீக்கப்பட்ட தயிர்

தொற்றுநீக்கப்பட்ட பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பாலாடைக்கட்டி

முன்னரே பேக் செய்யப்பட்ட அல்லது புதிதாக வீட்டில் தயாரித்த தொற்றுநீக்கப்பட்ட ஐஸ்கிரீம்

வர்த்தகரீதியாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து தயாரிப்புகள், இணைஉணவுகள் மற்றும் பேபி ஃபார்முலா

தயிரைப் புளிக்கச் செய்ய முன்னரே பேக் செய்த தயிர் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

வீட்டில் தயாரித்த அ பேக் செய்யப்பட்ட பன்னீர்

வீட்டில் தயாரித்த பால் இனிப்புகள்

இல்லை

பச்சைப் பால்

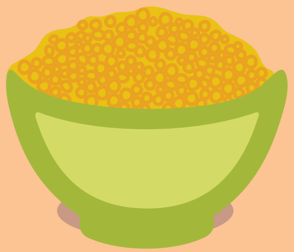
தொற்றுநீக்கப்படாத பால் மற்றும் தொற்றுநீக்கப்படாத தயிர்

வெளியில் தயாரிக்கப்பட்ட ஐஸ்கிரீம்

புதிய பேக் செய்யப்படாத பன்னீர்

சந்தையில் கிடைக்கும் பால் இனிப்புகள்

பருப்புகள்



ஆம்

எல்லா பருப்புகளிலுமே புரதம் நிறைய உள்ளது

கெட்டியான பருப்பை தயாரியுங்கள்

சூப்பில் பருப்பைச் சேருங்கள்

ரொட்டிகளைத் தயாரிக்க பலவித மாவுகளின் கலவையைப் பயன்படுத்தலாம்..

பயறுகளை இரவில் ஊறவைத்து முறைக்க வைத்துப் பயன்படுத்தலாம். இது அவற்றின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை உயர்த்துகிறது. CBC அறிக்கையில் நியூட்ரோபில்கள் குறைந்த அளவில் இருப்பதாகத் தெரிவித்தால் (1.0 x 10e9/L அல்லது 1000 செல்கள்/mm3 க்கும் குறைவாக) முளை கட்டிய பயறுகளை வேகவைக்கவும்.

வறுத்த கொண்டைக்கடலை, பருப்பு உருண்டை, சோயாபீன் போன்றவையும் பயன்படுத்தப்படலாம்

இல்லை

பச்சை முளைகட்டிய பயறுகள்

கொட்டைகள்

ஆம்

வறுத்த முட்டை சமைத்த கொட்டைகள்

அவித்த வேர்க்கடலை

வேகவைத்த பாதாம், வால்நட்ஸ், முந்திரி, பேரீச்சம்பழம், உலர்ந்த அத்திப்பழம் மற்றும் உலர் திராட்சை

இல்லை

உலர் திராட்சை, பேரீச்சம்பழம் மற்றும் அத்திப்பழம் போன்ற சமைக்காத கொட்டைகள் மற்றும் உலர்பழங்கள்

பச்சை வேர்க்கடலை

நறுமணப் பொருட்கள்

ஆம்

எல்லா வகையான நறுமணப்பொருட்கள்

பிரச்சனைக்கு தீர்வளித்தல் - பொதுவான புகார்கள்

உணவு உண்ணும் ஆர்வம் குறைவது, குமட்டல் அல்லது வாந்தி:

வாந்தி நிற்கும்வரை குழந்தை எதையும் குடிக்கவோ அல்லது சாப்பிடவோ கூடாது.
வாந்தி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பிறகு, குழந்தை பழச்சாறுகள், கஞ்சி, சூப்பு, தேநீர் போன்ற சிறிய அளவில் குளிர்ந்த, தெளிவான திரவங்களை (பால் இல்லாதவை) அருந்தலாம். அதன்பிறகு அதிக அளவில் திரவத்தை (பால் உள்ள திரவங்கள்) எடுத்துக்கொள்ளலாம். பின்னர் லேசான உணவு மற்றும் முழு உணவை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தை செய்ய வேண்டியது:
1. மெதுவாக சாப்பிடவும் குடிக்கவும் வேண்டும்.
2. எளிதில் செரிக்க உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.
3. தளர்வான உடைகளை அணிய வேண்டும்.
4. சமைக்கும் வாசனை, புகை அல்லது பெர்ஃபியூம் போன்ற குழந்தைக்குத் தொந்தரவளிக்கும் கடுமையான வாசனைகளை தவிர்த்து விடுங்கள்.
5. சாப்பிட்டதும் மல்லாந்து படுக்கக்கூடாது. அதற்குப் பதிலாக ஒரு நாற்காலியில் ஓய்வெடுக்கலாம்.
6. குமட்டல் வருவதுபோல் இருந்தால் ஆழமாக மெதுவாக மூச்சுவிடுங்கள்.
7. வாயை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்; ஒரு நாளில் குறைந்தது இரண்டு முறை பல் துலக்குங்கள்.
8. முடியும்போது உணவுக்கு முன்னர் சிறிது நடங்கள். இது பசியைத் தூண்டலாம்.

1. உண்ணும்போது அருந்துவதைவிட உணவுக்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ திரவங்களை அருந்துங்கள்.
2. நாள் முழுவதும் குளிர்ந்த திரவங்களை பருகுங்கள்.
3. ஐஸ் கியூப்களை வாயில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

1. காலை நேரத்தில் குமட்டல் வந்தால், டோஸ்ட் அல்லது பிஸ்கட் போன்ற உலர்ந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். (ஆயினும், வாய்/ தொண்டை புண்ணாக இருந்தால் அல்லது வறண்ட வாய் பிரச்சனை இருந்தால், இதைச் செய்யாதீர்கள்)
2. பசியாக இருக்கும்போதெல்லாம் சிறிய உணவுகளை அல்லது நொறுக்குகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் - ஒரு நாளில் 3 உணவுகளை எடுப்பது அவசியமில்லை.
3. வெதுவெதுப்பான உணவு அசௌகரியமாக இருந்தால், குளிர்ந்த அல்லது சூழல் வெப்பநிலையில் உள்ள உணவுகளை உண்ணுங்கள்
4. மிட்டாயைச் சப்பலாம் – வாயில் சுவை உணர்வை இது மாற்றலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை
1. சூடாக அல்லது காரமாக உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள்
2. பிசுபிசுப்பான / ஆயில் நிறைந்த உணவுகள் லேசான மற்றும் மிருதுவான உணவு நல்லது
3. குறைந்தது சில மணி நேரம் சாப்பிடுவது
4. வேதிசிகிச்சையின்போது பொதுவாக குமட்டல் வந்தால் சிகிச்சைக்கு முன்னர் சாப்பிடுவது

பிற ஆலோசனைகள்:
1. குழந்தையுடன் பேசிக்கொண்டு, இசையைக் கேட்டுக்கொண்டு, அல்லது திரைப்படம் அல்லது தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக்கொண்டு மனதை திசைதிருப்புங்கள்.
2. குழந்தையை அமைதிப்படுத்த ஓய்வெடுக்கும் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
3. புதிய உணவுகள் மற்றும் உணவு தயாரிப்பு முறைகளை முயற்சித்து குழந்தையின் உணவில் மாற்றங்களைச் செய்யுங்கள்.
4. உணவு நேர வழக்கத்தை மாற்றுங்கள். உதாரணமாக, குழந்தையை வேறொரு இடத்தில் அமர்ந்து உண்ணச் செய்யலாம்.
5. குமட்டலும் வாந்தியும் எப்போது வருகிறது மற்றும் அதன் சாத்தியமான காரணத்தைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு உணவு நாட்குறிப்பைப் பராமரியுங்கள்.

வயிற்றுப் போக்கு

குழந்தைக்கு நீர்சத்துக் குறைபாடு ஏற்படாமல் மிகக் கவனமாக இருங்கள்.

பாக்கெட்டில் உள்ள அறிவுறுத்தல்களின்படி சரியான அளவு தண்ணீரில் எலக்ட்ரால்/பீடியாலைட் பாக்கெட்டைக் கலந்து ஓரல் ரீஹைட்ரேஷன் கரைசலை (ORS) தயாரியுங்கள். அறிவுறுத்தல்களை கவனமாகப் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

நீங்கள் வீட்டிலேயே ஒரு ORS கரைசலைத் தயாரிக்கலாம்.

1 லிட்டர் ORS கரைசலைத் தயாரிக்கும் வழிமுறை:

- 1 லிட்டர் சுத்தமான, கொதித்து ஆறிய நீர்
- ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு
- எட்டு தேக்கரண்டி சர்க்கரை
- சர்க்கரை கரையும்வரை நன்றாக கலக்குங்கள்.

சுத்தமான, மூடிய ஒரு கலனில் கரைசலை சேமித்து வையுங்கள்

குழந்தை ORS கரைசலை மெதுவாக உறிஞ்சட்டும். அருந்திவிடக்கூடாது.

இரண்டு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைக்கு தளர் மலம் கழித்ததும் குறைந்தது கால் கப் முதல் அரை கப்வரை ORS தேவைப்படும்.

இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்கு தளர் மலம் கழித்ததும் குறைந்தது அரை கப் முதல் முழு கப்வரை ORS தேவைப்படும்.

பிற ஆலோசனைகள்:
1. வயிற்றுப்போக்கு மூலம் இழந்த திரவச் சத்தை மீட்டெடுக்க அதிக அளவு திரவம் எடுக்க வேண்டும்.
2. லஸ்ஸி, சாஸ், கஞ்சிகள், சூப்கள், தெளிவான சூப், வடிகட்டிய பழச்சாறுகள் (சர்க்கரை சேர்க்காமல்) அல்லது எலுமிச்சை சோடா போன்ற காஃபின் இல்லாத பானங்களை குடிக்கவும். பானம் சூழல் வெப்பநிலையில் அல்லது குளிர்ந்த நிலையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திவிட்டு மெதுவாக அருந்துங்கள்.
3. உணவின்போது திரவங்களை அருந்துவதைவிட, உணவுக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ அருந்துங்கள்.

1. ஒவ்வொரு நாளும் 6-8 நேரம் சிறிய அளவில் உணவை உண்ணுங்கள்
2. சூழல் வெப்பநிலையில் உள்ள உணவுகளை உண்ணுங்கள்
3. BRAD-CK உணவுமுறையைப் பின்பற்றுங்கள்:-

B — மோர், வாழை (பழுத்தது), பிரெட், பிஸ்கட்கள்
R — சோறு, அரசிக் கஞ்சி
A — ஆப்பிள் (வதக்கியது), அர்ரூட் கஞ்சி, மாதுளை
T—டோஸ்ட்
C — தயிர், கேரட் சூப், பன்னீர்
K— கிச்சடி, கஞ்சி, வெட்டி வேர்

4. நூடுல்ஸ், அவல் மற்றும் கோதுமை அல்லது அரிசி மாவால் செய்யப்பட்ட எந்த ஒரு தயாரிப்பும், சோயா பால், நன்கு வேகவைத்த முட்டை, தோல் இல்லாமல் வேகவைத்த அல்லது மசித்த உருளைக்கிழங்கு, வேகவைத்த சமைத்த கேரட், தோல் இல்லாமல் சமைத்த பழங்கள் மற்றும் மசித்த காய்கறிகளும் நல்லதே.
5. மருத்துவர் எடுக்க வேண்டாம் என்று சொன்னாலன்றி வாழை, ஆரஞ்சு, உருளைக்கிழங்கு, பீச், ஆப்பிரிகாட் போன்ற பொட்டாசியச் சத்துள்ளவற்றை உண்ணுங்கள்.

தவிர்க்க வேண்டியவை
1. வறுத்த, பிசுபிசுப்பான அல்லது கார உணவுகள்
2. இனிப்புகள் மற்றும் சாக்கலேட்டுகள் போன்ற கூடுதல் இனிப்பு உணவுகள்
3. தேநீர் மற்றும் காப்பியிலும் மற்றும் கொக்க-கோலா போன்ற சில பானங்களிலும் உள்ள காஃபின்.
4. பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் (மித்தாய்)
5. பச்சை மற்றும் உரிக்காத பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
6. கொட்டைகள்
7. புரொக்கோலி, சோளம், காய்ந்த பீன்ஸ், முட்டைக்கோசு, பட்டாணி, காலிஃபிளவர் போன்ற நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள்; இவை வயிற்றுப்போக்கை ஏற்படுத்தலாம், தசைப்பிடிப்பையும் ஏற்படுத்தலாம்.

மலச்சிக்கல்

1. அதிக அளவு திரவத்தை அருந்துங்கள்.
2. வெதுவெப்பான மற்றும் சூடான உணவுகள் குறிப்பாக நன்றாக வேலை செய்யும்.
3. கெட்டியான சூப்பு, பழச்சாறுகள், கஞ்சியை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பச்சை காய்கறிகள், புதிய பழங்கள், கொட்டைகள், வேகவைத்த திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், உலர்ந்த அத்திப்பழம் போன்ற உலர்ந்த பழங்கள், சலிக்காத மாவால் செய்யப்பட்ட ரொட்டி, முழு கோதுமை ரொட்டி, பிரான் மற்றும் பாப்கார்ன் போன்ற அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை நிறைய சாப்பிடுங்கள்.

வயிறு நிரம்பிய உணர்வு

1. சிறிய அளவிலான உணவுகளை அடிக்கடி மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள். ணவுகளுக்கிடையில் நீண்ட இடைவெளி விடாதீர்கள்.

1. வேதி சிகிச்சைக்கு 1-2 மணி நேரத்துக்கு முன்னர் சாப்பிடுங்கள்.
2. எண்ணெய் நிறைந்த பிசுபிசுப்பான உணவுகள்.
3. முட்டைக்கோசு, காலிஃபிளவர், வெள்ளரி, தர்ப்பூசணி, பயறுகள், வெங்காயம், அவரை போன்ற வாயுத் தொல்லையைத் தரும் உணவுகள்.
4. பின்னிரவு உணவுகள்.
5. உணவுக்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ திரவங்களை அருந்துவது.

பிற ஆலோசனைகள்

1. நெஞ்செரிச்சலுக்கு, சாப்பிட்டதும் படுக்காமல் குழந்தை 1 மணி நேரம் அளவுக்கு அமர்ந்திருக்கட்டும்.
2. குழந்தை வேகவேகமாக உண்ணாமல் மெதுவாக உண்ணட்டும்.
3. தளர்வான உடைகளை குழந்தை அணிய வேண்டும்.

புண்ணான வாய் / தொண்டை

புற்றுநோய் சிகிச்சையின்போது வாயை நல்ல முறையில் பராமரிப்பது முக்கியம். வேதி சிகிச்சை மருந்துகள் வாயிலும் தொண்டையிலும் புண்களை ஏற்படுத்தலாம், அவற்றை வறண்டு போகச் செய்து இரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்தலாம். வாய்ப்புண்கள் வலிமிக்கது மட்டுமல்ல; உங்களுடைய வாயில் உள்ள பல நுண்கிருமிகளால் அவற்றில் தொற்றும் ஏற்படலாம். வாய்ப்புண்ணைத் தடுக்க அனைத்து சாத்தியமான முயற்சிகளையும் எடுப்பது முக்கியம்.

1. தேவைப்பட்டால், திரவத்தை அருந்த ஒரு உறிஞ்சு குழலைப் பயன்படுத்தலாம்.
2. மிருதுவான மில்க்ஷேக்கை அருந்தலாம்.
3. ஐஸ் கியூப்களை வாயில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

1. சூழல் வெப்பநிலையில் உள்ள உணவை உண்ணுங்கள்.
2. நன்கு வேகவைத்த சோறு/கிச்சடி, பாலில் நனைத்த பிஸ்கட்ஸ், உப்புமா, மக்ரோனி, வேக வைத்து மசித்த ஆப்பிள் அல்லது பேரி, வேக வைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு, வீட்டில் தயாரித்த பன்னீர், புட்டிங், ஐஸ்கிரீம், சீஸ், ஜெல்லி மற்றும் கஸ்டர்டு, முட்டை பொடிமாஸ், வாழை, மசித்த காய்கறிகள் போன்ற மிருதுவான சுத்தமான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்.
3. உணவை சுவையானதாகவும் விழுங்க சுலபமானதாகவும் ஆக்குவதற்காக வெண்ணெய், நெய், கிரீமைப் பயன்படுத்துங்கள்
4. 2-3 ஸ்பூன் புரதப் பவுடரையும் சில துளி நீரையும் சேர்த்து கலந்து கெட்டியான பேஸ்டாக்கி அதை குழந்தை சுவைக்கக் கொடுங்கள்.

1. சூடான மற்றும் வெதுவெதுப்பான உணவுகள் வாயிலும் தொண்டையிலும் எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம்.
2. எரிச்சலூட்டும், அமிலத்தன்மைகொண்ட உணவுகள் உ.ம். தக்காளி, சிட்ரஸ் உணவுகள் (ஆரஞ்சு, மொசாம்பி, மற்றும் எலுமிச்சை) மற்றும் கார அல்லது உப்புமிக்க உணவுகள்.
3. பச்சைக் காய்கறிகள், டோஸ்ட்கள், காக்ரா, கடலைமிட்டாய்கள், கொட்டைகள், வறுத்த பயறுகள் போன்ற கடின உணவுகள் மற்றும் மாதுளை, கொய்யா போன்ற அதிக விதைகள் உள்ள பழங்கள்.

நாவு வறட்சி

1. அதிக அளவு திரவத்தை அருந்துங்கள்.
2. ஐஸ் கியூப்களை வாயில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
3. கொதிக்க வைத்து குளிர்வித்த நீர் அல்லது பழச்சாறுகளை அடிக்கடி உறிஞ்சிக் குடியுங்கள்.

1. மிருதுவாகவும் விழுங்குவதற்கு சுலபமாகவும் இருக்கும் வகையில் குழம்பில் வேகவைத்த காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள்.
2. சில நிமிடம் பருப்பில் ஊறவைத்து, விழுங்குவதற்கு சுலபமாக இருக்கும் ரொட்டியைச் சாப்பிடுங்கள். ரொட்டியுடன் நெய், குழம்பு அல்லது சூப்பை சேர்த்து மிருதுவாக்குங்கள்.
3. எச்சில் அதிகமாக ஊற கடினமான மிட்டாய்களைச் சப்புங்கள்.

ఇతర చిట్కాలు

1. உதடுகள் உலர்வாக இருந்தால் வாசலின் அல்லது மாய்ச்சரைசரைப் பயன்படுத்துங்கள்.
2. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நல்லமுறையில் வாயைப் பராமரிக்க ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறிய பின்னர் பராமரிப்பு

சுகாதாரம் மற்றும் உணவுமுறைக்கான அறிவுறுத்தல்களை தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள். மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறும்போது மருந்துகள் பற்றி உங்களுக்கு ஏதும் சந்தேகம் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெளிவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

சரியான மருந்தை சரியான நேரத்தில் சரியான அளவில் கொடுங்கள்.

சூரிய ஒளி / வெப்பம் படாமல் காற்றுபுகா கலனில் மருந்துகளைத் தனியாகப் பாதுகாத்து வையுங்கள்.

மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்த பிராண்டு மருந்துகளை வாங்குங்கள் - மருத்துவரிடம் கேட்காமல் மாற்றங்களைச் செய்யாதீர்கள்.

மற்ற மருந்துகள் குழந்தைக்கு பாதகம் செய்யலாம் என்பதாலும் வேதிசிகிச்சையின் விளைவை குறைக்கலாம் என்பதாலும் பிற மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட எந்த ஒரு மூலிகை / ஆயுர்வேத / யுனானி மருந்துகளையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.

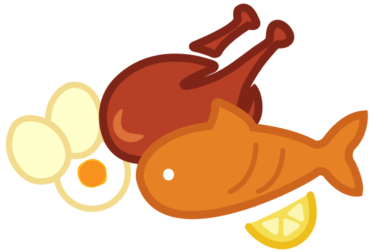
இரத்தப் பரிசோதனைகளைக்கொண்டு தொடர்ந்து கண்காணியுங்கள்.

எலும்பு மச்சை இடம் /LP சருமத்தில் குத்திய இடத்தை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். அடுத்த நாளில் பேண்டேஜை அகற்றிவிட்டு சோப்பு மற்றும் நீரினால் கழுவுங்கள்.

குழந்தை மருந்தை எடுத்த 1 மணி நேரத்துக்குள் வாந்தி எடுத்தால், மருந்தை மீண்டும் கொடுத்துவிட்டு அதுபற்றி மருத்துவருக்குத் தெரிவியுங்கள்.

ஒரு சுத்தமான சிரிஞ்ச் அல்லது ஸ்பூனைக்கொண்டு குழந்தைக்கு சிரப் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அந்த சிரிஞ்ச் / ஸ்பூன் ஒவ்வொருமுறை பயன்படுத்திய பின்னரும் கழுவப்பட்டு உலர்த்தப்பட வேண்டும். சிரப் ஒரு உலர்வான, சுத்தமான குளிரான இடத்தில் அல்லது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் சரியான முறையில் பாதுகாத்து வைக்கப்பட வேண்டும்.

அசைவம் உண்ணும் குடும்பத்தினருக்கான உணவுசார் பரிந்துரைகள்



நீங்கள் வீட்டுக்குச் சென்றபிறகு சுகாதாரமான முறையில் சமைக்கக்கூடிய இடத்தில் குழந்தைக்கு முட்டை மற்றும் இறைச்சியைக் கொடுக்க நீங்கள் முடிவெடுக்கலாம். பிரபலமான கடைகளில் முட்டைகளையும் இறைச்சியையும் வாங்குங்கள். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

முட்டைகள்

- முட்டைகள் நன்கு வேக வைக்கப்பட வேண்டும். உ.ம். நன்கு அவித்த முட்டை, ஆம்லேட், பொடிமாஸ்

- பச்சை முட்டை, பாதி வேகவைத்த அல்லது மென்மையாக அவித்த முட்டைகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

அசைவம்

- நியூட்ரோஃபில் இயல்பான அளவில் இருந்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
- பிரஷர் குக்கரில் வேக வைத்த அசைவ உணவு
- தோல் நீக்கப்பட்ட கோழிக்கறி

- நன்றாகச் சமைக்கப்படாத இறைச்சிகள்
- உப்புக்கருவாடு உ.ம். பாம்பில்
- ஷெல்ஃபிஷ் உ.ம். நண்டுகள்
- ஈரல் போன்ற உறுப்பு இறைச்சிகள்
- பன்றி இறைச்சி

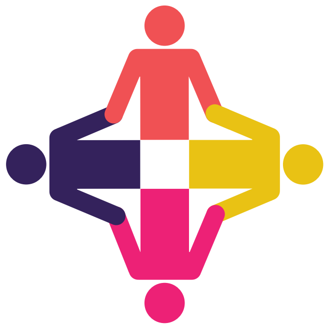
இரத்தம் மற்றும்/ அல்லது பிளேட்லெட் தானம் செய்வதற்கு:

தயவுசெய்து நன்கொடையாளர்களை ஏற்பாடு செய்து, மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி இரத்தம் அல்லது தட்டணுக்களை தானம் பெறுங்கள், நன்கொடை அட்டைகளை பத்திரமாக வைத்திருங்கள். இரத்த தானம் செய்பவர்களைப் பெறுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், வழிகாட்டுதலுக்காக இரத்த வங்கி சமூக சேவையாளரை சந்திக்கவும்.

இரத்த புற்றுநோய்/லியூகேமியா நோயாளிகளுக்கு, எந்தவொரு இரத்தக் குழுவையும் சேர்ந்த 8-10 இரத்த தானம் செய்பவர்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து விரைவில் தானம் செய்ய வேண்டும். மேலும், ஒரே இரத்தக் குழுவைச் சேர்ந்த 1-2 தட்டணு தானம் செய்பவர்கள் (உடனடி குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்ல) வந்து பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு, பரிசோதனை மாதாந்திர அடிப்படையில் செய்யப்பட வேண்டும்.

ஒரு தட்டணு நன்கொடையாளர் ஒவ்வொரு வாரமும் தட்டுகளை கொடுக்கலாம். ஒரு இரத்த தானம் செய்பவர் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இரத்தம் கொடுக்கலாம்.

சமூக ஆதரவு



உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து ஒரு செலவு சான்றிதழை தயவுசெய்து ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

உதவிக்காக மருத்துவமனை சமூக சேவைத் துறையைச் சந்திப்பதற்கு முன், உங்களுடைய ரேஷன் கார்டு மற்றும் உங்கள் உள்ளூர் மாவட்ட தாசில்தாரிடமிருந்து வருமானச் சான்றிதழ் அல்லது ஒரு நோட்டரியிடமிருந்து ஒரு பிரமாணப் பத்திரத்தை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

சமூக நிறுவனங்களிடமிருந்து எந்த ஒரு உதவியையும் பெற செலவிட்ட தொகைக்கான பில்களை பத்திரமாக வைத்திருங்கள்.

எந்த ஒரு மருத்துவமனை ஊழியருக்கும் கையூட்டு கொடுக்காதீர்கள். யாராவது பணம் கேட்டால், தயவுசெய்து உங்களுடைய மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

தங்குமிடம்

மையங்கள்

ஆதாரம் : http://www.mea.gov.in/
விளக்க நோக்கங்களுக்காக மட்டும்: வரைபடம் அளவிடப்படவில்லை.

St. Jude India ChildCare

துணைநூற்பட்டியல்

சில்ட்ரன்ஸ் கேன்சர் அன்ட் லியூகேமியா க்ரூப்:
http://www.cclg.org.uk/index.php

கேன்சர் ரிசர்ச் UK
http://www.cancerresearchuk.org/home/

மேக்மில்லன் கேன்சர் சப்போர்ட்
www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/

த சில்ட்ரன்ஸ் ஹாஸ்பிட்டல் ஆஃப் பிலடெல்பியா
http://www.chop.edu/service/oncology/home.html

அமெரிக்கன் கேன்சர் சொசைட்டி
http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index

நேஷனல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட்
http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index

பொறுப்புத் துறப்பு

ஆசிரியரின் எழுத்துப்பூர்வ முன் அனுமதியின்றி இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையோ (முக்கியமான கட்டுரைகள் அல்லது சீராய்வுகளில் சுருக்க மேற்கோள்கள் தவிர) அல்லது முழுமையாகவோ மறுஉற்பத்தி செய்வது முற்றிலும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது

இந்தப் புத்தகம் விழிப்புணர் அளிப்பதற்காகவே எழுதப்பட்டுள்ளது, தொழில்முறை மருத்துவ பராமரிப்பு அல்லது ஆலோசனைக்கு மாற்றாக இதைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. இதை வெளியிடும் நேரத்தில் வழங்கப்படும் தகவல்கள் துல்லியமாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய நாங்கள் எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டிருந்தாலும், இந்தத் தகவல் காலப்போக்கில் துல்லியமாகவோ அல்லது மேம்படுத்தப்பட்டதாகவோ இருக்கும் என்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை. இந்தப் புத்தகத்தில் விவாதிக்கப்பட்டுள்ள எந்தவொரு நடைமுறைகள் அல்லது சிகிச்சைகளையும் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன் பொருத்தமான மருத்துவ நிபுணர்களிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

இந்த வழிகாட்டுதல் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்ய வேண்டிய முகவரி stjudecancerguide@gmail.com

குறிப்புகள்

ஏற்பளிப்புகள்:

குழந்தைப் பருவப் புற்றுநோய்க்கான பெற்றோரின் வழிகாட்டி, மும்பையில் உள்ள டாடா நினைவு மையத்தில் உள்ள ஆலோசகர் குழந்தை மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் ராஜு குப்சந்தானி மற்றும் குழந்தை புற்றுநோயியல் குழு; டாக்டர் ஸ்ரீபாத் பனாவலி, டாக்டர் பிரிஜேஷ் அரோரா, டாக்டர் துஷார் வோரா, டாக்டர் கிரிஷ் சின்னசாமி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் குழு; பூனம், பூர்வி மற்றும் ஸ்வாதி ஆகியோரின் நிபுணத்துவ ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவுடன் செயிண்ட் ஜூட் இந்தியா குழந்தை பராமரிப்பு மையங்களின் சார்பாக ஆயிஷா மங்கல்தாஸ் அவர்களால் தொகுக்கப்பட்டு எடிட் செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்தக் குழுவின் அயராத ஆதரவும், அவர்களின் மதிப்புமிக்க உள்ளீடுகளும், ஆலோசனைகளும் இல்லாமல் இந்த வழிகாட்டி தயாரிக்கப்படுவது சாத்தியமாகியிருக்காது.

பியான்டுடிசைன்- www.beyondesign.in-ல் உள்ள வடிவமைப்பு குழுவின் அற்புதமான முயற்சி மற்றும் உதவிக்கு நாங்கள் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

எங்களை சரியான திசையில் வழிகாட்டியதற்காக டாக்டர் பூர்ணா குர்குரேவுக்கு நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

முக்கியமான மற்றும் உரிய நேரத்தில் கருத்துக்களை வழங்கிய செயிண்ட் ஜூட்ஸில் உள்ள அனைத்து குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் ஊழியர்களுக்கும் மிக்க நன்றி.

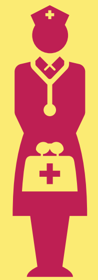
நாங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள வலைத்தளங்கள் மற்றும் புற்றுநோய் வழிகாட்டிகளுக்கு எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இவை துணைநூற்பட்டியல் பிரிவில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. அடிப்படைத் தகவல்களுக்கும் பட யோசனைகளுக்கும் நாங்கள் இந்த தளங்களைப் பயன்படுத்திக்கொண்டோம். குழந்தைப்பருவ புற்றுநோய் சம்பந்தமான அதிக விவரங்களுக்கு இந்த தளங்களைப் பார்ப்பது நல்லது.

மருத்துவரை எப்போது உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்

குழந்தைக்கு இவை இருந்தால்:

1. 99˚F-க்கு மேற்பட்ட காய்ச்சல்
2. கடுமையான தலைவலி
3. கடுமையான அடிவயிற்று வலி / நெஞ்சு வலி
4. திரும்பத்திரும்ப வரும் வாந்தி மற்றும் / அல்லது தளர் மலம்
5. கடுமையான பலவீனம்
6. தூக்க கலக்கம்
7. சுவாசிப்பதில் சிரமம் — விரைவான அல்லது மெதுவான சுவாசம்
8. வலிப்பு
9. எந்த ஒரு இடத்திலிருந்தும் இரத்தக்கசிவு
10. சாப்பிடுவதே இல்லை.
11. 12 மணி நேரத்துக்கு மேலாக சிறுநீர் கழிக்கவில்லை.

குழந்தையை உடனடியாக மருத்துவமனை OPD அல்லது அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள்



St. Jude India ChildCare Centres

design by beyondesign.in