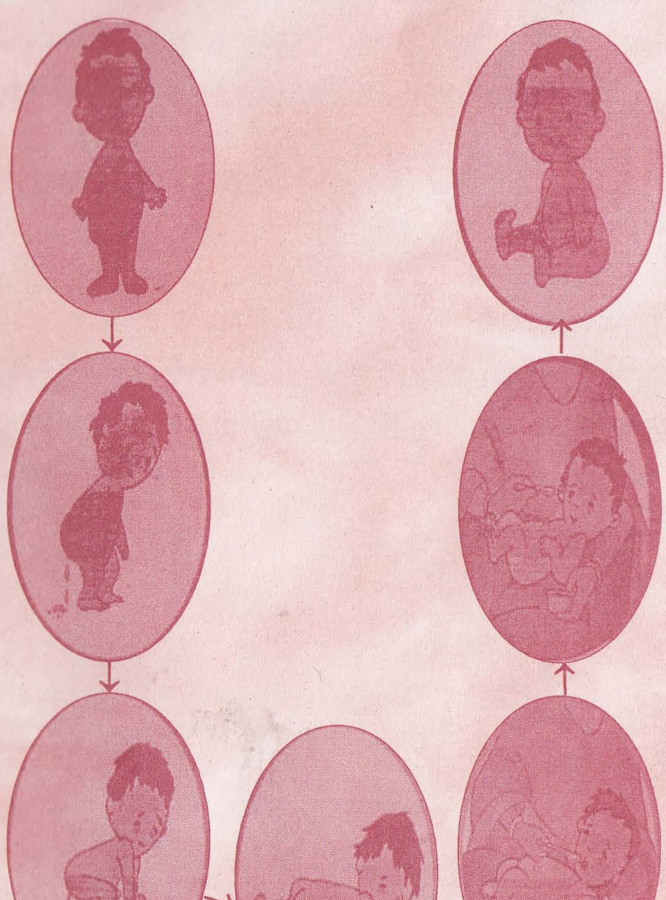
15

உயிர் காக்கும் நீராகரம்



வயிற்றோட்டம் என்றால் என்ன?

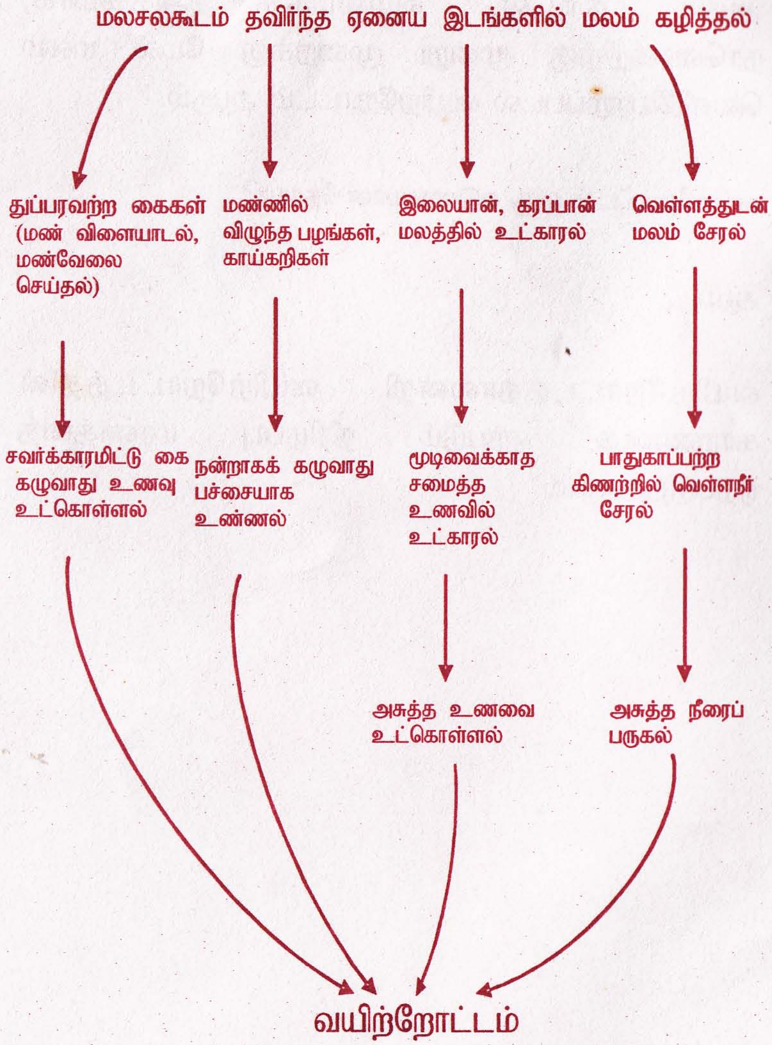
அதிக நீருடன், வழமைக்கு அதிகமாக, நாளொன்றிற்கு மூன்று முறைக்கு மேல் மலம் வெளியேற்றப்படல் வயிற்றோட்டம் ஆகும்.

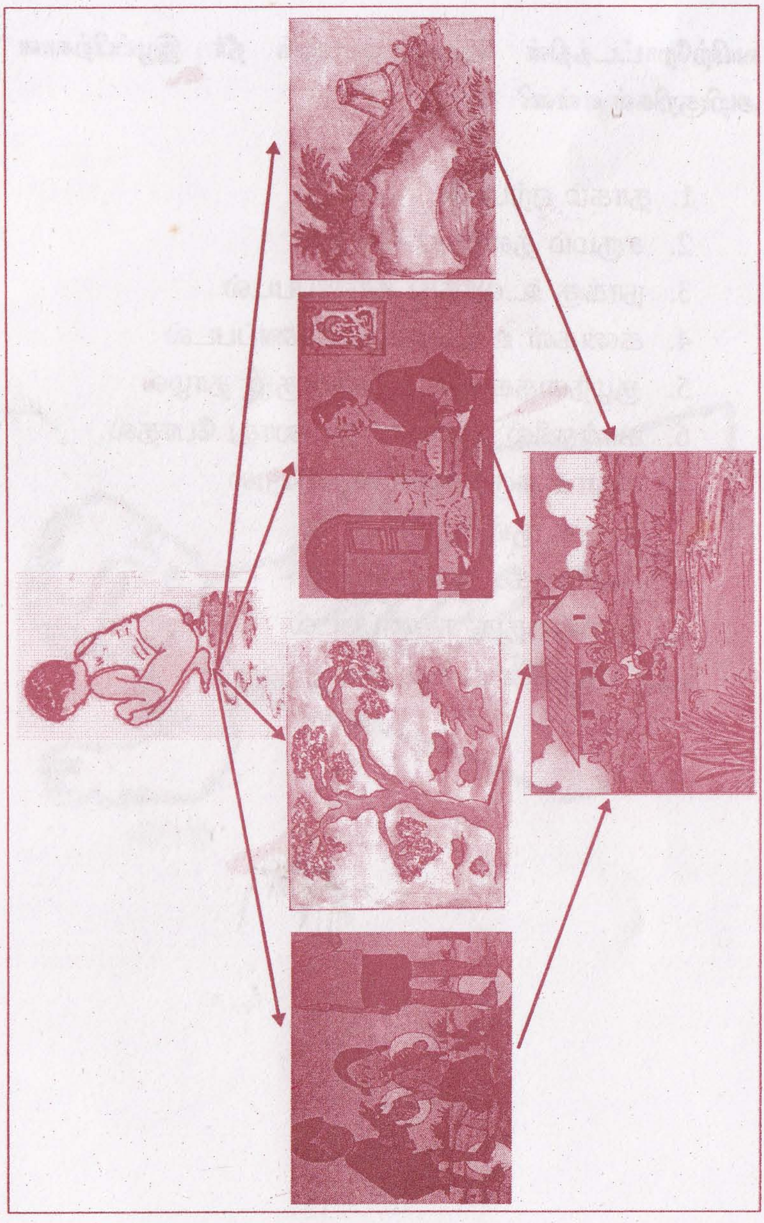
வயிற்றோட்டம் ஒரு கடுமையான நோயா?

ஆம்

வயிற்றோட்டத்தாலன்றி வயிற்றோட்டத்தின் காரணமாக ஏற்படும் நீரிழப்பு மரணத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

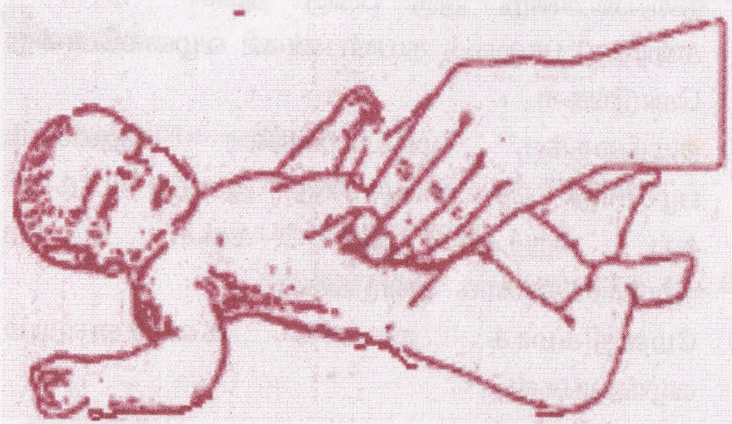
வயிற்றோட்டம் பரவும் முறைகள் என்ன?





வயிற்றோட்டத்தின் போது ஏற்படும் நீர் இழப்பிற்கான அறிகுறிகள் என்ன?

1. தாகம் ஏற்படல்
2. சருமம் தளர்ந்து சோரல்
3. நாக்கு உலர்ந்து காணப்படல்
4. கண்கள் உட்சென்று காணப்படல்
5. குழந்தைகளின் உச்சிக்குழி தாழல்
6. கண்ணில் கண்ணீர் இல்லாது போதல்
7. சருமச் சுருக்குகள் தோன்றல்
8. உடல் குளிர்தல்
9. வேகமாகச் சுவாசித்தல்
10. இளைத்துக் காணப்படல்
11. சிறுநீரின் அளவு குறைதல்



வயிற்றோட்டத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையை வீட்டில் எவ்வாறு பராமரிக்கலாம்?

1. ஆறுமாதங்களுக்கு குறைந்த குழந்தையாயின் அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்.
2. புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தை என்றால் வழமையாகப் பால் கரைக்க எடுக்கும் நீரைப்போன்று இரு பங்கு நீரில் மாவைக் கரைத்து பாலைத் தயார்பண்ணி வழமைபோன்று கொடுங்கள்.
3. குழந்தைக்கு முடியுமானவரை எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தோடம்பழச்சாறு, இளநீர், மரக்கறி சூப், வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி போன்ற நீராகாரங்களைக் கொடுங்கள்.
4. மேலதிகமாக ஜீவனீக் கரைசலையும் வழங்குங்கள்.

ஜீவனீயை எங்கே பெற்றுக் கொள்ளலாம்?

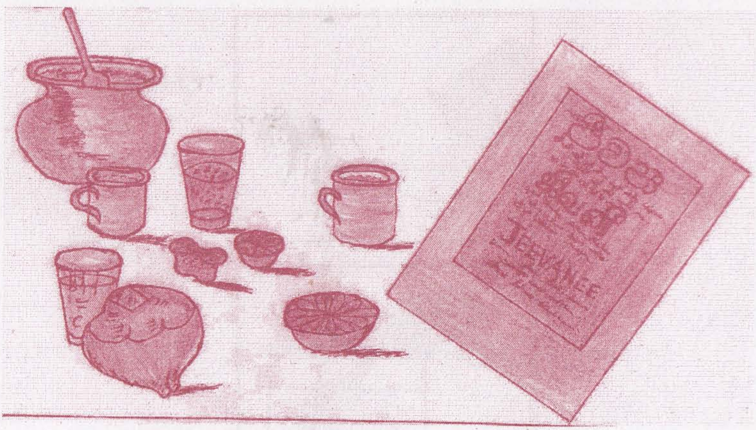
உங்கள் குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தரிடம் அல்லது அருகில் உள்ள வைத்தியசாலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

வயிற்றோட்டம் காணப்படும் குழந்தைக்கு உணவு கொடுப்பது நல்லதா?

ஆம்

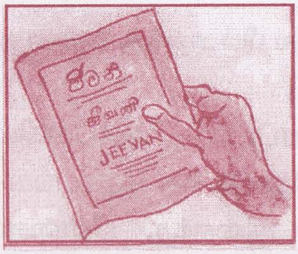
நாள் ஒன்றிற்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறையாவது சிறிது சிறிதாகவேனும் எளிதில் செமிக்கக்கூடிய திடமான உணவு வகைகள் வழங்க வேண்டும்.

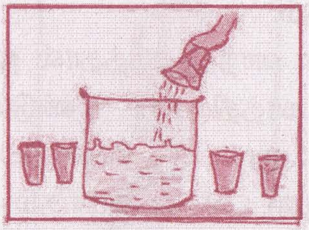
உதாரணமாக: இட்லி
மசித்த உருளைக் கிழங்கு
பருப்பு வகைகள்
வாழைப்பழம், வேகவைத்த சாதம்

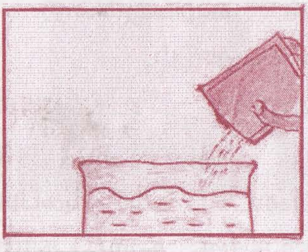


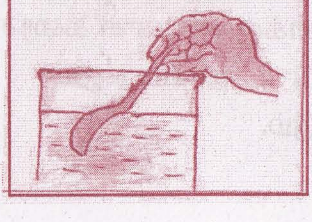
ஜீவனுக் கரைசலை எவ்வாறு தயாரிக்கலாம்?

1. கொதிக்க வைத்து ஆறிய ஒரு லீற்றர் நீரை (5 சில்வர் பேணி) சுத்தமான பாத்திரம் ஒன்றினுள் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஜீவனு பக்கட் ஒன்றில் உள்ள தூளை முழுமையாக அதனுள் இட்டு கலக்கவும்.
3. இக்கரைசலை 24 மணி நேரத்தினுள் பாவித்து முடிக்க வேண்டும்.
4. மறுநாளுக்கு தேவையான கரைசலை புதிதாகத் தயாரிக்கவும்.


JEEVAN







ஜீவனீக் கரைசலை பிள்ளைக்கு எவ்வாறு கொடுக்கலாம்?

- வயிற்றோட்டம் தொடங்கியபின் உடனடியாகக் கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
- வயதில் குறைந்த பிள்ளைகளுக்கு ஐந்து நிமிடங்களுக்கு 2 - 3 தடவை கரைசலைக் கரண்டியால் கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
- வயது கூடிய பிள்ளைகளுக்கு சுத்தமான கோப்பையில் ஜீவனீயைக் குடிக்க கொடுக்க வேண்டும்.
- பிள்ளை வாந்தி எடுத்தால் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை காத்திருந்து மீண்டும் ஜீவனீயினை வழங்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- வயிற்றோட்டம் குணமாகும் வரை ஜீவனீக் கரைசல் வழங்குவதை இடைநிறுத்தாது வழங்க வேண்டும்.
- சாதாரணமாக உட்கொள்ளப்படும் நீர், இளநீர், பழச்சாறு, கஞ்சி என்பன இடையிடையே கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- 6 மாதத்திற்கு கூடிய தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைக்கு ஜீவனீக் கரைசல் கொடுக்கப்படுவதோடு தாய்ப்பாலும் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

வயிற்றோட்டத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குழந்தையில் பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதாவது காணப்படின் உடனடியாக அருகில் உள்ள வைத்தியசாலையை நாடவும்.

1. நீர் இழப்பு காரணமாக உலர்வுக் குறிகள் தோன்றல்.
2. இரத்தம் கலந்த மலம் வெளியேறல்.
3. கடுமையான வாந்தி காரணமாக ஜீவனுக் கரைசலை அருந்த முடியாமை.
4. பிள்ளை அறிவை இழக்க ஆரம்பித்தல்.
5. ஜீவனுக் கரைசல் வழங்கிய போதும் வயிற்றோட்டம் மூன்று நாட்களுக்கு மேலாகக் காணப்படல்.

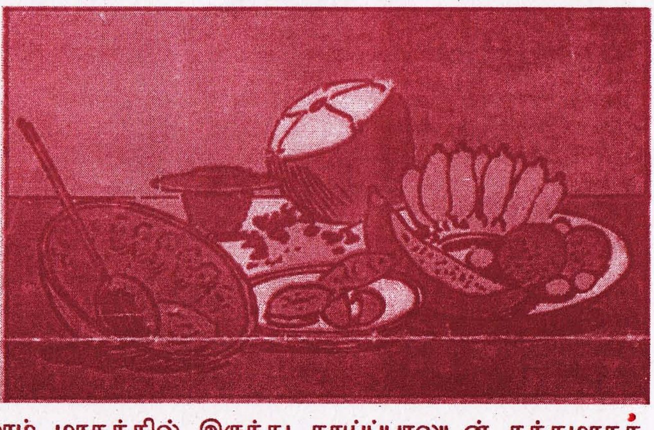
வயிற்றோட்டம் ஏற்படுத்திய தாக்கத்திலிருந்த மீட்சிபெற:

1. சக்தி ஊட்டும்.
2. உடல் வளர்ச்சிக்கான.
3. உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவுகளை குழந்தைக்கு ஊட்டுவோம்.

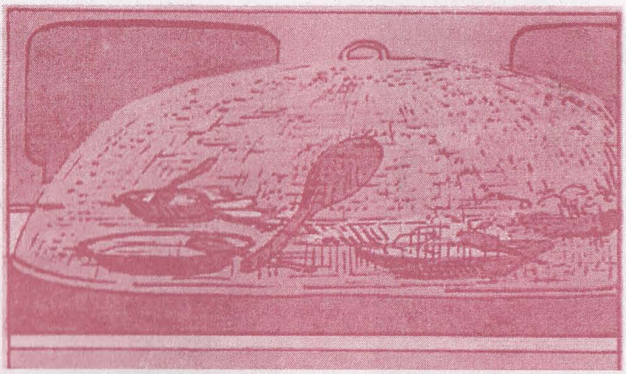
உதாரணமாக- இலைசேர் பால் கஞ்சி, முட்டை மா, பால், முட்டை, பச்சை இலை காய்கறிகள்

வயிற்றோட்டம் தொற்றுவதிலிருந்து எமது குழந்தைகளை எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

கைக்குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்டவேண்டும்.

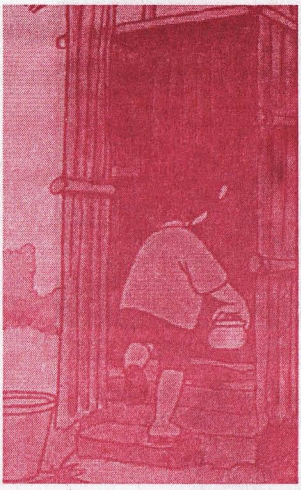


ஏழாம் மாதத்தில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் சுத்தமாகத் தயாரித்த மேலதிக ஆகாரங்களை கொடுக்கவேண்டும்.



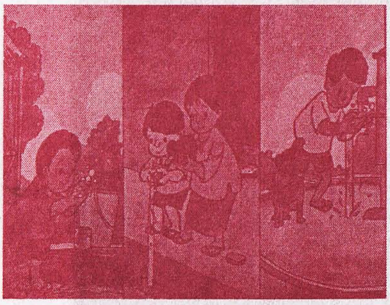
ஈ, கரப்பான் போன்ற பூச்சிகளில் இருந்து
உணவைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பச்சையாக உண்ணும் பழங்கள், கீரைகளை
உப்பு நீரில் கழுவவேண்டும்

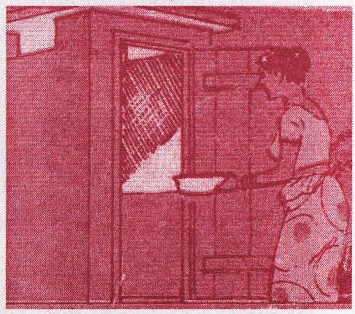


மலசலகூடங்களில் மட்டும்
மலம் கழித்தல் வேண்டும்

கொதித்தாறிய நீரைப்
பருகுதல் வேண்டும்



சாப்பிடுவதற்கு முன்னும்,
சமைக்க முன்னும்
மலம் கழித்த பின்னும்,
கைகளை நன்கு
சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்
வேண்டும்.



குழந்தையின் மலத்தை மலசல
கூட குழியினுள் போடவேண்டும்.

அனுசரனை

திரு.திருமதி.குணசீலன்

திரு.திருமதி.ஜேசுதாஸன்

திரு.திருமதி.மயில்வாகனம்

திரு.திருமதி.ஆசிர்வாதம்

கனடா

வெளியீடு

சுகாதார கல்வி சார் பொருள் தயாரிப்பலகு,
சமுதாய மருத்துவத் துறை,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை:

திருமதி.ம.சிவராஜா

SSTO

சமுதாய மருத்துவத்துறை.

யாழ் பல்கலைக்கழகம்

தயாரிப்பு உதவி

செல்வி சுகன்யா சபாரட்ணம்

2002/FM/63

நான்காம் வருட மருத்துவ மாணவி

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.