

ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட
குழந்தைகளில் ஏற்படும் காய்ச்சல் -
வீட்டுப் பராமரிப்பு முறைகள்



வெளியீடு : கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு
சமுதாய-குடும்ப மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்
டிசம்பர் 2012

அனுசரணை: நோட்டறிக் கழகம்
சுன்னாகம்.

காய்ச்சல் ஒரு அறிமுகம்

உடல் வெப்பநிலை சாதாரண உடல் வெப்பநிலை வீச்சை விட உயர்வடைதல் காய்ச்சல் எனப்படும். குழந்தைகளின் உடல் வெப்பநிலைவீச்சு 36.5°C யிலிருந்து 37.5°C வரை காணப்படும்.

பொதுவாக உடலின் வெப்பநிலை 38°C விட கூடுவது காய்ச்சல். ஆனால் குழந்தைகளின் உடல் வெப்பநிலை அக்குள் பகுதியில் பொதுவாக அளக்கப்படும்.

குழந்தைகளில் காய்ச்சல் அடிக்கடி ஏற்படும் ஒரு அறிகுறியாகும். நோய்க்கிருமிகளின் தொற்று ஏற்படும் போது குழந்தையின் உடல் அதற்கு எதிராக போராடுவதால் தோன்றும் இயற்கையான அறிகுறியே காய்ச்சல் ஆகும். இந் நோய்த்தொற்று பொதுவாக வைரஸ்களினால் ஏற்படும் கிருமித் தொற்றுக்களினால் ஏற்படுகிறது. சிலவேளைகளில் பக்ரீறியாக்களாலும் ஏற்படுகிறது.

காய்ச்சல் நல்லதா?

காய்ச்சல் எமது உடல் தொற்றுக்கு எதிராக போரிட உதவுகின்றது. பொதுவாக காய்ச்சலினால் பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை.

ஆனால் காய்ச்சலினால் உடலிலிருந்து அதிகளவு நீரிழிப்பு, காய்ச்சல் வலிப்பு என்பவை ஏற்படலாம். தேவைக்கேற்ற அளவு நீராகாரம், தகுந்த மருந்துகள் (உ+ம் பனடோல்) எடுப்பதனால் இவற்றை தவிர்க்கலாம்.

5 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களில் கடும் காய்ச்சலால் காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படலாம். ஆனால் இவ்வகையான காய்ச்சல் வலிப்புக்கள் ஆபத்தானவையல்ல.

காய்ச்சலிற்கான காரணிகள்

1. சுவாசப்பை கிருமித்தொற்று (நியுமோனியா)
2. சிறுநீர் கிருமித்தொற்று
3. வயிற்றோட்டம்
4. காதுவலியும் சீழ்வடிதலும்
5. மூளைய மென்சவ்வு அழற்சி (மூளைக்காய்ச்சல்)
6. டெங்கு, மலேரியா
7. சில தடுப்பு மருந்தேற்றல்கள்.

மருத்துவரிடம் காட்ட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

உங்கள் குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருப்பின் மருத்துவரிடம் காட்ட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

- குழந்தையின் வயது 6 மாதத்தையும் விட குறைவாக இருந்தால்
- குழந்தை மிகவும் உடல் நலமற்றதாக தோற்றமளித்தால்
- உங்கள் பிள்ளைக்கு வேறு ஏதாவது நோய்கள் இருந்து புதிதாக காய்ச்சல் வந்தால்.

உங்கள் குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருந்து கீழ்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதும் இருப்பின் மருத்துவரிடம் காட்டவேண்டும்

- நோ-முக்கியமாக தலைவலி, வயிற்று நோ.
- உணவு விழுங்குவதில் கடினம்
- சுவாசிப்பதில் கடினம்
- தோலில் அடையாளங்கள், நிறமாற்றங்கள் ஏற்படுதல்
- சத்தி எடுத்தல்.
- கழுத்து விரைப்புத் தன்மை அல்லது வெளிச்சத்திற்கு கண் கூசுதல்.
- மண்டையோட்டு உச்சிக் குழியத்தில் வீக்கம் அல்லது பள்ளம்.
- குழந்தை மிகவும் சோர்ந்துபோய் இருத்தல், அடிக்கடி அழுதல்.

காய்ச்சலுடன் மேற்கூறிய அறிகுறிகளில் ஏதாவது இருப்பின் உங்கள் குழந்தைக்கு தீவிரமான நோய் ஏதாவது இருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு அதிகமாகும். அல்லது உங்கள் பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் 3 நாட்களிற்கு அதிகமாக இருப்பினும் மருத்துவரை நாடவும்.

வீட்டுப் பராமரிப்பு

மருத்துவம் சாராத பராமரிப்பு முறைகள்

- போதியளவு உடல் ஓய்வு.
- போதியளவு தளர்வான உடைகளை அணிவிக்கவும்.
- உடல் வெப்பநிலை மிகவும் உயர்வாக இருந்தால் Sponging முறை மூலம் வெப்பநிலையை குறைக்கவும்.
 - ஒருபாத்திரத்தினுள் இளம் குட்டுதண்ணீரை எடுக்கவும். அதன் வெப்பநிலையை அளந்து 27 - 37° செல்சியசினுள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
 - சிறிய சுத்தமான துணியை எடுத்து அந்த தண்ணீரினுள் நனைத்து மெதுவாக பிழிந்து எடுக்கவும்.
 - பின்னர் அத் துணியை குழந்தையின் நெற்றி, அக்குள் பகுதி, இடுப்பு பகுதிகளில் 5 தொடக்கம் 10 நிமிடங்களிற்கு விடவும்.
 - மீளவும் உடல் வெப்பநிலையை அளக்கவும். புதிய வெப்ப நிலையானது சாதாரண உடல் வெப்பநிலைக்கு அருகில் இருப்பின் இச் செயன்முறையை நிறுத்தவும்.
- நோய் தீவிரமாவதற்குரிய ஏதாவது அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என அவதானிக்கவும்.
- காய்ச்சல் தொடர்ந்து குறைவடையாமல் தீவிரமடைந்துகொண்டு சென்றால் மருத்துவரிடம் காட்டவும்.

உணவுகள்

- காய்ச்சலின் போது உடலிலிருந்து அதிகளவு நீரிழப்பு ஏற்படும். எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு குடிப்பதற்கு நிறைய நீராகாரங்கள் கொடுங்கள்.

உ+ம்:

- ஜீவனி
- செவ்விளநீர்
- பழ பானம்
- கஞ்சி
- தண்ணீர்

சிறுவர்களிற்கான நாளாந்த நீர்த்தேவையை கணக்கிடுதல்

• நாளாந்த நீர்த்தேவை

முதல் 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் போதுமானது. அதன் பின்னர் குழந்தையின் நிறைக்கேற்ப தேவையான நீரின் அளவு அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

நிறை (கிலோ)	நீர்த்தேவை (ml)
6	600
8	800
10	1000
12	1100
14	1200
16	1300
18	1400
20	1500
22	1540
24	1580
25	1600

- உங்கள் குழந்தைக்கு காய்ச்சல் மூலமாகவோ, வாந்தி எடுத்தல் அல்லது வயிற்றோட்டம் மூலமாகவோ நீரிழிப்பு ஏற்படுவதால் மேலே கணிக்கப்பட்ட அளவைவிட அதிகளவுநீர் தேவைப்படும்.
- காய்ச்சலின் போதுநோய்த் தொற்றிற்கு எதிராக போராடுவதற்கு அதிகளவு கலோரி சத்துள்ள உணவு வகைகள், புரத வகைகள் (உ+ம்:பால், முட்டை, பருப்பு), விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் தேவைப்படும்.

மருத்துவம் சாராந்த பராமரிப்பு முறைகள்

பனடோல்

- பனடோல் ஒருவகையான பரிசுற்றமோல் வகையை சார்ந்த மருந்தாகும்.
- உங்கள் குழந்தை மகிழ்ச்சியாகவும், விளையாடிக் கொண்டும் இருந்தால் காய்ச்சலை குறைக்க வேண்டியது அவசியமல்ல.
- உடல் வெப்பநிலை 38.5°C விட கூடவாக இருந்து குழந்தையும் சோர்வாகவோ அல்லது வேறு அறிகுறிகளும் (உ+ம் தொண்டைநோ) இருந்தால் பனடோல் கொடுக்கலாம்.



- மருந்தை அறிவுறுத்தப்பட்ட படி சரியான அளவில் எடுக்கவும்.
 - சிறுவர்களிற்கு பனடோல் பாணி அல்லது சிறுவர்களிற்கான பனடோல் மருந்தை கொடுப்பதே சிறந்தது.

◦ மருந்தின் அளவு உடல் நிறைக்கேற்ப **15mg/kg**

- தடிமனிற்கு கொடுக்கப்படும் மருந்துகளில் பரசிற்றமோல் பொதுவாக காணப்படும். எனவே பனடோல் கொடுக்கும்போது வேறு எந்த பரசிற்றமோல் மருந்துகளையோ அல்லது முன்பு காய்ச்சல் வந்தபோது வாங்கிய மருந்துகளையோ கொடுக்க வேண்டாம்.
- அவ்வாறு கொடுத்திருப்பின் குறைந்தது 4 மணித்தியாலங்களிற்காவது பனடோல் கொடுக்க வேண்டாம்.
- பனடோல் அல்லது பரசிற்றமோல்லை 4 -6 மணித்தியாலங்களிற்கு ஒருமுறை போத்தலில் குறிக்கப்பட்ட அளவிற்கேற்ப கொடுத்தலாம்.

குழந்தையின் நிறை (kg)	பனடோல் சிரப் அளவு (mg)	பனடோல் சிரப் அளவு (ml)
3 kg	45mg	1.5ml
4kg	60mg	2.5ml
5kg	75mg	3ml
6kg	90mg	3.5ml
7kg	105mg	4ml
8kg	120mg	5ml
9kg	135mg	5.5ml
10kg	150mg	6ml
11kg	165mg	6.5ml
12kg	180mg	7.5ml
13kg	195mg	8ml
14kg	210mg	8.5ml
15kg	225mg	9ml

- அதிகபட்சம் 1 நாள் 4 முறை மாத்திரமே கொடுக்கமுடியும்.
- இரண்டு நாட்களிற்கு மேல் வைத்திய ஆலோசனை பெறாமல் பனடோல் கொடுக்கவேண்டாம்.
- அளவுக்கு மீறினால் பக்கவிளைவுகளும் நச்சுத் தன்மையும் ஏற்படவாய்ப்புண்டு.

உடல் வெப்பமாளியும் பயன்படுத்தும் முறைகளும்

- வெப்பமானி உடல் வெப்பநிலையை அளக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கருவியாகும்.
- வெப்பமானியை நாக்கின் கீழ், கமக்கட்டில் வைத்து வெப்பநிலை அளவிடமுடியும்.
- வீட்டில் வெப்பநிலை அளக்கும்போது குழந்தைகளில் கமக்கட்டுப் பகுதியில் வைத்து அளப்பதே மிகவும் சிறந்தது.



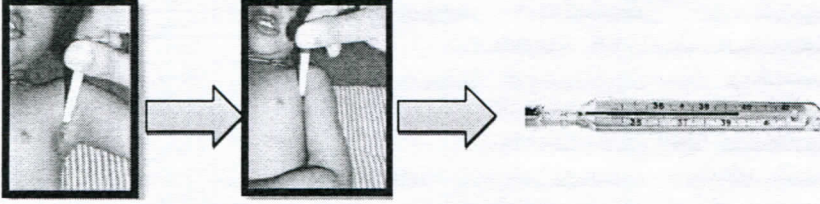
உடல் வெப்பநிலையை அளக்கும் முறை

• வெப்பமானியை பயன்படுத்த முன்

- வெப்பமானியை சவர்க்கார நீரினால் கழுவி நன்கு துடையுங்கள்.
- வெப்பமானியை குமிழ் முனையல்லாத மறுமுனையில் பிடித்து கீழ் நோக்கி நன்றாக உதறி இரச மட்டத்தை குமிழ் மட்டத்திற்கு கீழே கொண்டு வரவும்.

• கமக்கட்டில் வைக்கும்போது

- வெப்பமானியின் முனைப் பகுதியை குழந்தையின் கமக்கட்டுப் பகுதியின் நடுப்பகுதியில் வைத்து கையை நன்றாக உடலுடன் சேர்த்து வைத்திருக்கவும்.



- 2 நிமிடங்களின் பின்னர் வெப்பமானியை வெளியே எடுத்து வெப்ப நிலையை வாசியுங்கள்.

• வாசிக்கும் போது

- வெப்பமானியானது வாசிப்பவரின் கண் மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- இரசநிரல் காட்டும் வாசிப்பு உங்கள் குழந்தையின் வெப்பநிலையாகும்.

• மின்னர் வெப்பமானியை நன்கு கழுவி, துடைத்து அதற்குரிய இடத்தில் பாதுகாப்பாக வைப்புகள்.

வெப்பமானியை பயன்படுத்தும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- இரசவெப்பமானியை குழந்தைகளின் கைகளுக்கு கிடைக்காத இடத்தில் கவனமாக வைப்புகள்.
- இரசம் மிகவும் நச்சுத் தன்மையானது எனவே வெப்பமானி உடைந்தால் இரசத்தை உடனடியாக பாதுகாப்பான முறையில் அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- வெப்பமானியை சுடுநீரில் போடவோ அல்லது கழுவவோ வேண்டாம்.

காய்ச்சல் வலிப்பு

காய்ச்சல் வலிப்பின்போது

காய்ச்சல் வலிப்பானது மூளைக்கலங்களின் தொழிற்பாடு காய்ச்சனிலால் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படுகின்றது. காய்ச்சல் வலிப்பின்போது உங்கள் குழந்தை

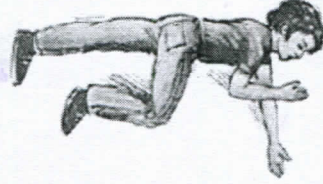
- சிலநிமிடங்கள் நினைவிழந்து போதல்
- கண் விழிகள் மேல் நோக்கிச் செல்லல்
- பற்களை இறுகக் கடித்தல்
- கை கால்கள் விறைப்பாதல் அல்லது பலமாக நடுங்குதல்
- வாயிலிருந்து நுரைவெளியேறல் போன்ற அறிகுறிகளை காட்டலாம்.

வலிப்பு ஏற்படின் நீங்கள் செய்யவேண்டியவை

பொதுவாக இவ் வலிப்பானது சில நிமிடங்களில் தாமாகவே நின்றுவிடும்.

- பதட்டப்படாதீர்கள்.
- வலிப்பு தொடங்கும், முடியும் நேரத்தை குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- குழந்தையை தரையில் அல்லது கட்டிலில் படுக்க வைத்து கீடது பக்கமாகத் திருப்பி விடுங்கள்.



- அருகில் கூரான, கடினமான பொருட்கள் இருப்பின் அவற்றை உடனடியாக அப்புறப் படுத்துங்கள்.
- வாய்க்குள் உணவு வெளியே தெரியக் கூடியவாறு இருப்பின் அதை உங்கள் கையால் அகற்றுங்கள்.
- வலிப்பு ஏற்படும் போது எந்தவொரு பொருளையும் பிள்ளையின் வாயில் திணிக்கவேண்டாம்.

வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு வரவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

- இது குழந்தையின் முதலாவது வலிப்பாக இருந்தால்
- வலிப்பு 5 நிமிடத்திற்கு மேல் இருந்தால்
- ஒருநாளிற்குள் ஒருதடவைக்குமேல் வலிப்பு வந்தால்
- குழந்தைக்கு மூச்செடுப்பதில் கடினமாக இருந்தால் அல்லது குழந்தையின் உதடுகள், நகங்கள் நீலநிறமாக இருந்தால்.
- குழந்தையின் தலையில் அடிபட்டிருந்தால்.
- வலிப்பின் பின் குழந்தை நீண்டநேரம் சோர்வாக இருந்தால்
- காய்ச்சல் இல்லாமல் வலிப்பு வந்தால்
- ஒருபக்க கை, கால்களில் மட்டும் ஏற்பட்டால்.

வலிப்பால் ஏற்படும் விளைவுகள்

இவ் வலிப்பால் பின்விளைவுகள் மிகவும் குறைவு. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை இது பாதிக்காது. மற்றும் ஒரு தடவை வலிப்பு ஏற்பட்டால் மீண்டும் வலிப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆனால் பிள்ளை வளரும் போது அநேகமாக இல்லாமல் போய் விடும்.

தயாரிப்பு உதவி :

சௌ.விசாகன் (2009/FM/078)
மருத்துவபீடம்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

தயாரிப்பு ஆலோசனை:

Dr. Mrs . M.G. சத்தியதாஸ்
குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

Dr. S.குமரன்
விரிவுரையாளர்
சமுதாய-குடும்ப மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்