SYDNEY WEST Area Health Service

Produced by Sydney West Area Health Service,
Multicultural Health Network & NSW Multicultural
Health Communication Service.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு (Gastroenteritis)

மறுப்புக்கூற்று:
இந்தத் தகவல் ஏடு கல்வியறிவுக் காரணங்களுக்காக மட்டுமே. இத்தகவல்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்றனவா என்பதை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டு உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசியுங்கள்.

வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு என்பது பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் குழந்தைகளுக்கேற்படும் சாதாரண நோயாகும். வழக்கமாக இது வயிற்றோட்டத்தையும் வாந்தியையும் ஏற்படுத்தும்.

இது எதனால் ஏற்படுகிறது?

பெரும்பாலான வாந்தி வயிற்றுப்போக்குகளை நோய் நுண்மக் கிருமிகள் ஏற்படுத்துகின்றன. இக்கிருமிகளில் பலவிதம் இருப்பதால் இந்நோய் ஒரு முறைக்கும் மேலாக வரக்கூடும். வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு குளிர்காலத்தில் அதிகம் காணப்படும். நுண்ணுயிரிகளும் (bacteria) மற்றும் கெட்டுப்போன உணவை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் உணவு விஷக்கலப்பும் (food poisoning) வாந்தி வயிற்றுப் போக்கினை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இது உங்களுக்கு எப்படி நேரிடுகிறது?

சாதாரணமாய்க் காணப்படும் இந்த வயிற்றோட்ட நோயினைப் பெறுவது எளிது. குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் வராமல் தடுப்பது (குறிப்பாக முன்பருவப்பள்ளிக் குழந்தைகள்) கிட்டத்தட்ட இயலாத ஒன்றாகும்.

நோய் நுண்ம வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு (Viral gastroenteritis)

நோய் நுண்ம வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு வழக்கமாக வாந்தியுடன் ஆரம்பிக்கிறது. தொடர்ந்து வயிற்றோட்டம் ஏற்படுகிறது. வயிற்றோட்டமானது அடிக்கடி ஏற்படுவதாகவும், அதிக நீர் கலந்ததாகவும், பச்சை கலந்த பழுப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். வயிற்றுப்போக்கில் இரத்தமோ அல்லது பிசுபிசுப்போ பொதுவாய் இருக்காது. வழக்கமாக வாந்தி சீக்கிரம் நின்று விடும், ஆனால் வயிற்றுப்போக்கு ஒரு வாரத்திற்கோ அல்லது அதற்கும் அதிகமாகவோ நீடிக்கலாம்.

நுண்ணுயிர் வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு (Bacterial gastroenteritis)

பாக்டீரியாக்களால் உண்டாகும் வாந்தி வயிற்றுப்போக்கின் அறிகுறிகள் நோய் நுண்மங்களால் (virus) ஏற்படும் வாந்தி வயிற்றுப்போக்கினைப் போலவே இருக்கலாம். ஆனால்:

- காய்ச்சல் அதிகமாயும் அதிகம் நீடிப்பதாயும் இருக்கலாம்.
- வயிற்றுவலி பெரும்பாலும் கடுமையானதாய் இருக்கும்.
- வயிற்றுப்போக்கில் பெரும்பாலும் இரத்தமும், பிசுபிசுப்பும் இருக்கும்.

கீழ்வருவன வாந்தி வயிற்றுப்போக்கின் மற்ற அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

- காய்ச்சல்
- வயிற்றுவலி
- மூக்குச் சளியோட்டம்
- இருமல்

- தொண்டை எரிச்சல்

வாந்தி வயிற்றுப்போக்குக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது எப்படி

பொதுவாய் மருந்துகள் தேவையானதாகவோ அல்லது உதவிகரமாகவோ இருக்காது. வாந்தி, வயிற்றோட்டம், காய்ச்சல், பசியின்மை ஆகியவற்றால் குழந்தைகள் தங்கள் உடலிலிருந்து திரவப் பொருட்களை அதிகமாய் இழக்க நேரிடலாம். இதனால் நீரிழப்பு (dehydration) நேரிடாம். (மேலதிகத் தகவல்களுக்கு நீரிழப்பு அறிகுறி அட்டவணையைப் பார்க்கவும்) உங்கள் குழந்தை இழந்த திரவப் பொருட்களுக்காக ஈடு செய்வது மிக்க அவசியம். உங்கள் குழந்தை தொடர்ந்து திரவங்களை அருந்திக் கொண்டிருப்பது அவசியம். அதிக அளவில் வாந்தி இருக்கும்போது இது கடினமாகும். உங்கள் குழந்தையை எப்படி பராமரிப்பது என்பது பற்றிய சில யோசனைகள் கீழே தரப்படுகின்றன:

பானங்களை அருந்த உற்சாகப்படுத்தி, இழந்த திரவப்பொருட்களை ஈடு செய்யும் பொருட்டு குழந்தைக்கு அடிக்கடி தெளிவான திரவங்களைத் தரவும். வாந்தியும் வயிற்றுப்போக்கும் எந்த அளவுக்கு அதிகம் இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு அதிகத் திரவங்கள் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகிறது. இந்தத் திரவங்கள் வாந்தியையும், வயிற்றோட்டத்தையும் நிறுத்தாது—ஆனால் உங்கள் குழந்தை நீரிழப்புக்கு ஆளாவதை இது தடுக்க வேண்டும்.

கேஸ்ட்ரலைட், கேஸ்ட்ரலைட் – – ஆர் மற்றும் ரெபலைட் (Gastrolyte, Gastrolyte--R and Repalyte) போன்ற அருந்தவல்ல அதிசத்துத் திரவங்கள் (electrolyte solutions) வாந்தி வயிற்றோட்டத்தின் போது இழக்கப்பட்ட நீர்ப் பொருட்கள் மற்றும் உப்புச்சத்துக்களை ஈடு செய்வதற்கென தயாரிக்கப்பட்டுள்ள சிறப்புத் திரவங்களாகும். மருந்துக்கடைகளில் கிட்டும் இவை வாந்தி வயிற்றுப்போக்கிற்கு அதிசிறந்த ஆரம்ப வைத்தியமாகும். உங்கள் குழந்தை இந்தத் திரவங்களை அருந்த மறுத்தால் நீர் கலந்த எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் பழச்சாறுகளைக் கொடுத்துப் பாருங்கள்.

(கொடுக்க வேண்டிய அளவுகளை கீழேயுள்ள தெளிவுத்திரவ அட்டவணையில் பாருங்கள்.)

தகுந்த தெளிவுத் திரவ அட்டவணை	
திரவ வகைகள்	கலவை முறை
மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் கேஸ்ட்ரலைட், கெஸ்ட்ரலைட்--R அல்லது ரெபலைட்	உறையின் மீதுள்ள செயல்முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்
எலுமிச்சை நீர் அல்லது கோலா குறைந்த வெப்பச்சத்து கொண்டதல்ல	1 கோப்பை எலுமிச்சைப் பானத்தில் 4 கோப்பை சாதரண நீர்
சர்க்கரை கலக்கப்படாத சுத்தமான பழச்சாறு	1 கோப்பை பழச்சாறுக்கு 4 கோப்பை சாதாரண நீர்

நீர் கலக்காத பழச்சாறுகளையும் எலுமிச்சைபானம், கோர்டியல் எனப்படும் சத்தூட்ட நீர் போன்ற **வாயு கலந்த நுரைபானங்களையும்** கொடுக்காதீர்கள். இதனால் வயிற்றுப்போக்கும், நீரிழப்பும் அதிகரிக்கலாம்.

என் குழந்தை தொடர்ந்து வாந்தி எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் என்ன செய்வது? ஒவ்வொரு அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரத்திற்கும் சிறு அளவில்

(30—60 மி.லி.) திரவங்களைக் கொடுக்கவும். வாந்தியின் காரணமாக இது ஏற்றுக்கொள்ளப்படாவிட்டால் உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள். அதிக அளவில் திரவங்களை சில முறை தருவதைக் காட்டிலும் பானங்களைச் சிறு அளவில் பலமுறை தருவது சிறந்ததாகும்.

என் குழந்தை நீரிழப்புக்கு ஆளாகிறதா என்பதை எவ்வாறு அறிவது?

உங்கள் குழந்தை திரவச்சத்துக்களை உடலில் தக்கவைத்துக் கொள்ளாத போது நீரிழப்பு ஏற்படுகிறது. இதற்கு உடனடியாய்ச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

நீரிழப்பின் அறிகுறிகள்:

- வழக்கத்துக்கு மாறாக குறைவாய் சிறுநீர் கழித்தல்
- அதிகத் தாகம் மற்றும் வாய் வரட்சி
- குழிவிழுந்த கண்கள்
- களைப்பு
- ஆழமாய் மூச்சு விடல்

உங்கள் கைக்குழந்தை நீரிழப்புக்கு ஆளானால் திரவ வகைகள் போதாது.உங்கள் மருத்துவரைப்பாருங்கள்.

உணவூட்டல்

உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் பருகிக்கொண்டிருந்தால் **தாய்ப்பாலூட்டுவதை நிறுத்த வேண்டாம்.**

உங்கள் குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்ப்பாலும் இடையிடையே தண்ணீரும் தந்து கொண்டிருங்கள். வயிற்றோட்டம் மற்றும் வாந்தி காரணமாக இழக்கப்பட்ட திரவப்பொருட்களை ஈடு செய்ய வேண்டி மிகுதியாய்த் திரவங்களைத் தரவேண்டியது அவசியம். அறிவுரைக்காக கூடிய சீக்கிரம் உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள். வயிற்றுப்போக்கின் காரணமாக கைக்குழந்தைகள் மிக விரைவாய் நீரிழந்த நிலைக்கு ஆளாவர்.

உங்கள் குழந்தை புட்டிப்பிப்பால் அருந்திக் கொண்டிருந்தால் இந்தப் பால்மாவு உடனே நிறுத்தப்பட்டு வயிற்றோட்டமும் வாந்தியும் ஓரளவு நிற்கும் வரையோ அல்லது 12 முதல் 24 மணி நேரம் வரையிலோ குழந்தைக்குத் தெளிவான திரவ வகைகள் (அட்டவணையைப் பாருங்கள்) தரப்பட வேண்டும். வாந்தியும் வயிற்றுப்போக்கும் நின்று உங்கள் குழந்தை பசியாய் இருப்பதாகத் தெரியும்போது மீண்டும் உணவும் பாலும் தர ஆரம்பியுங்கள். கூடிய விரைவில் குழந்தையின் வழக்கமான உணவுப் பழக்கத்துக்குத் திரும்ப முயலுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு வயிற்றில் உணவைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் திறன் இருந்தால் அதிக அளவில் திரவங்களையும், லேசான உணவு வகைகளையும் கொடுங்கள். சமைத்துக் கூழாக்கப்பட்ட காய்கறிகள், வேகவைத்துக் கூழாக்கப்பட்ட பழங்கள், ரொட்டி, பருப்பு வகைகள், அரிசி சாதம், கொழுப்பில்லாத மாமிசம், முட்டைகள் அல்லது பறவை சார்ந்த உணவு வகைகள் ஆகியவற்றைத் தரலாம்.

வாந்தி வயிற்றுப்போக்கை எப்படித் தடுப்பது?

குழந்தையின் கழிவுகளைத் தாங்கியுள்ள ஆடைகளை மாற்றிய பிறகும், நீங்கள் கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகும் மற்றும் உணவு வகைகளைத் தயார் செய்வதற்கு முன்னரும் எப்பொழுதும் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

- வாந்தி வயிற்றுப்போக்குள்ள குழந்தைகளிடமிருந்து உங்கள் குழந்தையைத் தனிப்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் உணவைத்தயார் செய்யுமிடம் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- வயிற்றுப்போக்குள்ள குழந்தைகளின் கழிவு தாங்கும் ஆடைகளை மற்ற ஆடைகளுடன் சேராமல் கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்தித் தனியே துவையுங்கள்.
- கழிவறையைப பயன்படுத்திய பின்னரும், உணவருந்தும் முன்னரும் கைகழுவ உங்கள் குழந்தைக்குக் கற்றுத் தாருங்கள்.
- குழந்தைகளுக்குத் தரும் முன் மாமிச வகைகளை முற்றிலும் வேக வையுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்குக் கடுமையான வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும்போது

மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து அவர்களைத் தூரப்படுத்துங்கள். பாலர்பள்ளி மற்றும் பகல் கவனிப்பு மையங்களுக்குக் குழந்தைகளை இட்டுச் செல்லாதீர்கள்.

எப்போதும் உங்கள் குழந்தையுடன் விளையாடியபிறகும், அவர்களது கழிவாடைகளை மாற்றிய பின்னரும் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்.
கீழ்வரும் கட்டங்களில் மருத்துவர் ஒருவரை கூடியவிரைவில் பாருங்கள்:

- உங்கள் குழந்தை ஆறு மாதத்திற்கும் குறைந்த வயதுடையதாயிருந்தால்
- உங்கள் குழந்தை தொடர்ந்து வாந்தி (குறிப்பாய் பிரகாசமான பச்சை அல்லது பழுப்பு நிறத்தில்) எடுத்துக் கொண்டு வயிற்றில் திரவங்களைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் திறனற்றிருந்தால்
- உங்கள் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து அதிக நீர் கலந்த வயிற்றுப்போக்கு நாளொன்றில் பலமுறை இருந்தால்
- உங்கள் குழந்தையின் வயிற்றுப்போக்கில் இரத்தம் கலந்திருந்தால்
- உங்கள் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து வயிற்றுவலி இருந்தால்
- (38 C க்கும் அதிகமான) காய்ச்சல் உங்கள் குழந்தைக்கு தொடர்ந்து இருந்தால்
- உங்கள் குழந்தையின் நிலையில் முன்னேற்றம் ஏதும் இல்லை என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால்
- வழக்கத்துக்கு மாறாக உங்கள் குழந்தை குறைவாய்ச் சிறுநீர் கழித்தால்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- உங்கள் குழந்தை ஆறு மாதத்திற்குக் குறைந்த வயதாயிருந்து அதற்கு வாந்தி வயிற்றுப்போக்கிருந்தால் கூடிய விரைவில் மருத்துவர் ஒருவரைப் பாருங்கள்.
- குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்கள் பாதிக்கப்படலாம்.
- இளம் குழந்தைகள் பாதிக்கப்பட மிக அதிக வாய்ப்புண்டு.
- இயல்பான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யவும் வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கால் இழந்ததை ஈடேற்றவும் போதுமான திரவ வகைகளைத் தரவும். (இந்தத் தகவல் ஏட்டில் உள்ள 'தகுந்த தெளிவுத் திரவ அட்டவணை' யைப் பாருங்கள்.)

The Children's Hospital
at Westmead
Tel: (02) 9845 3585
Fax: (02) 9845 3562
http://www.chw.edu.au/

Sydney Children's
Hospital, Randwick
Tel: (02) 9382 1688
Fax: (02) 9382 1451
http://www.sch.edu.au/

தொலைபேசி எண்கள் பிரசித்த போது சரியாக இருந்தது ஆனால் தொடர்ந்து சரிபார்க்கப்பட மாட்டாது. நீங்கள் தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் எண்களைச் சரி பார்க்க வேண்டும்.