|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRESENTATION** | **CAUSATION** | **HOME CARE** | **TREATMENT** | **PREVENTION** |

**ADD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **வழங்கல்** |  |  |  |  |

கடந்த 24 மணி நேரத்தில், வாந்தி அல்லது வாந்தி இல்லாமல் 3 அல்லது அதற்கும் அதிகமான நீளமான தண்ணீர் போல மலம் வந்தால், கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு (Acute Diarrheal Disease), சுருக்கமாக ADD என அழைக்கப்படுகிறது. வயிற்றுப்போக்கு சாதாரணமாகவும் பொதுவானதகவும் தோன்றலாம் ஆனால் மிகவும் ஆபத்தானது. உலகளாவிய அளவில், ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளில் ஏறத்தாழ ஏழு லட்சம் குழந்தைகள் வயிற்றுப்போக்கு காரணமாக இறக்கின்றனர். அதாவது பதினாறு சதவீதம். இந்தியாவில் இது 13% ஆகும், அதாவது கிட்டத்தட்ட மூன்று லட்சம் குழந்தைகள் வயிற்றுப்போக்கு காரணமாக இறக்கின்றன. இந்தியாவில், ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட மொத்த இறப்புகளில், வயிற்றுப்போக்கு மூன்றாவது இடம் பெறுகிறது. வயிற்றுப்போக்கால் உடல் நீர்வறட்சி (நீரிழப்பு) (dehydration) ஏற்படுகிறது. உடலில் அதிகமான அளவு நீர் குறைவதால், உடல் நீர்வறட்சி ஏற்படுகிறது. மனித உடல் எடையில் , 50 முதல் 60 சதவீதம் வரை நீரால் ஆனது. மனித உடலில் மிகப்பெரிய பாகமாக நீர் இருப்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள், எனவே கடுமையான உடல் நீரிழப்பு, பல உடல் அமைப்புகள் செயலிழப்பிற்கும் மற்றும் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கலாம்.

|  |
| --- |
| **அறிமுகம்** |

FIVE POINT HEALTH என்பது HI Rapid Lab இன் உதவியோடு Suchirsoftetch வழங்கும் உடல்நல காணொளி தொடர். ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் ஐந்து நிமிடங்களில் பல்வேறு உடல்நலப் பாதுகாப்பு தலைப்புகளில் ஐந்து புள்ளிகளை உள்ளடக்கியது. தயவுசெய்து பொறுப்புத் துறப்பு அறிக்கையைக் கவனமாக வாசித்த பின்னர் வீடியோவைப் பார்க்கவும்.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **வழங்கல் தொடர்ச்சி** |  |  |  |  |

ஒரு நபர் லேசான, மிதமான அல்லது கடுமையான நீரிழப்புடன் இருந்தால், பின்வரும் சில அல்லது எல்லா அறிகுறிகளைக் கவனிக்கலாம்-

(ஒன்று) நபர் அமைதியற்ற, எரிச்சல், மந்தமான அல்லது நெகிழ்வு நிலைமைகள் தோன்றக்கூடும்.

(இரண்டு) கண்களில் குழி அல்லது ஆழமான குழி விழலாம்

(மூன்று) நபர் அழுகிறபோது கண்ணீர் வராது.

(நான்கு) வாயும் நாவும் உலர்ந்து பொகலாம்.

(ஐந்து) நபர் தாகத்தால் விரைவாக தண்ணீர் குடிக்களாம் அல்லது நெகிழ்வு கரணமாக குடிக்கமுடியாமல் போகலாம்.

(ஆறு) நீங்கள் தோலை கிள்ளினால், இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வினாடிகளுக்கு பிறகுதான் சாதாரண நிலைக்கு திரும்பும்.

(ஏழு) விரைவான சுவாசம்

(எட்டு) கடும் நிற சிறுநீர் அல்லது குறைவான சிறுநீர்.

(ஒன்பது) லேசான அல்லது மிதமான நீர்ப்போக்கியில் பத்து சதவீதத்திற்கும் குறைவான எடை இழப்பு காணப்படலாம். கடுமையான நீரிழப்புடன் இருந்தால், பத்து சதவிகிதத்திற்கும் அதிகமான எடை இழப்பு ஏற்படலாம்

நீங்கள் ஒரு நபரிடம் இந்த அறிகுறிகளை சில அல்லது எல்லாவற்றையும் அடையாளம் காண முடிந்தால், அவர் அல்லது அவள் லேசான, மிதமான அல்லது கடுமையான உடல் நீர் வறட்சியில் பாதிக்கப்படலாம்.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **காரணங்கள்** |  |  |  |

கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு பாக்டீரியாவால், அல்லது வைரஸ் மூலம், ஒட்டுண்ணிகள் மற்றும் சில சமயங்களில் அசாதாரணமான உடலியல் காரணமாக ஏற்படலாம். பொதுவாக, மாசுபட்ட உணவு அல்லது மோசமாக சமைக்கப்பட்ட உணவு அல்லது சரியாக சமைக்கப்படாத உணவால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். மேலும் கடந்த ஒரு மணி நேரத்திலிருந்து 12 நாட்கள் வரை அசுத்தமான தண்ணீரை குடித்திருந்தால், நோய்க்கிருமிகளின் நோயரும்புகாலம் (Incubation Period) பொறுத்து, வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம்.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **வீட்டு வைத்தியம்** |  |  |

நீர்ப்போக்கு நிலை என்னவாக இருந்தாலும், தகுதி வாய்ந்த சுகாதாரப் பாதுகாப்பு நிபுணருடன் ஆலோசனை செய்வது அவசியம். கடுமையான நீரிழிவு ஒரு மருத்துவ அவசரமாகும் மற்றும் மருத்துவமனையில் அவசர சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. இதற்கிடையில் வீட்டில் சிகிச்சை செய்ய சில வழிகள் உள்ளன.

(ஒன்று) ORAL REHYDRATION SOLUTIONS or ORS

எலெக்ட்ரல் அல்லது இந்தியாவில் பொதுவாக ORS என்ற பெயரில் விற்கப்பட்டும். நீங்கள் பெரிய மளிகை கடைகளில் மற்றும் மருந்தகங்களில் வாங்கலாம். வயிற்றுப்போக்கு பிறகு, வயது பொறுத்து 100 மில்லி முதல் 250 மில்லி குடிக்கலாம்.

(ஒன்று) வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை உப்பு கரைசல்

6 டீஸ்பூன் சர்க்கரை மற்றும் 1/2 டீஸ்பூன் உப்பை 1 லிட்டர் சுத்தமான தண்ணீரில் கரைத்து குடிக்கலாம். சரியான அளவு கலக்க மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதிக சர்க்கரையால் வயிற்றுப்போக்கு மோசமடையக்கூடும். அதிக உப்பு நபருக்கு மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட லிட்டர் தண்ணீர் மிகவும் கரைத்துவிடுவதில் எந்தத் தீங்கும் இல்லை. ஆனால், சர்க்கரை மற்றும் உப்பு அளவு மட்டும் சரியாக இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில், கரைசல் பயனற்றதாகவோ அல்லது ஆபத்தானதாகவோ முடியும்

வயிற்றுப்போக்கால் அதிக தண்ணீர் இழக்காமல் இருக்க குழந்தைகளுக்கு சில பாரம்பரிய உணவுகள்

1. தாய்ப்பால்
2. சமைத்த தானியங்கள் மற்றும் தண்ணீர் கலந்த கலவையுடைய கூழ்
3. அரிசி கஞ்சி

(4) – fresh பழச்சாறு, Weak Tea (தேநீர்), இளநீர்

(5) வேறு எதுவும் கிடைக்கவில்லை என்றால், சுத்தமான தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து குளிர்ந்த பிறகு குடிக்கலாம்.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **சிகிச்சை** |  |

சுகாதார பராமரிப்பு நிலையத்தில் டெங்கு நோய்க்கான சிகிச்சைகள் பட்டியலிடப்பட்ட புள்ளிகள் ஏதேனும் அல்லது எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்குகின்றன.

சுகாதார பராமரிப்பு நிலையத்தில் கடுமையான வயிற்றுப்போக்குக்கு பட்டியலிடப்பட்ட புள்ளிகளிள் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது எல்லாவற்றையும் சிகிச்சையாக அளிக்கப்படுகிறது.

(ஒன்று) திரவம் மற்றும் மின்னாற்றலையின் இழப்பை மாற்றுவதற்கான நீரேற்றம்.

(இரண்டு) வயிற்றுப மென்மை மற்றும் வீக்கம் மதிப்பீடு செய்ய ஒரு கவனமாக வயிற்று பரிசோதனை

(மூன்று) ஸ்டூல் கல்ட்ச்சர் (Culture of Stool)அல்லது நுண்ணோக்கி கீழ் மல பரிசோதனை

(நான்கு) நோய்க்காரணி வகை படி மருந்து. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், வயிற்றுப்போக்கு தானாக சரியாகிவிடும், அதனால் மருந்து தேவைப்படாது . சீக்கிரமாக வழக்கமான உணவைத் தொடங்குவது நல்லது.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **நோய் தடுப்பு** |

கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு நோய் தடுக்கக்கூடியது. பாதுகாப்பான குடி நீர் , பாதுகாப்பாக சமைத்த மற்றும் சேகரிக்கப்பட்ட உணவு சாப்பிடுவதன் மூலம் வயிற்றுப்போக்கை தடுக்க முடியும்.

சோப்புடன் கை கழுவுதல் மற்றும் முறையான துப்புரவு செய்தல் போன்றவை வயிற்றுப்போக்கு நோயை தடுக்க மிகவும் அவசியம்.

பாக்டீரியா, வைரஸ்கள் மற்றும் ஒட்டுண்ணிகள் இனப்பெருக்கம் செய்யப்பட்டு பெருகும் நோய்க்கிருமி நீர்த்தேவை நீக்குதல்.

இந்த வீடியோவில் நாங்கள் செய்கிறபடி மக்கள் மற்றும் சுகாதார ஊழியர்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு பற்றி விழிப்புணர்வு கொடுத்தால், நிச்சயமாக கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு நோயைத் தடுக்க முடியும்.

பார்த்ததுக்கு நன்றி.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRESENTATION** | **CAUSATION** | **HOME CARE** | **TREATMENT** | **PREVENTION** |

www.healthinformatics.in என்ற எங்கள் வலைத்தளத்தை பார்வையிடவும் மற்றும் உங்களிடம் ஏதேனும் வினாக்கள் அல்லது பரிந்துரைகள் இருந்தால், சமூக ஊடகத்தில் எழுதி அதை வீணாக்காதீர்கள், அதற்கு பதிலாக, தயவுசெய்து 5.health@yahoo.com என்ற எங்கள் மின் அஞ்சலுக்கு எழுதுங்கள். இந்த வீடியோவை பிராந்திய மொழிகளுக்கு மொழிபெயர்க்க முயற்சிக்கிறோம். நீங்கள் எதேனும் பிராந்திய மொழியில் நிபுணத்துவம் பெற்றிருந்தால், தயவுசெய்து எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும் மற்றும் ஸ்கிரிப்டை டொவுன்லோடு செய்து மாதிரி மொழிபெயர்ப்பை அனுப்பவும்.