

வயிற்றுப்போக்கு

நம்நாட்டில் ஒரு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளை பெருமளவில் பலி வாங்கும் நோய் வேறொன்றும் இல்லை. சாதாரண வயிற்றுப்போக்கு தான்.

வயிற்றுப்போக்கு இயல்பில் அபாயகரமானதே இல்லை. இருப்பினும் சரியான பராமரிப்பு இல்லாததுதான் மரணத்திற்கு காரணம்.

வயிற்றுப்போக்கிற்குக் காரணமான தொற்றுக் கிருமிகள் குழந்தைகளைக் கொல்வதில்லை. தொடர்ந்து உடலில் இருந்து நீர் மற்றும் தாது உப்புகளை இழப்பதால்தான் குழந்தை இறக்கிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா ?

- ஒரு குழந்தை வயிற்றுப்போக்கினால் மரணமடைகிறது என்றால், அது நீர் இழப்பால் மரணமைகிறது என்று பொருள்.
- வயிற்றுப்போக்குள் குழந்தைக்கு திரவ உணவு கொடுப்பதை நிறுத்துவது பெரும் தவறு.
- வயிற்றுப்போக்கை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். உடனடியாகச் சிகிச்சையைத் துவங்குங்கள்.
- வாந்தி இருக்கிறது என்று திரவ உணவை நிறுத்தி விடாதீர்கள்.
- வயிற்றுப்போக்கு இருந்தாலும் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுங்கள்.
- குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு வருவதற்குக் காரணம் ஊட்ட சக்குக் குறைவே.

ஊட்ட சுத்துக் குறைவு

உடலுக்கு
போதுமான
சுத்துணவு
கிடைப்பதில்லை

ஊட்டக் குறைவு
வயிற்றுப்போக்கு
ஏற்படுத்துகிறது;
வயிற்றுப்போக்கு
ஊட்டக் குறைவை
எற்படுத்துகிறது.

உணவு
சரியாகச்
செரிப்பதில்லை

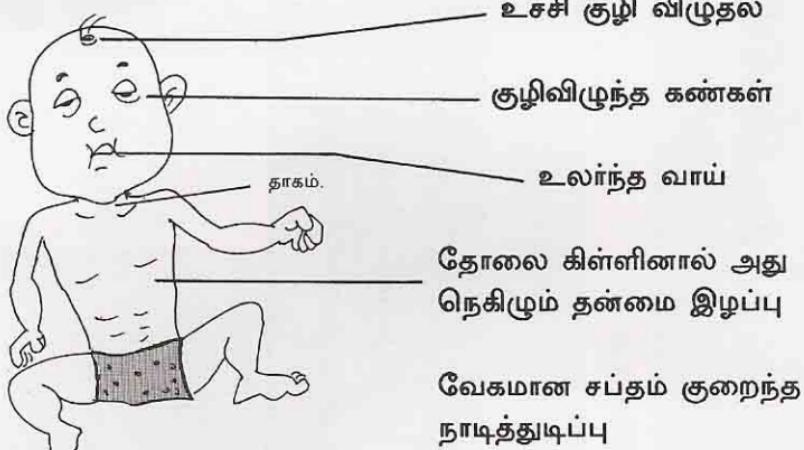
வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது

வயிற்றுப்போக்கு உள்ள பெரும்பாலான
கழந்தைகளுக்கு மருந்து ஏதும் தேவையில்லை

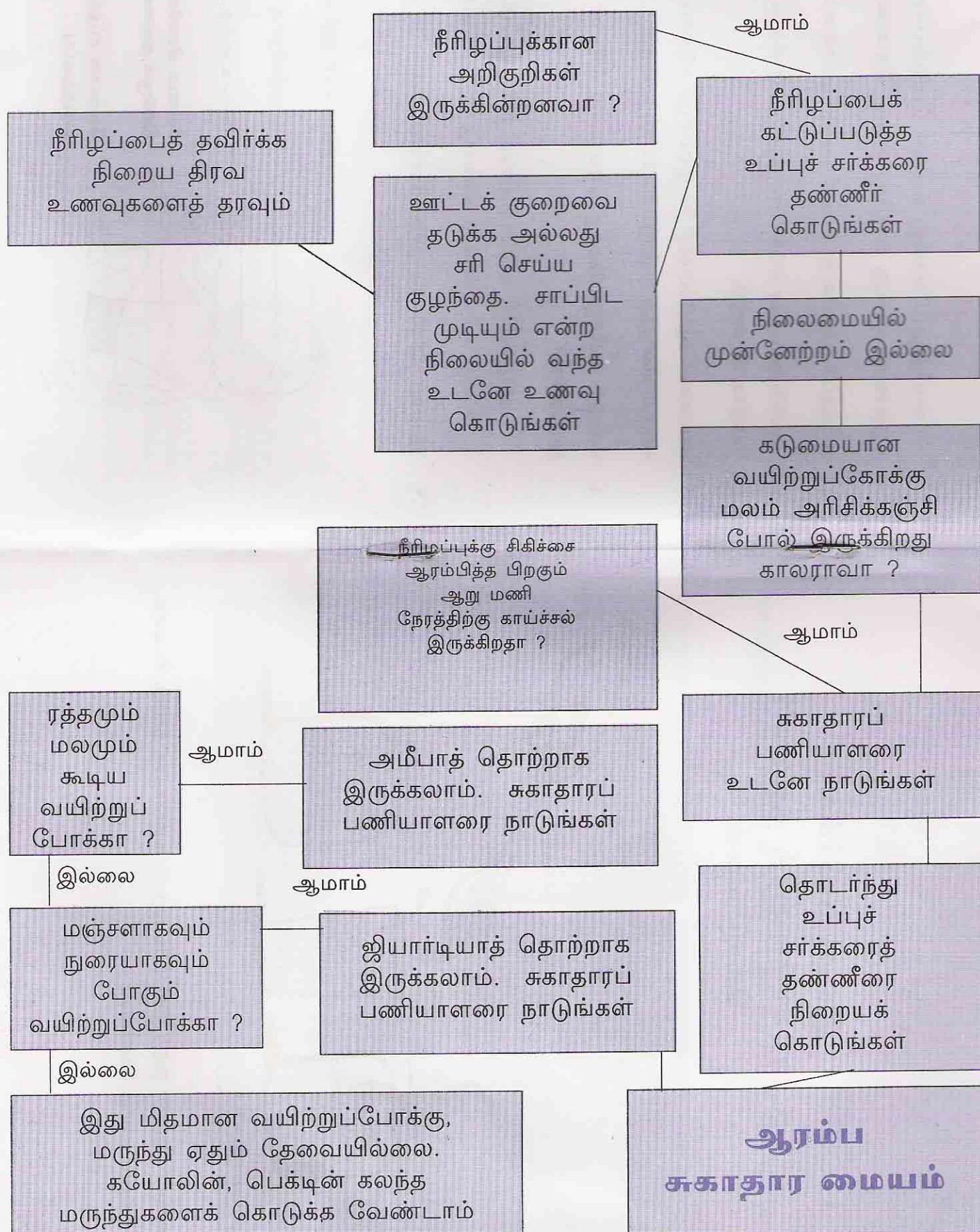
1. வயிற்றுப்போக்குள்ள குழந்தை விரிசலடைந்த பானையைப் போன்றது.
2. வெளியேறும் நீரை ஈடுசெய்ய குழந்தைக்கு நிறைய திரவ உணவு
கொடுக்க வேண்டும்.
3. பானையை உறுதிப்படுத்தி நீர் இழப்பைத் தடுங்கள். குழந்தைக்கு
ஊட்டம் கொடுத்து வயிற்றுப்போக்கைத் தடுங்கள்.
4. மீண்டும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் சிகிச்சை உடனடியாகத்
துவங்குங்கள்.

கழந்தை கடுமையான நீர் இழப்பிற்கு
உள்ளாகியுள்ளது என்பதன் அறிகுறிகள்

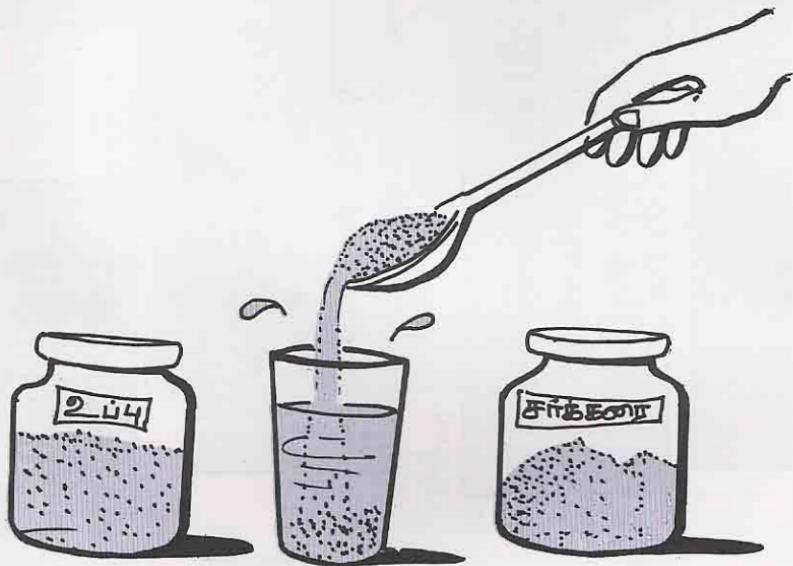
- தோலைக் கிள்ளினால் ஓரிரு விநாடிகள் அவ்வாறே இருத்தல்.



கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவரை பராமரித்தல்



இதை தவிர்க்க உப்பு சர்க்கரைத் தண்ணீர் கொடுங்கள்



காய்ச்சி ஆற்றிய ஒரு டம்ளர் நீரில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, நான்கு சிட்டில் சர்க்கரை கலந்து கொடுங்கள்.

வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவருக்கான உணவுகள்

சாப்பிட முடியாத அளவிற்கு
நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால்
குடிக்க வேண்டியவை

தேநீர் (பால் இல்லாமல்) அரிசிக்
கஞ்சி, கோழி இறைச்சி,
முட்டை அல்லது பயற்றம்பருப்பு
சூப் இனிப்பான
பானங்கள் உப்புச் சர்க்கரைத்
தண்ணீர் சிறு
குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால்

சாப்பிட்டு முடிந்த உடன்
உட்கொள்ளக் கூடிய
உணவுகள் சில :

கனிந்த அல்லது வேகவைத்த
வாழைப்பழம் மசித்த
பருப்புகள் பச்சைச்
சொளக்கதீர் (நன்றாக
வேகவைத்து மசித்தது)
உருளைக் கிழங்கு படப்பாளி
முட்டை (அவித்தது) மீன்
(நன்றாக சமைத்து)

சாப்பிடக் கூடாதவை :

கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகள், எண்ணெப் பண்டங்கள், அதிகமாகப்
பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் எல்லாவிதமான மலமிளக்கிகள், பேதி
மருந்துகள்.

கிராம பெண்கள் சமூக கல்வி மையம் (RUWSEC)

நேரு நகர், வல்லம் அஞ்சல், செங்கற்பட்டு - 603 002.
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் தமிழ்நாடு,
தொலைபேசி : 04114 - 30682.