

শৈশব অবস্থার সাধারণ অসুস্থতা

ডায়েরিয়া

- যখন পায়খানায় সাধারণ অবস্থার চেয়ে বেশি জল থাকে তখন ডায়েরিয়া হয়।
- শিশুদের মধ্যে এটা স্বাভাবিক ঘটনা, বিশেষ করে 6 মাস থেকে 2 বছর বয়সের মধ্যে।
- 6 মাস কম বয়সী শিশু যারা গোরুর দুধ অথবা শিশু খাদ্য খায়, তাদের ক্ষেত্রে এই বিষয়টি আরও স্বাভাবিক।
- ডায়েরিয়া হওয়া শিশু নিম্নলিখিত শ্রেণীতে ভাগ করা যেতে পারে: (1) অতিরিক্ত জলযুক্ত ডায়েরিয়া (2) আন্ত্রিক (রক্তযুক্ত ডায়েরিয়া) এবং (3) দীর্ঘ সময়ের ডায়েরিয়া (14 দিনের বেশি সময় ধরে ডায়েরিয়া)। ডায়েরিয়া হলে প্রত্যেক শিশুর ক্ষেত্রে যাচাই করা উচিত: (ক) ডায়েরিয়ার লক্ষণ (খ) ডায়েরিয়ার সময়কাল ও (গ) মলে রক্ত।
- ডায়েরিয়া হওয়া শিশুর শরীরে জলশূন্যতা যাচাই করতে হবে - নিজীব চোখ, তন্দ্রাচ্ছন্ন অথবা দ্বৈত অনুভূতি, পেছাপ না হওয়া, চামড়ায় চিমটি কেটে ছেড়ে দিলে ধীরে বা খুব ধীরে স্বাভাবিক হওয়া।



কী খাওয়াতে হবে

- যদি শিশুটি 6 মাসের কম বয়সের হয়ে থাকে, তাহলে ও. আর.এস. -এর সঙ্গে দীর্ঘ সময় ধরে বুকের দুধ খাওয়াতে থাকুন।
- যদি শিশুটি 6 মাসের বেশি বয়সের হয়ে থাকে, তাহলে বুকের দুধের পাশাপাশি ও. আর.এস. এবং অন্যান্য তরল যেমন সুপ/চালের জল, ডাবের জল, লেবুর জল ইত্যাদি দিন।



মনে রাখবেন

- স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে শিশু বয়সের অসুস্থতা এড়ানো যায়।
- ফুটিয়ে অথবা ফিল্টার করে পরিশ্রুত জল পান করুন।
- জল ঢেকে রাখুন।
- হাতা ব্যবহার করুন, জলের পাত্রে হাত ডোবাবেন না।
- শৌচালয় ব্যবহারের পর এবং খাবার তৈরি করা বা খাওয়ার আগে হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
- বাসি অথবা দূষিত খাবার খাবেন না।
- বিভিন্ন পাত্র ও প্যান ধুয়ে শুকিয়ে পুনরায় ব্যবহার করুন।
- যে কোনও অসুখের ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার চিকিৎসকের সংগে পরামর্শ করুন। নিজে নিজে ওষুধ খাবেন না।
- কোনও রকম বিপজ্জনক লক্ষণ দেখা গেলে স্বাস্থ্য পরিষেবা গ্রহণ করুন।
- শিশুর সম্পূর্ণ টিকাকরণ করুন।
- জমে থাকা বাড়তি জলে ফেলে দিলে মশার বংশবৃদ্ধি হয় না।
- ঘুমানোর সময় মশারি অথবা ওষুধ যুক্ত মশারি ব্যবহার করুন।

- একটু বয়সী শিশুর ক্ষেত্রে কলা, খিচুড়ি, দই-ভাত ইত্যাদি নরম খাবার দিন।
- অল্প করে ঘন ঘন ও.আর.এস. খাওয়ান, বমি হলে দশ মিনিট অপেক্ষা করে পুনরায় ধীরে ধীরে দিতে থাকুন।



নিউমোনিয়া

- নিউমোনিয়া হচ্ছে শ্বাস প্রশ্বাস প্রক্রিয়ার বিশেষ সংক্রমণ, এর ফলে ফুসফুস আক্রান্ত হয়।
- লক্ষণঃ কাশি, নাক দিয়ে জল পড়া, জ্বর, দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাস, বুক ভেতরের দিকে টেনে আসা।
- বাচ্চার শরীর গরম রাখুন, প্রচুর তরল দিন আর বুকের দুধ খাইয়ে যান।
- নিউমোনিয়া টিকাকরণের দ্বারা প্রতিরোধ করা যায়, উপযুক্ত পুষ্টি (বুকের দুধ খাওয়ানোয় উন্নতি আর যথেষ্ট মাত্রায় পরিপূরক আহার দিয়ে) আর উত্তম স্বাস্থ্যবিধি মানায় উৎসাহ যুগিয়ে।
- কোনও বিপজ্জনক লক্ষণ বা দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাসঃ দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যান।



জ্বর

- শিশুর জ্বর হলে তা সাধারণ কাশি, ঠান্ডা লাগা অথবা ভাইরাস সংক্রমণ হতে পারে।
- ডাবের জল, শিকঞ্জি, ঘোলের মতো তরল খেতে দিন।
- জ্বর বেশি হলে ঠান্ডা ভেজা কাপড় দিয়ে কপালে ও অন্যান্য জায়গায় জলপটি দিন।
- যত তাড়াতাড়ি খাবার খাওয়া যায় সেভাবে খেতে শিশুকে উৎসাহ দিন।
- যদি শিশুটির পাঁচদিনেরও বেশি সময় ধরে জ্বর থাকে, তাহলে চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যান।

ম্যালেরিয়া

- ম্যালেরিয়া ছড়ায় মশার কামড় থেকে এবং তা প্রাণঘাতী হতে পারে।
- রোগীর জ্বর ও তার সঙ্গে শীত লাগা, মাথা ব্যথা, শরীর ব্যথা, বমি এসব হতে পারে। পাঁচ বছরের নীচের শিশু, গর্ভবতী মহিলা অথবা যারা অসুস্থ তাদের ম্যালেরিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- ম্যালেরিয়া প্রতিরোধের জন্য বাড়ির আশেপাশে কীটনাশক ছড়ানো এবং পতঙ্গ প্রতিরোধী ওষুধ দেওয়া মশারির ব্যবহার উপকারী।
- শিশুকে সম্পূর্ণ গা-ঢাকা কাপড় পরানো বাঞ্ছনীয়।

