

ஐந்தாம் பருவம் - கல்வி

கூழந்தைகளின் தலை சம்பந்தப்பட்ட சில பாதிப்புகளைப் பார்ப்போம்.

ஐந்தாம் பருவம் - கல்வி, ஐந்தாம் பருவம் - கல்வி

முக்கியமாக தலைவலி. கூழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தலைவலிக்கிறது என்றால் அம்மாவைக் குப்பதற்றம் தோற்றிக்கொள்ளும். கட்டவீ இது டாக்டரிடம் காட்டவணையிய அளவுக்கு முக்கியமானதா என்ற கேள்வியும் மனதில் எழும்.

வலி என்பது நோய் அல்ல. அது ஒரு அடையாளம். அதாவது உடலின் ஏதோ ஒரு பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுவதுதான் வலி. உடலின் பிறப்பகுதிகளில் வலி என்றால் அது பெரும்பாலும் அந்தக் குறிப்பிட்ட பகுதியில் ஏற்பட்ட பாதிப்பினால்தான் இருக்கும். ஆனால் தலைவலி என்றால் அது உடலின் எந்த பாகத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்பினாலும் இருக்கலாம். காரணம், பல்வற்று உடல் பாகங்களிலிருந்து நரம்புகள் மீளையை அடையாளம்.

உடல் அசதியால் தலைவலி ஏற்பட்டிருக்கலாம். மனச்சோர்வு காரணமாகவும் தலைவலி ஏற்படலாம். சரியாகச் சாப்பிடாததனால் தலைவலி உண்டாகியிருக்கலாம். தொடர்ந்து கண்களுக்கு அதிக வேலை கொடுத்துக்கொண்டிருந்தாலும் (பி.வி.தான் இருக்கவே இருக்கிறது) அது தலைவலியில் கொண்டுவீடலாம். இதுதான் காரணமாக இருக்கும் என்று யூகிக்க முடிந்தால், இதற்கான மாற்று ஏற்பாடு என்ன என்பதை அம்மாவே யூகித்துச் செயல்படுத்த முடியும்.

உடலில் காய்ச்சல் இருக்கும்போதே, மூக்கு ஒழுகுகிறது, கட்டவீ வாந்தியும் வருகிறது எனும்போதோ கூழந்தைக்குத் தலைவலி உண்டாவது இயல்புதான். எனவே அதுபோன்ற சமயங்களில் தலைவலி குறித்து அம்மா அதிகமாகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

சில சமயம் கட்டிலிலிருந்து கூழந்தை கீழே விழுந்துவிடலாம். கொஞ்சம் வளர்ந்த கூழந்தை என்றால் சறுக்குமரம் அல்லது ஊஞ்சலிலிருந்து கீழே விழுந்துவிடலாம். இதைத் தொடர்ந்து தலைவலிக்கிறது என்றால் அது வகைமாகச் செயல்படவணையிய விஷயமா? அதாவது “பயப்பட வணையிய” விஷயமா? இப்பதிக் கேட்டால், ஓரளவு அப்படித்தான் என்று கருவணை.

பொதுவாக இப்படி கீழே விழுந்த கொஞ்ச நேரத்துக்கு (சுமார் இருபது நிமிடங்கள் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்களேன்) தலைவலித்தால் அது இயல்பானதுதான். கவலைப்பட வணையிடாம். ஆனால் வலி அடுத்த நாளிலும் தொடர்ந்தால் அது கவனிக்கவணையிய விஷயம்.

கீழே விழுந்தால் தலையில் வீக்கம் ஏற்படுவது சகஜம்தான். அந்த இடத்தில் ஐஸ் வைப்பது நல்லது. இரண்டு நாட்களுக்கு அந்த வீக்கத்தை கவனமாகப் பாருங்கள். அதற்குள் வீக்கம் மறைந்துவிட வணையிடும் அல்லது பெருமளவு குறைந்திருக்கவணையிடும். இல்லையென்றால் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

கீழே விழுந்தவுடன் தலவைவியலோடு நின்னவன் தப்பினாலோ, அல்லது குழந்தை தொடர்ந்து வாந்தியெடுத்துக் கொண்டிருந்தாலோ உடனடியாக மருத்துவ கவனம் தேவை. தவிர விழுந்ததிலிருந்து ஒரு மயக்க நிலை இருந்தாலோ, நடையில் தடுமாற்றம் இருந்தாலோ, மாறுகண் ஏற்பட்டுவிட்டதாக உணர்ந்தாலோ, காது மற்றும் மனக்கிலிருந்து ரத்தம் வெளிப்பட்டாலோ தாமதமாகக் கூடாது. உடனே குழந்தையை அழைத்துக் கொண்டு கிளம்புங்கள். டாக்டரின் கௌரவத்தை அருகில் உள்ள நர்ஸிங் ஹோமில் அடைவதுதான் நல்லது. மனத்தில் சிறு அளவாவது பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பதை மலேகே கூறிய அறிகுறிகள் உணர்த்துகின்றன.

இந்த இடத்தில் வறையின்றியும் குறிப்பிட ஆசைப்படுகிறேன். குழந்தை கீழே விழுந்துவிட்டது என்றபடி என்னிடம் வரும் அம்மக்கள் முகத்தில் தீவிரமான குற்ற உணர்ச்சி இருக்கும். “நான் குழந்தையை கவனத்தோடு பார்த்துக்கொள்ளவில்லை” என்கிற அங்கலாய்ப்பு அதில் தெரியும். குழந்தையிடம் கவனமாக இருக்கவேண்டாம் தான். ஆனால் அதற்காக மிகவும் அதிகமாக அதைப் பொத்திப் பொத்தி வளர்க்கக் கூடாது. குழந்தைகள் என்றால் தானாக அடிபட்டுத்தான் வாழக்கூடியவை. கற்றுக்கொள்ள வேண்டாம். இல்லாவிட்டால் எதற்கும் பிறரைச் சார்ந்திருக்கும் ஒரு மனநிலை நிரந்தரமாகவே குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுவிடும். இது குழந்தையின் வருங்காலத்துக்கு நல்லதல்ல.

அடிபட்டுக்கொண்டதைத் தொடர்ந்து, தலையில் வட்டுக்காயம் ஏற்பட்டு ரத்தம் வெளியேறக்கூடும். இந்த ரத்தத்தின் அளவு அதிகமாகவே இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. ஏனென்றால் மனத்தைப் பகுதியில் நிறைய ரத்த நாளங்கள் இருக்கின்றன. அங்கு கொழுப்புத் திசுக்கள் கிடையாது. இந்தக் காரணங்களினால் சிறு காயமென்றாலும் ரத்தம் அதிகம் வெளியேற வாய்ப்பு உண்டு. இதற்காக கவலைப்பட வேண்டாம். தவிர, அந்தக் காயத்தை மட்டுவதற்காக டாக்டர் தயைல் போட்டாலும் அது ஒரு சாதாரண விஷயம் தான். அழகு அற்றவனேயே தவிர வேறையொருவரும் அங்கு வரக்கூடாது. தலையின் இல்லாத பகுதி என்றால் அங்கு ஏற்படும் வீக்கத்துக்கு ஐயோடெக்ஸ் போன்றவற்றை லேசாகத் தடவலாம்.

இதில் லேசாக என்ற வார்த்தை மிக முக்கியம். மிகவும் அழுத்தித் தடவவேண்டாம். ஒத்தடம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

ஒரே நாள்கள் குழந்தையை கவனமாகக் கண்காணிக்க வேண்டும். அபிக் கபி தடுக்கினால், நடுவே எழுப்பி, விழிப்புணர்வு போதிய அளவில் இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

சில விபத்துகளால் வரும் மூன்றாம் பருவம் குழந்தைக்குக் கொள்வது நல்லது. கட்டில், உணவு மஜை, ஊஞ்சல், இவையெல்லாம் அபிக்-கபி குழந்தை அடிபட்டுக்கொள்ள வாய்ப்புள்ள இடங்கள். சிலர் குழந்தையைத் தடுக்கிப் போட்டுப் பிடித்து விளையாடுவார்கள். இதைத் தவிர்க்கவேண்டும். மொட்டைமாடியில் காற்றாடி, பால்கனியில் விளையாட்டு இதெல்லாம் குழந்தை இருக்கும் போதே அல்லது குழந்தையையும் ஈடுபடுத்துகிக் கொண்டே செய்வவேண்டாம்.

சில அப்பாக்கள் கார் ஓட்டும்போது தங்கள் மடியில் குழந்தையை வைத்துக் கொள்வதைப் பார்த்திருக்கிறேன். இது ஆபத்தான விஷயம். வகைமாக கார்

Written by

Tuesday, 05 August 2008 14:01 -

நிறுத்தப்படும்போது ஸ்டீ ரிங்கில் தலை இடிபட வாய்ப்பு உண்டு.

மேலே குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிகளில் எந்தக் கட்டத்தில் டாக்டரை அணுகவேண்டும் என்று கபிரியிருக்கிறேன். அதுபோன்ற நிலை ஏற்பட்டால் தொலைபேசியில் டாக்டருடன் கலந்தாலோசனை நடத்தாமல் கழந்தையை நேரடியாக அவரிடம் அழைத்துச் செல்வதுதான் நல்லது.

தலைக்குள்ளே பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று டாக்டர் கருதினால், அது ஆறுமாதத்திற்குட்பட்ட கழந்தை என்றால் அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனையும், வளர்ந்த கழந்தை என்றால் ஸ்கேனும் எடுக்கச் சொல்லலாம்.

பெரியவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, கழந்தைகளுக்கும் டென்ஷன் காரணமாக தலைவலி ஏற்படலாம். தனியறையில் வகுநேரம் விடப்பட்ட கழந்தை, முற்றிலும் புதியவர்களுடன் அதிக நேரம் தங்க வகைகப்படும் கழந்தை ஆகியவர்களுக்கு மனதில் டென்ஷன் ஏற்பட்டு இதன் காரணமாகத் தலைவலி உண்டாகலாம். கழந்தைக்குப் பிடித்த மாற்றுச் சமூலுக்கு அதை மாற்றிவிட்டால் தானாகத் தலைவலி சிறிது நேரத்தில் மறைந்துவிடும்.

காலையில் எழுந்ததும் தலைக்குக் குளிப்பாட்டுவது, சயனஸ், தொடர்ந்து பிவி பார்ப்பது போன்ற காரணங்களினால் கழந்தைக்குத் தலைவலி ஏற்படலாம் (ஐந்தாறு வயதானபிறகுதான் சயனஸ் காரணமாக தலைவலி ஏற்படும்).

மக்கைக் கண்ணாடி அணிவது மட்டுமல்ல, அது சரியான பவர் கொண்டதாக இல்லா என்றாலும் கட்டத் தலைவலி ஏற்படலாம்.

பொதுவாக கழந்தைக்குத் தலைவலி என்றாலும் (க்ரோஸின், மெடாஸின் போன்ற) பாராசிடமால் மாத் திரையைக் கொடுக்கலாம். தீவிரமான தலைவலி என்றால் ப்ரஃபென் கொடுக்கலாம்.

விஸ்டம் டீத் உருவாகும்போது கட்டத் தலைவலி ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

எண்ணெய் தயேத்துக் குளித்தால் தலைவலி போய்விடுமா என்று கேட்கிறார்கள்? போய்விடாது. மாறாக ஜலதோஷம் ஏற்படலாம்.

தலைவலியைத் தொடர்ந்து, எல்லாம் இரண்டிரண்டாகத் தெரிகிறது என்று கழந்தை கபிரினால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

சில சமயம் கண்பார்வைக் கோளாறுகளின் காரணமாக கழந்தைக்குத் தலைவலிக்கலாம். இந்த நிலையில் தலைவலிக்கு மட்டும் சிகிச்சை கொடுத்தால் அது மிகவும் தற்காலிகமான நிவாரணத்தையே அளிக்கும். கண்பார்வைக் கோளாறு சரி செய்வதுதான் இதுதொடர்பான தலைவலி மீண்டும் வராமல் தடுக்கும்.

காபி மற்றும் டீ ஆகியவற்றைக் குடித்தால் தலைவலி போகும் என்பது பலருக்கும் எழுந்திருக்கும் சந்தேகம். அப்படி நம்புவதால் ஓரளவாவது தலைவலி குறைகிறது என்பது உண்மையானது. தவிர ஆஸ்பிரினில் இருக்கும் சில பொருள்கள் காபி, டீ யிலும் இருப்பதால், இவற்றை அருந்துவதால் தலைவலி குறைய வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால்

இதெல்லாம் அளவோடு இருக்கட்டும்.

ஓற்றைத் தலவைலி எனப்படும் மகைரனே, பெரியோர்களுக்கு வந்தாலே அவஸ்தைதான். குழந்தைகளுக்கு என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். இது எதனால் வருகிறது என்பதற்கு திட்டவாட்டமான காரணம் எதுவுமில்லை. குழந்தைக்கு மன இறுக்கமான எந்தச் சமூகமும் இல்லை. கண்பார்வைக் கோளாறும் இல்லை என்ற நிலையிலும் ஓற்றைத் தலவைலி ஏற்பட்டால் அது கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். அதுவும் குடும்பத்தில் யாருக்காவது ஏற்கெனவே ஓற்றைத் தலவைலி இருந்தால், குழந்தைக்கும் இதேபோன்ற நிலை ஏற்படும் போது மருத்துவரிடம் உடனே காண்பித்துவிடுவது நல்லது.

ஓற்றைத் தலவைலி என்றால் மண்டை இடி இருக்கும். ஓய்வும் அன்பான அரவணைப்பும் குழந்தைக்குத் தேவை. பரீட்சை மற்றும் பாரசீடமால் மாதிரிகளை மதலில் கொடுத்துப் பார்க்கலாம்.

சில சமயம் தலவைலிக்கும், பித்தவாந்தி வளிப்பட்டவாடன் அந்தத் தலவைலி சரியாகிவிடும். இதில் கவலைப்பட எதுவுமில்லை.

ஓற்றைத் தலவைலி ஏற்படும் போது என்ன நடக்கிறது? தலைப்பகுதியில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களின் அளவில் மாற்றம் எதுவும் ஏற்படாமல் அங்கு ரத்த ஓட்டம் திடீரென்று அதிகமானால் ஏற்படும் நிலைதான் இந்த வலி. இந்த ரத்த ஓட்டத்தைச் சமாளிக்க ரத்தக் குழாய்கள் தங்களை விரிவாக்குதிக் கொள்ள முயல்கின்றன. இதனால் தான் வலி ஏற்படுகிறது. யோகா பயிற்சி இதற்கு மிகவும் நல்லது.

சில சமயம் சிலவகை உணவுப்பொருள்கள் குழந்தைக்கு ஒப்புக்கொள்ளவில்லை என்றாலோ அஜீரணத்தினாலோ தலவைலி உண்டாகலாம். முக்கியமாக பாலாடகைக் கட்டி, சோயா எண்ணெய், சீன முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட உணவு ஆகியவை இதுபோன்ற கோளாறுகளுக்கு அதிகம் வழிவகை கின்றன.

ஐந்தெழுத்து : ஐ.ஐ.ஐ.ஐ.

nantri-Kumutham health

<http://kulanthaikal.blogspot.com/2004/06/blog-post.html>