

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சிறுநீர் தொற்றை தடுக்கும் முறைகள்

சிறுநீர் தொற்று: UTI

அறிமுகம்:

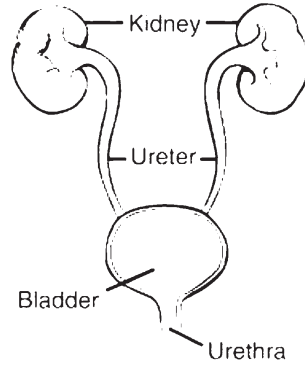
சிறுநீர் தொற்று என்பது குழந்தை பருவத்தில் ஏற்படும் ஒரு பொதுவான நோய் ஆகும். இதன் பாதிப்பு ஆண் குழந்தைகளுக்கு 2 சதவீதம் மற்றும் பெண் குழந்தைகளுக்கு 8 சதவீதமாக உள்ளது. இந்த சிறுநீர் தொற்றால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை ஒரு ஆண்டிற்கு ஒரு மில்லியனையும் தாண்டுகிறது என்பது ஆய்வறிக்கை. பொதுவாக இதன் அறிகுறிகளை பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளால் விவரித்து சொல்ல முடிவதில்லை. இந்த சூழ்நிலையில் சிறுநீர் தொற்றை கண்டுபிடித்து அதற்கு தகுந்த மருத்துவம் செய்து குணப்படுத்துவது மிகவும் இன்றியமையாதது. இதை கண்டு கொள்ளாமல் விட்டுவிட்டால் மிகவும் தீவிரமான சிறுநீரக நோயாக மாறி இது குழந்தைகளின் வாழ்வை பாதிக்கும் மற்றும் உயிர்க்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

இந்த பிரச்சமானது சிறுநீர் தொற்றை பற்றி நன்கு புரிந்து கொள்ள பயன்படுகிறது.

சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர் பாதையின் பணிகளை பார்ப்போம்:

சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகள் மற்றும் திரவத்தை வடிக்கடி சிறுநீராக வெளியேற்றுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 1-2 லிட்டர் பெரியவர்களுக்கும் இதை விட குறைவாக குழந்தைகளுக்கும் சிறுநீர் வெளியேற்றப்படுகிறது.

இது குழந்தைகளின் வயதை பொறுத்து வேறுபடுகிறது. ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்திலும் இரண்டு குறுகிய குழாய்கள் உள்ளன. இது சிறுநீர் குழாய் எனப்படுகிறது. இது கீழ்நோக்கி சென்று சிறுநீர் பையில் சேறுகிறது. சிறுநீரானது இந்த சிறுநீர் பையிலே சேகரிக்கப்படுகிறது. இது பிலான் போன்ற தோற்றமளிக்கிறது.



சிறுநீர் தொற்று என்றால் என்ன?

சிறுநீர் தொற்று என்பது சிறுநீர் பாதையில் ஏற்படும் ஏதேனும் நுண்கிருமியாகும். இது கண்ணுக்கு தெரியாத நோய் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. பாக்டீரியா மற்றும் பல கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. இந்த நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து முற்றிலுமாக சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்த வேண்டும். இல்லை என்றால் இதன் பாதிப்பு அடிக்கடி ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

சிறுநீர் தொற்று ஏற்பட காரணங்கள் மற்றும் வழிமுறைகள்:

இந்த சிறுநீர் தொற்று சிறுநீர் பாதையில் உள்ள திறப்புகளின் வழியாக நுண்கிருமிகள் உள்ளே செல்ல அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

பொதுவாக சிறுநீரில் எந்த ஒரு நுண்கிருமிகளும் இருக்காது. ஆனால் இந்த கிருமிகள் தோல் தொற்று மற்றும் ஆசனவாய் வழியாக இந்த சிறுநீர் பாதையின் உள்ளே போக அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. இது மேலும் சென்று சிறுநீரகங்களை சென்றடைந்து சிறுநீரகங்களை பாதிக்கின்றது.

மேலும் சில குழந்தைகளுக்கு இந்த தொற்று வர முக்கியமான காரணங்கள்:

- சிறுநீர் கழித்த பிறகு சுத்தப்படுத்தாமல் இருத்தல்
- குறைந்து அளவு தண்ணீர் குடிப்பது.
- சிறுநீரை அடக்கி வைப்பது.

- சுத்தமில்லாத உள்ளாடைகளை அணிவது.
- டயப்பர் பஞ்சுகளை அதிகநேரம் உபயோகிப்பது.
- அவசரமாக சிறுநீர் வரும் நேரங்களில் அடக்கி வைப்பது.
- அதிக இடைவேளை
- சுத்தமில்லாத கழிவறை மற்றும் தண்ணீரை பயன்படுத்துவதிலானாலும் ஏற்படுகிறது.

சிறுநீர் தொற்றுக்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளவர் யார்?

- பெண் குழந்தைகளுக்கு சிறுநீர் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது. ஏனெனில் பெண் குழந்தைகளின் சிறுநீர் தாரை மிகவும் சிறியது.
- கழிவிட பகுதியை சிறுநீர் கழித்த பின் சுத்தமாக கழுவவில்லையென்றால்
- உடலின் ஏதாவது பகுதியில் தொற்று ஏற்பட்டால்
- சிறுநீர் பாதையில் சிகிச்சைக்காக சிறுநீர் குழாய் வைப்பதன் மூலம். நோய்கிருமிகள் உள்ளே செல்ல வாய்ப்பு அதிகம்.
- சிறுநீர் பாதையில் ஏதாவது கருவிகள் பயன்படுத்தும்போது
- சிறுநீர் பாதையில் ஏதாவது அடைப்பு ஏற்படுவதால் சிறுநீர் வெளியேறாமல் சிறுநீரகங்கள் வீக்கம் அடைந்து தொற்று ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்:

3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள்:

- அதிகப்படியான காய்ச்சல் மற்றும் குளிர் காய்ச்சல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- ஆகாரத்தை நிராகரித்தல்
- வழக்கத்திற்கு மாறான கெட்ட நாற்றம் சிறுநீரில் வருவது
- சிறுநீர் கலங்கலாக இருப்பது
- பொதுவான உடல் சோர்வு

3 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்:

- சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாக கழிப்பது
- கழிவறை செல்லும் முன்பே சிறுநீர் வெளியேறுவது
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி மற்றும் எரிச்சல்
- அதிகப்படியான குளிர் காய்ச்சல்
- வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியில் வலி ஏற்படுதல்
- சிறுநீரில் இரத்தம் சேர்ந்து வருதல்
- கீழ்முதுகில் வலி ஏற்படுதல்
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- சிறுநீரை அடக்க இயலாமை
- சிறுநீர் கழித்த பிறகும் சிறுநீர் வருவது போன்ற உணர்வு

சிறுநீர் தொற்றின் வகைகள்:

சிறுநீர் பாதையின் கீழ்ப்பகுதியில் தொற்று (Lower Urinary Tract)

- சிறுநீர் தாரையில் தொற்று ஏற்படுவது
- சிறுநீர் பையில் தொற்று ஏற்படுவது

சிறுநீர் பாதையின் மேல்பகுதியில் தொற்று (Upper Urinary Tract)

- சிறுநீரகங்களில் தொற்று ஏற்படுவது

குழந்தைகளுக்கான சிறுநீர் தொற்றை உறுதி செய்வது எப்படி?

- குழந்தைக்கு இருமல் மற்றும் சளி இல்லாமல் காய்ச்சல் இருப்பது
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி ஏற்படுதல்
- வாந்தியுடன் கூடிய வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியில் வலி
- சாப்பிட இயலாமை அல்லது குறைவான உணவு உட்கொள்ளுதல்.

ஆய்வக பரிசோதனைகள்:

- சிறுநீர் மைக்ரோஸ்கோபி
- சிறுநீர் கிருமி வளர்ப்பு ஊடக பரிசோதனை (Culture) (மிகவும் சுத்தமான முறையில் பரிசோதித்தல்)

சிறுநீர் தொற்றை குணப்படுத்த கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்:

- கைகளை சுத்தமாக கழுவுதல்
- சிறுநீர் கழித்தப்பின் சிறுநீர் தாரையை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்
- அதிகபடியான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்
- சுத்தமான மற்றும் பருத்தி உள்ளாடைகளை அணிவிக்க வேண்டும்
- 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும்
- தன்னையும், சுற்றுப்புறத்தையும் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்
- கிருமி கொள்ளி (ஆன்டிபயாடிக்) மருந்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்
- காய்ச்சலுக்கான மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்
- குழந்தை மிகவும் உடல்நல குறைவாக இருந்தால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வேண்டும்
- இரத்த நாளத்தின் வழியாக தீரவம் செலுத்துதல் மற்றும் ஆன்டிபயாடிக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்
- முக்கியமாக ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்
- மற்றும் மறுபரிசோதனை செய்ய வேண்டும்

அதிகபடியான நாள்பட்ட விளைவுகள்:

குழந்தைகளுக்கான சிறுநீர் தொற்று சிறுநீரகங்களை சேதப்படுத்தும் ஆபத்து நிறைந்ததாகும்.

வீட்டில் கடைபிடிக்க வேண்டியவை:

- பொதுவாக உடலையும் முக்கியமாக கழிவிட பகுதியையும் (Perineal region) சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.
- நல்ல ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தும் நாப்கின்களை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்.
- அதிக தண்ணீர் மற்றும் தீரவ பொருட்களை குடிக்க வேண்டும். முக்கியமாக வெயில் காலங்களில்.
- மிக முக்கியமாக சிறுநீரை அடக்கி வைக்க கூடாது.
- சிறுநீர் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பின்பற்ற வேண்டிய வரைமுறைகள் (Followup): (Points to Follow) :

- பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு இந்த சிறுநீர் தொற்று நோயிலிருந்து நிரந்தர தீர்வு கிடைக்கிறது.
- முன்னதாக இந்த சிறுநீர் தொற்று ஏற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது மருத்துவ பரிசோதனை செய்வது இன்றியமையாதது. (இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனை)

தடுப்பு முறைகள்:

- சரியான இடைவெளியில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம்
- அதிகமாக தண்ணீர் மற்றும் பானங்களை உட்கொள்ளாதல்
- சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்தபின் சுத்தமாக கழுவும் வழக்கம்
- சுத்தம் மற்றும் சுகாதார வழிமுறைகளை கடைப்பிடித்தல். தன் சுத்தம் மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதாரம்.
- தாமதமின்றி ஈரமான டயப்பர்களை மாற்ற வேண்டும்.
- ஏதாவது அறுவை சிகிச்சை முறை தேவை என்றால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்வது அவசியம்.

முடிவுரை:

இந்த சிறுநீர் தொற்றுக்கு உடனடியாக சிகிச்சையளிக்கவில்லை அல்லது கண்டுகொள்ளவில்லையெனில் தொற்றானது மேல்நோக்கி சென்று சிறுநீரகங்களில் நுண்கிருமிகள் தொற்று ஏற்படுத்துகிறது.

இது மிகவும் ஆபத்தான மற்றும் உயிர்கொல்லும் நிலைமைக்கு கொண்டு போய்விடும். இதனால் தான் இந்த சிறுநீர் தொற்றை சீக்கிரமாகவே அறிந்து அதன் அறிகுறிகளை கண்டுபிடித்து அதற்கு தகுந்த சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

மேலும் சிறுநீரகங்களில் ஏற்படும் மிகவும் பெரிய மற்றும் தீர்க்க முடியாத பிரச்சனைகளில் இருந்து நமது சிறுநீரகங்களை காப்பாற்ற முடியும்.