# பிள்ளையின் நலனே எனது மகிழ்ச்சி

புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள சிறார்களை கவனித்துக்
கொள்பவர்களுக்கான ஒரு சிறு கையேடாகும்...


தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு
நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு

# பிள்ளையின் நலனே எனது மகிழ்ச்சி

புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள சிறார்களை கவனித்துக்
கொள்பவர்களுக்கான ஒரு சிறு கையேடாகும்...

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு
நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு

**முதலாவது பிரசுரம் - 2020**

ISBN 978-955-3666-95-6

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
555/5 மக்கள் சுகாதார மையம்
எல்விடிகல மாவத்த
நாராஹேன்பிட
கொழும்பு 05

தொலைபேசி: 011-2368627 / தொலைநகல்: 011-2368627
மின்னஞ்சல்: nccpsl@yahoo.com
இணையம்: http://www.cccp.health.gov.lk

**ஆக்கம் மற்றும் தொகுப்பு:**

டாக்டர் ஷசிந்தா தில்ஹானி - தலைமை ஆவன அதிகாரி, சமுதாய மருத்துவ நிபுணர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

**வளப் பங்களிப்பு:**

- டாக்டர் ஜானகீ விதானபதிரன - பணிப்பபளர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- டாக்டர் சுதத் சமரவீர - முன்னாள் பணிப்பாளர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- டாக்டர் தமயந்தி பீரிஸ் - புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் சுராஜ் பெரேரா - சமுதாய மருத்துவ நிபுணர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- டாக்டர் இரோஷா நிளவீர - சமுதாய மருத்துவ நிபுணர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம
- டாக்டர் வசந்த ரத்னாயக - புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் துஷாரி ஹபுஆரச்சி - புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் மஹேந்திர சோமதிலக - சிறார் புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் சன்ஜீவ குணசேகர - சிறார் புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் சனத் வனிகசூரிய - புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் ஜயமால் டி சில்வா - உளநோய்கள் மருத்துவ நிபுணர், போதனா வைத்தியசாலை, களுபோவில
- டாக்டர் கந்தபொல ஆரச்சி - உளநோய்கள் மருத்துவ நிபுணர், அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் முஷரி∴ப் முனாஸ் சமுதாய மருத்துவ நிபுணர், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- டாக்டர் பிரபானி மத்துமஆரச்சி - மருத்துவ அதிகாரி (மருத்துவப் பயிற்சி) அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் வாஸனா லக்மினி - மருத்துவ அதிகாரி (மருத்துவப் பயிற்சி) அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் இரந்தி∴பர்னான்டு - மருத்துவ அதிகாரி, உளநோய்ப்பிரிவு அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம

- டாக்டர் எலெக்ஸினா பிரியந்தி சோரிஸ் நிவாரண உதவிப் பிரிவு அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- டாக்டர் ருசிரா ஏகனாயக்க மருத்துவ அதிகாரி, தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- டாக்டர் துசித கஹதுவ தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- திருமதி ஜே கே ஜெனி.ஃ.பர் விசேட தர தாதிமார் ஆசிரியை, தாதிமார் கல்லூரி ஆரம்பக் கல்லூரி
- திருமதி மேனகா அலுத்கே - கரும பொறுப்பு தாதி அதிகாரி, திறந்த பாடசாலைக் கல்வி மற்றும் பொதுபோக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டப் பிரிவு, அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம
- திருமதி குஷலா ரணதுங்க - கரும பொறுப்பு தாதி அதிகாரி, சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவு, அபேக்ஷா மருத்துவமனை, மஹரகம

# பொருளடக்கம்


| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | **சிறுபராய புற்றுநோய்** | | |
| | 1.1 | உங்கள் பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்ததும்.. | 01 |
| | 1.2 | சிறுபராயத்தில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் | 02 |
| | 1.3 | சிறார்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் புற்றுநோய் வகைகள் | 04 |
| 2 | **நோயை இனங்காணுதல் மற்றும் சிகிச்சை** | | |
| | 2.1 | பொதுவான நோய் அறிகுறிகள் | 07 |
| | 2.2 | நோயை இனங்காண்பதற்கும் சிகிச்சை செய்வதற்கும் தேவையான பரிசோதனைகள் | 08 |
| 3 | **சிகிச்சை முறைமைகள்** | | |
| | 3.1 | புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை | 16 |
| | 3.2 | புற்றுநோய் ஒழிப்பு மருந்துகள்/கீமொதெரபி (Chemotherapy) | 18 |
| | 3.3 | கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (Radiotherapy) | 22 |
| | 3.4 | அறுவை சிகிச்சை (Surgery) | 25 |
| 4 | **சிகிச்சையின் போது -** | | |
| | 4.1 | நோய்கள் தொற்றுதல் | 26 |
| | 4.2 | சிகிச்சையின் போது நோயாளியை வேறு நோய்களை விட்டும் (கிருமிகள்) பாதுகாத்துக் கொள்வதெப்படி? | 27 |
| | 4.3 | தடுப்பு ஊசிகள் கொடுப்பது | 32 |
| | 4.4 | புற்றுநோய்க்கு வேறு மருந்துகள் கிடையாதா? | 33 |
| 5 | **பிள்ளைக்கான போஷாக்கு** | | **35** |
| | 5.1 | தண்ணீர் மற்றும் ஏனைய திரவங்கள் - | 38 |
| | 5.2 | பக்க விளைவுகள் மற்றும் உணவுகள் | 39 |
| | 5.3 | போஷணைப் பிரிவு | 43 |
| | 5.4 | சின்னஞ் சிறு சமையல்கட்டு | 43 |
| 6 | **உங்கள் பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டால்....** | | **44** |
| | 6.1 | இந்த நிலைக்கு நீங்கள்முகங்கொடுப்பது எப்படி? | 45 |
| | 6.2 | நீங்கள் எவ்வாறு மன உறுதி பெற வேண்டும்? | 47 |
| | 6.3 | இந்நிலைக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு எவ்வாறு உதவலாம்? | 48 |
| | 6.4 | பிள்ளையிடம் கூற வேண்டியவை | 54 |
| | 6.5 | பிள்ளையின் பிரச்சினைகள் | 57 |
| | 6.6 | பிள்ளையின் அன்றாட பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் | 62 |
| | 6.7 | நோயுற்ற பிள்ளையின் உடன்பிறப்புக்கள் | 65 |
| | 6.8 | பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் | 68 |
| | 6.9 | நீங்கள் உங்களைப் பற்றியும் அக்கறை கொள்ளுங்கள் | 70 |

# 1. சிறுபராய புற்றுநோய்

## 1.1 உங்கள் பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்ததும்...

தனது பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் பீடித்துள்ளது என்பதை தெரிந்து கொள்ளும் பெற்றோர் பாதுகாவலர்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளை சந்திக்க நேர்வதுண்டு. அப்பிரச்சினைகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதையே இந்த கையேடு தெளிவு படுத்துகின்றது.

இதில் உங்களுக்கும் நோயுற்றுள்ள உங்கள் பிள்ளைக்கும் பயன் தரக் கூடிய பல அறிவுரைகள் உள்ளன.

### நினைவில் வைத்திருக்கவும்...

- நீங்கள் நிர்க்கதியாகிவிடவில்லை. சிகிச்சை அளிக்கும் குழுவினரில் நோயுற்ற உங்கள் பிள்ளையின் உள மற்றும் உடல் தொடர்பான தேவைகளை கண்டறிந்து துணை புரிபவர்கள் உள்ளனர்
- துயரம் மிகுந்த இந்த இக்கட்டான நிலைக்கு நல்ல விதமாக முகங்கொடுப்பதற்குத் தேவையான உதவிகளை அவர்கள் வழங்குவார்கள்
- கடந்த காலங்களில் போலில்லாமல் தற்காலத்தில் சிறார்களுக்கு ஏற்படும் பல வகை புற்றுநோய்களுக்கு மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன.
- ஆகையால் உங்கள் அன்புச் செல்வத்தை குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என நீங்கள் நம்பிக்கைக் கொள்ளலாம்.

## 1.2 சிறுபராயத்தில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள்

**புற்றுநோய் எனப்படுவது ஒரு தனியான நோயல்ல. மாறாக அது பல நோய்களின் சேர்க்கையாகும்**

- புற்று நோயின் பிரதான அடையாளங்கள்
  - அசாதாரணமான விதத்திலும் கட்டுப்பாடு இன்றியும் உடலில் கலங்களின் தொகுப்புக்கள் வளரச்சி அடைதல்
  - மிக அருகில் உள்ள திசுக்களை அவை ஆக்கிரமித்தல்
  - உடலில் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் பரவுகின்றமை
- உடலில் எந்த பகுதியிலும் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்
- பொதுவாக உடலில் புற்றுநோய் ஏற்படும் இடத்தை வைத்தே அதன் வகை குறிப்பிடப்படுகின்றது உதா: சுவாசப்பை புற்றுநோய், கல்லீரல் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய்
- மேலும் சில புற்றுநோய் வகைகள் தனியான பெயர்களால் குறிப்பிடப்படுகின்றன. உதா: சாகோமா, வில்ம்ஸ் டியுமர்

### சிறார்களுக்கும் வளர்ந்தவர்களுக்கும் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்ன?

சிறுபராயத்தினருக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களை விடவும் வேறுபட்டவையாகும். உதாரணமாக வாய்ப் புற்றுநோய், பெண்களுக்கு ஏற்படும் மார்பகப் புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய் போன்றவை வளர்ந்தவர்கள் மத்தியிலேயே காணப்படுகின்றன. சிறார்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய் வகைகளை எடுத்துக் கொண்டால் அவை இரத்தம், மூளை, நரம்புத் தொகுதி ஆகியவை தொடர்பான புற்றுநோய் வகைகளாகவே அதிகம் காணப்படுகின்றன. லியுகேமியா, லிம்ஃபோமா இவற்றில் சிலவாகும்.

## சிறு வயதில் புற்றுநோய் ஏற்படக் காரணம் என்ன?

- சிறு வயதினருக்கு ஏன் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது என்பதற்கு தெளிவான காரணங்கள் இது வரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.
- வயது, இனப்பிரிவு மற்றும் சமூக நிலை என்ற எவ்வித வேறுபாடுமின்றி எந்த ஒரு சிறு வயதுப் பிள்ளைக்கும் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- ஒவ்வொரு புற்றுநோய் வகையிலும் மரபணு வித்தியாசங்கள் தென்பட்ட போதிலும் புற்றுநோய் எனப்படுவது மிக அரிதாகவே அன்றி பெற்றோர்கள் மூலம் அதாவது பாரம்பரியமாக ஏற்படுவதற்கான சான்றுகள் கிடையாது.
- எனவே ஒரு சிறு பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டால் அதற்கு தாம் காரணகர்த்தாவோ என பெற்றோர கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை.
- மேலும் நவீன சிகிச்சைகளில் ஏற்பட்டுள்ள பாரிய முன்னேற்றம் காரணமாக சிறார்களுக்கு ஏற்படும் பல வகை புற்றுநோய்களை குணப்படுத்தும் சாத்தியம் தற்காலத்தில் அதிகமாகவே உள்ளது.
- ஏற்பட்டுள்ள புற்றுநோயின் வகையை வைத்து அதை குணப்படுத்த முடியுமா முடியாதா என்பது தொடர்பாக மருத்துவ நிபுணர்கள் கருத்துத் தெரிவிப்பர்.

## 1.3 சிறார்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் புற்றுநோய் வகைகள்

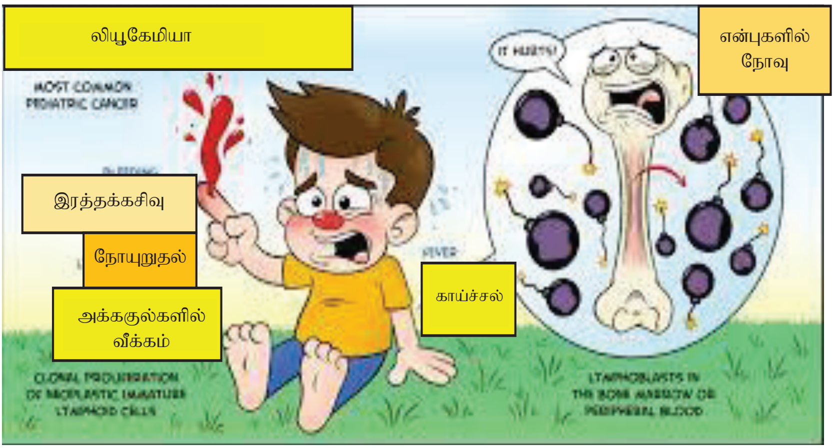
## 1. லியுகேமியா (Leukemia)

சிறார்கள் மத்தியில் அதிகமாகக் காணப்படும் புற்றுநோய் வகை லியுகேமியா ஆகும். இது குருதி மற்றும் எலும்பு மச்சையுடன் தொடர்புடை ஒரு வகை புற்றுநோய் ஆகும். இவற்றில் குறிப்பாக Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL), Acute Myelablastic Leukemia (AML) இரு வகைகள சிறார்கள் மத்தியில் மிக அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

**நோய் அறிகுறிகள்**

- அடிக்கடி நோயுறுதல்
- என்புகளில் மூட்டுக்களில் நோவு
- சோர்வு
- காய்ச்சல்
- குருதிச் சோகை
- இரத்தக்கசிவு
- எடை குறைதல்

லியுகேமியா நோய் துரிதமாக தீவிரம் அடையலாம் என்றபடியால் அதை இனங்கண்டவுடன் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்தல் அவசியமாகும்



## 2. மூளை மற்றும் மத்திய நரம்புத் தொகுதி புற்றுநோய் (Brain and Central Nervous System Tumour)

சிறார்கள் மத்தியில் அதிகம் காணக்கூடிய புற்றுநோய் வகைகளுள் இவையும் உட்படும். மூளை தொடர்பான புற்றுநோய்கள் சில வகை இருப்பதுடன் இவற்றிற்கான சிகிச்சை முறைமைகள் பல்வேறுபடும். மூளை தொடர்பான புற்றுநோய் காரணமாக பிள்ளையின் உடல் மற்றும் உள வளரச்சி பாதிப்படைவதுடன் தலைவலி, குமட்டல், பார்வை மங்குதல், தலைச்சுற்று, வலிப்பு போன்ற நிலைகளும் ஏற்படலாம்

## 3. ரெடினொப்லாஸ்டோமா (Retinoblsatoma)

பிறப்பு முதல் சுமார் ஆறு வயது வரையான குழந்தைகளுக்கு இவ்வகை புற்றுநோய் ஏற்படுவதுண்டு. இது விழிகளில் தென்படும் அசாதாரண ஒரு நிலையாகும். இதற்கு மரபணுவும் காரணமாவது புலனாகியுள்ளதால், இந்நோய் கண்டுபிடிக்கப்படும் குழந்தையின் ஏனைய நெருங்கிய உறவினர்களையும் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துவது நல்லது.

## 4. நியுரோப்லாஸ்டோமா (Neuroblastoma)

குழந்தைகள் மற்றும் சிறார்களில் காணப்படும் இவ்வகை புற்றுநோயானது அதிகமாக நரம்பு டிசுக்களிலேயே ஏற்பட்டாலும் ஏனைய உறுப்புக்களிலும் இது ஏற்படலாம். வயிறுப் பகுதி வீங்குவது இதன் ஆரம்ப அறிகுறியாகும். அத்துடன் காய்ச்சல் மற்றும் என்பு நோவு ஏற்படலாம். இவ்வறிகுறிகள் நோய் பரவியுள்ள அளவு மற்றும் அது ஏற்பட்டுள்ள உறுப்பு அடிப்படையில் வேறுபடும்.

## 5. விலம்ஸ் டியுமர் (Wilms tumour)

இது 2 முதல் 4 வயது வரையான சிறார்களின் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் ஒரு புற்றுநோய் வகையாகும். வயிறுப் பகுதி வீங்குவது இதன் ஆரம்ப அறிகுறியாகும். உணவில் வெறுப்பு, குமட்டல், காய்ச்சல் ஏனைய அடையாளங்களாகும்.

## 6. லிம்ஃபோமா (Lymphoma)

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு கட்டமைப்பில் ஏற்படும் இவ்வகை புற்றுநோய் இரு வகைப்படும்:

- ஹொஜ்கின் லிம்ஃபோமா (Hodgkin Lymphoma)
- ஹொஜ்கின் அல்லாத லிம்ஃபோமா (Non Hodgkin Lymphoma)

காய்ச்சல், வயிறுப் பகுதி வீங்குவது மற்றும் நிணநீர்ச்சுரப்பி (Lymphatic glands) வீங்குதல் நோய் அறிகுறிகளாகும்.

## 7. சாகோமா (Sarcoma)

சாகோமா எனப்படுவது என்புகள் தசை டிசுக்கள் போன்ற இணைப்புப் பகுதிகளில் ஏற்படும் ஒரு வகை புற்றுநோயாகும். கீழே காணப்படுவது இதன் பிரதான வகைகளாகும்:

- ஒஸ்டியோ மற்றும் எவிங்ஸ் சாகோமா (Osteo Sarcoma & Ewing's Sarcoma)
  இது என்புகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய் வகையாகும்
- மிருதுவான டிசு சாகோமா (Soft tissue Sarcoma)
  பிரதானமாக தசைகள், குருதி நாளங்கள், மிருதுவான நரம்பு டிசுக்களில் இவ்வகை புற்றுநோய் ஏற்படுவதுண்டு
  Rhabdomyosarcoma எனப்படுவது சிறுபராயத்தினருக்கு வெகுவாக ஏற்படும் மற்றுமொரு புற்றுநோய் வகையொன்றாகும்

# 2. நோயை இனங்காணுதல் மற்றும் சிகிச்சை

## 2.1 பொதுவான நோய் அறிகுறிகள்

- ✓ புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் சிறார்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் ஏனைய சாதாரண நோய்களின் அறிகுறிகளை ஒத்தவையாகவே ஆகும்.

- ✓ காய்ச்சல், சோர்வு, நிணநீர்ச்சுரப்பிகள் வீங்குதல், எடை குறைதல், மூட்டு மற்றும் என்பு வலி காணப்படுவதுடன் பிள்ளை அடிக்கடி நோயுறுவது மற்றுமொரு நோய் அறிகுறியாகும். இவை தென்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக தேவையான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

## 2.2 நோயை இனங்காண்பதற்கும் சிகிச்சை செய்வதற்கும் தேவையான பரிசோதனைகள்

- பிள்ளையின் வயது, நோய் அறிகுறிகள் மற்றும் ஏற்கனவே உள்ள நோய்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ள வேண்டிய பரிசோதனைகளை மருத்துவர் தீர்மானிப்பார்
- பரிசோதனைகளின் எண்ணிக்கை நோயாளிக்கு நோயாளி வேறுபடும்.

## 1. இரத்த பரிசோதனைகள்

- மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனைகளில் இரத்த பரிசோதனை முக்கியமாகும்.
- பிள்ளையின் நோயின் தீவிரத்தை அறிந்து கொள்ளவும் சிகிச்சைகளால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை தெரிந்து கொள்ளவும் இரத்த பரிசோதனை துணை புரிகின்றது
- பெரும்பாலும் பிள்ளையின் கை அல்லது கால் நரம்பு ஊடாக இப்பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுவதுண்டு

## குருதியணு பரிசோதனை (Full Blood Count)

- தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்படும் இப்பரிசோதனை மூலம் வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு குருதியணுக்கள் மற்றும் குருதி நுண்தட்டு அளவு ஆகியவை அவதானிக்கப்படும்.

- அத்துடன் இரத்தத்தில் உள்ள ஹிமோகுலொபின் அளவை அறிதலானது நோய் நிர்ணயத்திற்கும் சிகிச்சைக்கும் தேவையான பல தகவல்களை கண்டறிய உதவும்

## 2. முள்ளந்தண்டு துளை பரிசோதனை - (Lumbar puncture- LP)

- இதன்போது பிள்ளையை நினைவிழக்கச் செய்து முள்ளந்தண்டின் கீழ் பகுதியில் சிறிய ஊசி செலுத்தப்பட்டு அதன் ஊடாக முதுகுத் திரவம் (முள்ளந்தண்டு திரவம்) சிறிதளவு பரிசோதனைக்காக எடுக்கப்படும். அதன் பின் மூளைப்பகுதியை அண்மித்து புற்றுநோய் பரவியுள்ளதா என ஆராயப்பட்டு தேவையான சிகிச்சைகள் வழங்கப்படும்.

- இப்பரிசோதனைக்கு முன் பிள்ளை உணவு உட்கொள்வதை சில மணி நேரங்கள் நிறுத்த வேண்டும். இது தொடர்பான அறிவுரைகளை மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் வழங்குவார்கள்

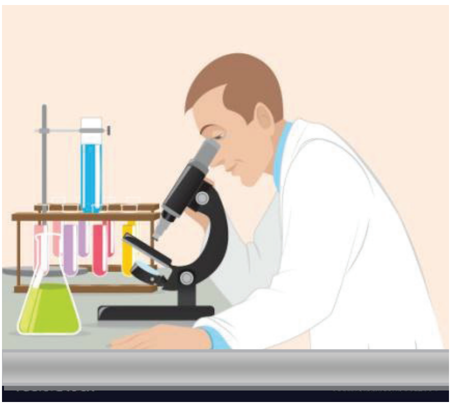
## 3. டிசுச் சோதனை (Biopsy)

- இதற்கான பல முறைமைகள் உள்ளதுடன் Incisional Biopsy எனப்படுவது அதில் ஒன்றாகும். சந்தேகத்திற்குரிய ஒரு கட்டியை கீறுவதன் மூலம் இது மேற்கொள்ளப்படும்.

- Ultra Sound Guided Biopsy எனப்படுவது ஸ்கேன் மூலம் வழிகாட்டப்படும் ஒரு பயோப்சி முறைமையாகும்

- கட்டியை முழுமையாக நீக்கி பரிசோதிப்பது மற்றுமொரு முறையாவதோடு இது Excisional Biopsy என அழைக்கப்படும்

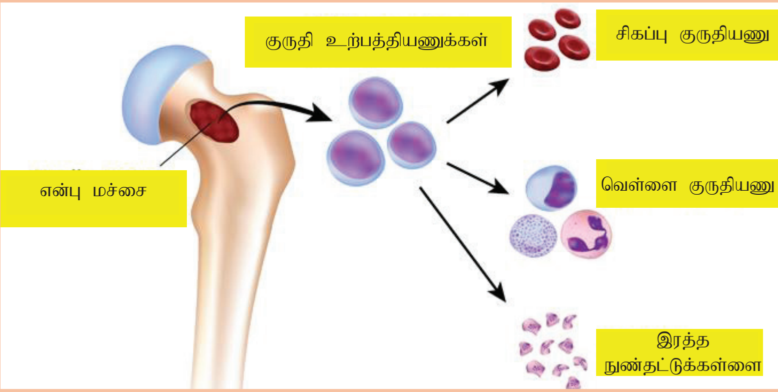
- குறிப்பிட்ட இடத்தை உணர்விழக்கச் செய்து ஊசி ஒன்றை செலுத்திப் பெறப்படும் மாதிரி மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனையை Fine Needle Aspiration Biopsy / Cytology - (FNAB/FNAC) என அழைக்கப்படும்



பெறப்படும் டிசு மாதிரியை ஆய்வு கூட பரசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு நோய் நிர்ணயிப்பு, அதன் தீவிரம் மற்றும் சிகிச்சைகள் தீர்மானிக்கப்படும்

## 4. என்பு மச்சை பரிசோதனை (Bone Marrow Aspiration)

- என்பு மச்சை எனப்படுவது என்புகளின் மத்தியில் உள்ள ‘ஸ்பொன்ஜ்’ போன்ற ஒரு கெட்டியான திரவமாகும். குருதியணுக்களையும் குருதி நுண்தட்டுக்களை இதுவே உற்பத்தி செய்கின்றது




- மச்சை பரிசோதனையின் போது குருதி நுண்தட்டுக்களில் இருந்து பெறப்படும் சிறிய மாதிரியை ஆய்வுகூடத்தில் நுண்ணோக்கி மூலம் பரிசோதிக்கப்படும்.
- இதன் மூலம் சில புற்றுநோய் வகைகளை இனங்காண்பதும் நோய்த் தொற்று நோய் நிர்ணயிப்பு மற்றும் குருதியின் வேறுபாடுகள் போன்றவற்றை அறிதல் சாத்தியமாகின்றது.
- இப்பரிசோதனைகளை பிள்ளையை நினைவிழக்கச் செய்தே மேற்கொள்ளப்படுவதால் நோயாளி வலியை உணர்வதில்லை.
- பரிசோதனைக்கு முன் சில மணி நேரங்கள் பிள்ளை உணவு ஏதும் உட்கொள்ளாமல் இருத்தல் அவசியமாகும்.

## 5. X கதிர் பரிசோதனை (X-ray)

சிகிச்சையின் போது உடலில் புற்றுநோய் இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் பகுதி X கதிர் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும்

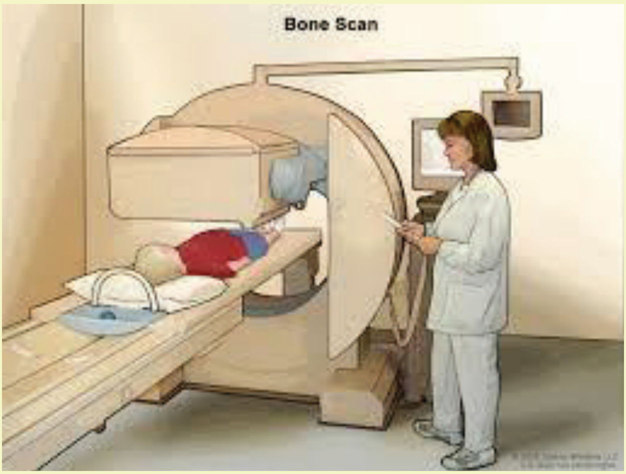
## 6. அல்ட்ரா ஸ்கேன் பரிசோதனை (Ultra Sound Scan)

இதன்போது ஒலி அலைகளை பயன் படுத்தி உடலின் உட்புறத்து உறுப்புக்களின் பிரதி விம்பம் ஒன்று பெறப்பட்டு கனணி திரை மூலம் ஆராயப்படும். புற்றுநோயை இனங்காண்பதற்கு இது துணை புரிவதுடன், குருதி நுண்தட்டுக்களின் மாதிரியை பெறுவதற்கான வழிகாட்டியாகவும் இது செயற்படும். இதன்போது பிள்ளைக்கு எவ்வித வலியும் இருக்காது

## 7. என்புப் பரிசோதனை (Bone Scan)

என்புகளின் அசாதாரண மாற்றங்கள், புற்றுக்கள் மற்றும் அவற்றின் பரவுதலை அறிய இப்பரிசோதனை உதவுகின்றது.

இப்பரிசோதனைக்கு முன் கதிர்வீச்சுள்ள திரவம் ஒன்றை நோயாளிக்குச் செலுத்தப்பட்டு அதன் பின் ஸ்கேன் இயந்திரத்தின் மீது படுக்கவைக்கப்பட்டு பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படும். இதன் போது உடலின் உட்புற படங்கள் பெறப்படும். இப்பரிசோதனைக்குப் பின் சில மணி நேரங்கள் வரை நோயாளியின் உடலில் இருந்து கதிர்வீச்சு வெளியாகும் என்றபடியால் பிள்ளையை மக்கள் நடமாட்டமுள்ள இடங்களுக்கு 24 மணி நேரம் வரை கொண்டு செல்லாமல் இருத்தல் அவசியம்.



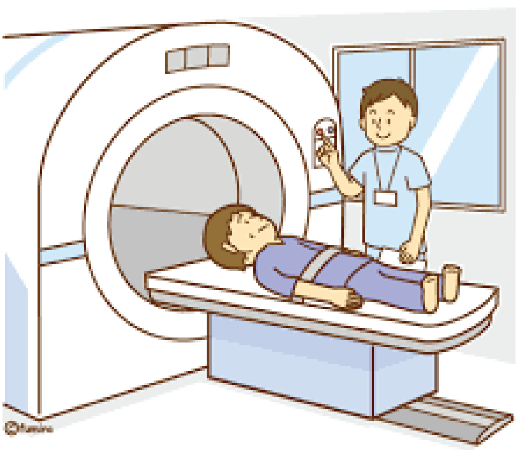

மேலே விவரித்த பரிசோதனைகளுடன் CT Scan, MRI, PET போன்ற பரிசோதனைகளும் நோயை அறிவதற்காகவும் சிகிச்சைகளை தீர்மானிப்பதற்காகவும் மேற்கொள்ளப்படும்.

## 8. ஊவு ஸ்கேன் பரிசோதனை ஸ்கேன் பரிசோதனை (Computer Tomography-CT)

இதன்போது X கதிர்களை பயன் படுத்தி நோயுற்ற பிள்ளையின் உடலின் உட்புறத்தில் நடைபெறும் மாற்றங்களை அறிவதற்காக பிரதி விம்பம் பெறப்படும். இப்பரிசோதனைக்காக 10 அல்லது 15 நிமிடங்களே தேவைப்படும். புற்றுநோயின் பரவலை அறிய இது உதவுகின்றது.

## 9. MRI ஸ்கேன் பரிசோதனை (Magnetic Resonance Imaging -MRI)

இப்பரிசோதனை மூலம் புற்றுநோய்க் கட்டிகள் மற்றும் ஏனைய இரத்த நுண்தட்டு மாற்றங்களை தெளிவாகக் காணலாம். இதன் போது சக்திமிக்க காந்தம் மற்றும் வானொலிக் கதிர்கள் மூலம் உறுப்புக்கள் மற்றும் இரத்த நுண்தட்டுககளின் விரிவான விம்பங்களின் குறிப்புக்கள் பெறப்படுகின்றன. சுமார் 20 முதல் 60 நிமிடம் நீடிக்கும் இப்பரிசோதனை நோயாளிக்கு எவ்வித வலியையும் ஏற்படுத்தாது.



## 10. PET ஸ்கேன் (PET Scan- Positron Emission Tomography)

ஏனைய சாதாரண கலங்களைப் போலன்றி புற்றுநோய் கலங்கள் இரத்தத்தில் இருந்து அதிகளவு க்ளுகோஸை உள்வாங்கும். இதன் அடிப்படையிலேயே புற்றுநோய் கலங்களை இனங்காண இப்பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. பரிசோதனைக்கு முன் கதிர் வீச்சுள்ள குளுகோஸ் சிறிதளவு உடலிற்கு செலுத்தப்படும். புற்றுநோயை அறிவதற்கான மிகச்சிறந்த பரிசோதனைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

இப்பரிசோதனைக்கு முன்னாயத்தம் கட்டாயமாவதுடன் சில மணி நேரங்கள் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பதும் இதில் உட்படும். இது தொடர்பாக மருத்துவ நிபுணர்கள் தரும் அறிவுரைகளை மிக எச்சரிக்கையுடன் பின்பற்றுதல் அவசியம்.

கதிர் வீச்சுப் பிரிவின் நிபுணர்கள் மேற்படி பரிசோதனைகளின் முடிவுகளின் அறிக்கை ஒன்றை மருத்துவருக்கு வழங்க அவர் அதன் அடிப்படையில் சிகிச்சை தொடர்பான தீர்மானங்களை மேற்கொள்வார்.

## நினைவிழப்பிற்கு தயாராகுதல்

இது தொடர்பாக மருத்துவமனையில் தரப்படும் அறிவுரைகளை பின்பற்றுதல் அவசியம். பொதுவாக கெட்டியான உணவு வகைகள் எனில் 6 மணி நேரம் வரையும், திரவ உணவாக இருப்பின் 4 மணி நேரம் வரையும், தாய்ப்பாலாக இருப்பின் 2 மணி நேரம் வரையும் நிறுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். பிள்ளைக்கு மாத்திரைகளைக் கொடுக்க வேண்டும் என்றாலும் அத்துடன் ஒரு மீட்டர் நீரை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.

சிறார்களுக்கு மேற்கொள்ளப்படும் பல மருத்துவப் பரிசோதனைகளை, அவர்களை நினைவிழக்கச் செய்தே மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. பரிசோதனையினால் ஏற்படும் வலியை அவர்கள் உணராமல் இருப்பதற்கும், பரிசோதனையின் போது அவர்கள் அசையாமல் இருப்பது அவசியம் என்பதாலும் பரிசோதனையை அதிகபட்ச வெற்றிகரமாக ஆக்குவதற்கும் இவ்வாறு செய்யப்படுகின்றது.

# 3. சிகிச்சை முறைமைகள்

## 3.1 புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள்

தற்போதைய நவீன யுகத்தில் சிறார்களுக்கு ஏற்படும் பல வகை புற்றுநோய்களுக்கு மருந்து மற்றும் சிகிச்சைகள் கண்டுபிடிக்க-ப்பட்டுள்ளன.

**பிரபலமான சிகிச்சை முறைமைகள்**

1. புற்றுநோய் ஒழிப்பு மருந்துகள் - கீமோ தெரபி (Chemotherapy)
2. கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (Radiotherapy)
3. அறுவை சிகிச்சை (Surgery)

புற்றுநோயை குணப்படுத்த மேலே குறிப்பிட்ட ஒரு வகை சிகிச்சை அல்லது ஒன்றை விட அதிகமான சிகிச்சை முறைமைகள் பயன் படுத்தப்படும். பல விடயங்களை கவனித்தே சிகிச்சைகள் முடிவு செய்யப்படுகின்றன.

கீழ் காண்பவை உட்பட பல்வேறுபட்ட விடயங்களை கவனத்தில் எடுத்த பின்பே மருத்துவர் உங்கள் பிள்ளைக்கான சிகிச்சை முறையை முடிவு செய்வார்

- புற்றுநோயின் வகை
- புற்றுநோய் தோன்றியுள்ள இடம்
- அதன் படித்தரம் மற்றும் தரம் (Stage & Grade)
- பிள்ளையின் வயது மற்றும் உடல்நிலை

பிள்ளைக்கான சிகிச்சை திட்டத்தை மருத்துவர் உங்களுக்கு விளக்குவார். அவ்வடிப்படையில் கீழ் காணும் விடயங்களை அவர் உங்களுக்கு தெளிவு படுத்துவார்

- பிள்ளைக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் பற்றிய ஒரு விளக்கம்.
- மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சையின் நோக்கம் (அதாவது நோயை முற்றாக குணப்படுத்த முடியுமா அல்லது கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமே சாத்தியமா போன்ற தகவல்கள்).
- சிகிச்சை முறைகள்.
- எவ்வளவு காலம் மருத்துவமனையில் தங்கிருக்க வேண்டி வரும்.
- எவ்வளவு நாட்களுக்குப் பின் மீண்டும் பரிசோதனைக்காக வர வேண்டும்.
- மேற்கொள்ள வேண்டிய சிகிச்சைகள்.
- பக்கவிளைவுகள்.
- அவசரமாக மருத்துவமனைக்கு கொண்டு வர வேண்டிய நிலைகள்.
- சிகிச்சையின் போதும் அதன் பின்பும் விசேட அக்கறை செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் (பிள்ளையின் போஷணை, சுகாதாரம், கிருமிகளில் இருந்து பாதுகாப்பது).

## 3.2 புற்றுநோய் ஒழிப்பு மருந்துகள் / கீமொ தெரபி (Chemotherapy)

புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் பிரதான சிகிச்சைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

கீமொ தெரபி சிகிக்சை மூலம் புதிதாக வளரும் புற்றுநோய் கலங்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. இது மிகவும் பயன் மிக்க சிகிச்சை முறையொன்றாகும். ஆனால் இதன் போது சாதாரண நல்ல கலங்களும் அழிவதுண்டு.

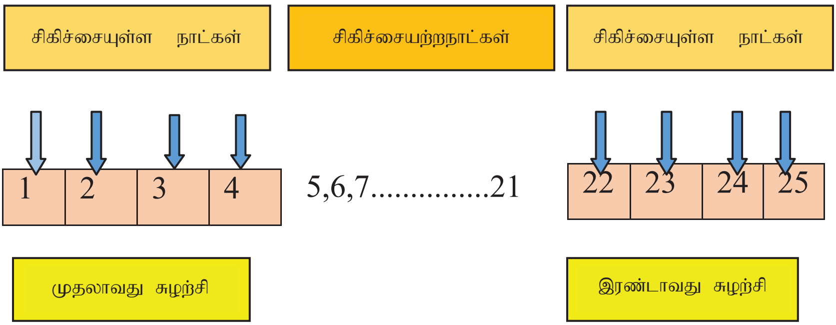
### உங்கள் பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஒழிப்பு மருந்துக்களை கொடுக்கும் விதங்கள்

1. வாயால் உட்கொள்ளும் மருந்துகளாக (மாத்திரை, வில்லை, சிரப்)
2. குருதி நாளத்திற்கு ஊசி (கெனியுலா) மூலம் ஏற்றுதல் (Intra venous - IV)
3. தசைக்கு ஊசி (கெனியுலா) மூலம் ஏற்றுதல் (Intra muscular - IM)
4. Intrathecal (IT) - Lumbar Puncture (LP) ஊடாக முள்ளந்தண்டு திரவத்திற்கு ஏற்றுதல்.

## புற்றுநோய் ஒழிப்பு மருந்துகளை கொடுத்தல்

- ✓ லியுகேமியா உள்ள பிள்ளைகளுக்கு புற்றுநோய் ஒழிப்பு மருந்துகளை தொடர்ச்சியாக கொடுக்கப்பட்டாலும் ஏனைய புற்றுநோய் வகைகளுக்கான மருந்துகள் சுழற்சி முறையிலேயே தரப்படும். (Chemotherapy Cycles)
- ✓ அதாவது சிகிச்சை கொடுக்கப்படும் காலம் மற்றும் சிகிச்சையற்ற காலம் என அது சுழற்றப்படும்
- ✓ மருந்து கொடுக்கப்படும் காலம் நோயின் தீவிரத்தின் அடிப்படையில் வேறுபடும். (உதா: 28/21/14 நாட்கள்)

21 நாள் சூழற்சி




பிள்ளையின் உடலில் உள்ள சாதாரண கலங்கள் வளர்வதற்கு சந்தர்ப்பம் தருவதற்காகவே சிகிச்சை சில நாட்கள் நிறுத்தப்படுகின்றது

## பக்க விளைவுகள்
## (Side Effects)

புற்றுநோய்கான மருந்துகள் துரிதமாக பிரிந்து வளர்ச்சி அடையும் புற்றுநோய் கலங்களை அழிக்கின்றன. இதே வேளை, நமது வாய் உள்ளேயும், வயிற்றிலும் நல்ல கலங்கள் இடைவிடாது உருவாகி வருகின்றன. நமது தலை மயிர் வளர்வதற்கும் சில கலங்கள் உதவி புரிகின்றன. புற்றுநோய் மருந்துகள் இந்த நல்ல கலங்களையும் அழிக்கின்றன. இது போன்ற நல்ல கலங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பை புற்றுநோய் மருந்துகளின் பக்க விளைவு எனலாம். சில புற்றுநோய் மருந்துகள் என்புகளின் மச்சையில் நிகழும் குருதி உற்பத்தியையும் பாதிக்கின்றன. இதுவும் ஒரு பக்க விளைவே.

### பொதுவான பக்கவிளைவுகள்

- குமட்டல்
- வயிற்றொட்டம்
- வாயில் புண் உண்டாகுதல்
- தலைமுடி கொட்டுதல்
- இரத்தத்தில் சிகப்பணுக்கள் குறைவதால் சோகை ஏற்படுதல்
- இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்கள் குறைவதால் நோய் தொற்று அதிகரித்தல்
- இரத்த நுண்தட்டுகள் உற்பத்தி குறைவதால் இரத்த கசிவு ஏற்படுதல்

இவை தவிர இருதயம், கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்பக்களிலும் அரிதாக பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

## புற்றுநோய் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது என்ன எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?

- ✓ புற்றுநோய்க்கான பல மருந்து வகைகள் ஆரோக்கியமானவர்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

- ✓ புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் சிகிச்சை செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் பற்றி மருத்துவர் அல்லது தாதிமார் உங்களுக்கு தெளிவு படுத்துவார்கள்.

- ✓ இதே வேளை, புற்றுநோய் ஒழிப்பு மருந்துகளை பிள்ளை உட்கொண்டதன் பின் பிள்ளையிடமிருந்து கதிர்வீச்சு வெளிப்படாது என்பதையும் அந்த வகையில் பாதிப்பு ஏதும் அருகில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படாது என்பதையும் நீங்கள் அறிவது நல்லது.

### கீழ் காணும் விடயங்களில் எச்சரிக்கையாக, இருங்கள்...

- ➢ பிள்ளைக்கு மருந்து மாத்திரைகளை கொடுக்கும் போது அவற்றை நீங்கள் தொட வேண்டாம். ஒரு கரண்டியை பயன்படுத்துங்கள்.

- ➢ நோயுற்ற பிள்ளையின் மருந்து வகைகளை வீட்டில் உள்ள ஏனைய சிறு பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்கவும்.

- ➢ பிள்ளையை சுத்தம் செய்யும் போதும் படுக்கையை ஒழுங்கு செய்யூம் போதும் நீங்கள் கையயுரை அணிந்து கொள்வது நல்லது. வீட்டில் மற்றவர்களுடைய ஆடை துணிமணிகளுடன் நோயாளியின் ஆடைகளுடன் ஒன்றாக வைக்க வேண்டாம்.

- ➢ அசுத்தங்களை அப்புறப்படுத்தும் போது எச்சரிக்கையாக அவற்றை அப்புறப்படுத்துங்கள்

## 3.3 கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சை (Radiotherapy)

இதன்போது புற்றுநோயை ஒழிப்பதற்கு X கதிர்கள் போன்ற அதி சக்தி வாய்ந்த கதிர்கள் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. சில வகை புற்றுநோய் கலங்கள் விடயத்தில் இக்கதிர்கள் நன்றாக செயற்பட்டு அக்கலங்களை வெற்றிகரமாக அழித்து விடுகின்றன.

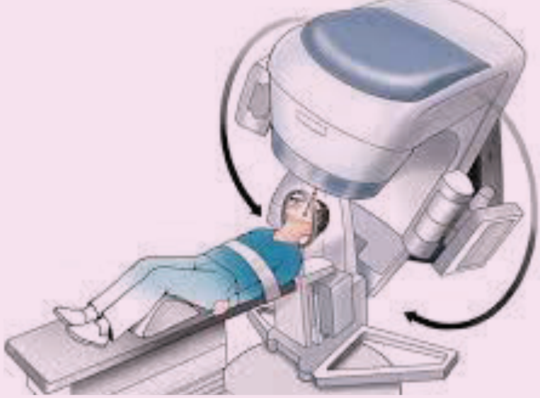
### கதிர்வீச்சு சிகிச்சை வழங்கப்படும் விதம்

- இதன் போது Linear accelerator எனப்படும் இயந்திரம் மூலம் புற்றுநோய் உள்ள இடத்தை இலக்கு வைத்து கதிர் வீச்சு செலுத்தப்படும்.
- உங்கள் பிள்ளை மிகச்சிறியவராக இருப்பின் சிக்சையின்போது அசையாமல் இருப்பதற்காக பிள்ளையை நினைவு இழக்கச்செய்யப்படும்.
- மேலும் கதிர் வீச்சை சரியான இடத்திற்கு செலுத்துவதற்காக பிள்ளையை பட்டிகள் மூலம் கட்டிலுடன் கட்டப்படும்
- ஆனால் இவை எதனாலும் பிள்ளைக்கு வலியெதுவும் ஏற்படாது என்பதை பிள்ளைக்கு விளக்குவதன் மூலம் சிகிச்சைக்கான அதிகபட்ச ஒத்துழைப்பை பெற முயற்சிக்க வேண்டும்.

- ‘கரன்ட் பிடித்தல்’ ‘லயிட் பிடித்தல்’ போன்ற வார்த்தைகளால் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை பொதுவாக அழைக்கப்பட்டாலும், மேலும் பிள்ளை சுற்றிச் சுற்றி வரும் கதிர்விச்சு இயந்திரம் அச்சுறுத்தும் விதத்தில் சற்று அளவில் பெரிதாக இருந்தாலும், அது நோயாளியின் உடலை ஸ்பரிசிப்பதோ எவ்வித வலியை ஏற்படுத்துவதோ கிடையாது. உடலில் சுடு காயம் எதுவும் ஏற்படவும் மாட்டாது. எனவே இச்சிகிச்சை விடயத்தில் அனாவசியமாக பயப்பட வேண்டிய தேவை கிடையாது.

- இச்சிகிச்சையை நோயாளிக்கு சனி, ஞாயிறு தவிர்த்து தினசரி வாரத்தில் ஏனைய 5 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை என்ற ரீதியில் பல வாரங்களுக்கு தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும் தேவையும் ஏற்படலாம். இத்துடன் வேறு வகை சிகிச்சைகள் சேர்க்கப்படுவதும் உண்டு. கதிர்வீச்சு சிகிச்சை காரணமாக நல்ல கலங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பை குறைப்பதற்கே மேற்படி இரு நாட்கள் அதாவது 48 மணி நேரம் சிகிச்சை நிறுத்தப்படுகின்றது.

- நோயின் தீவிரம் அடிப்படையில் கதிர்வீச்சு சிகிச்சையின் காலம் முடிவு செய்யப்படும்.



## கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சை தரப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- சில வகை புற்றுநோய்களை கதிர்வீச்சு சிகிச்சை மூலம் வெற்றிகரமாகவும் முழுமையாகவும் குணப்படுத்த முடிவதுண்டு

- அதே போன்று, அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய புற்றுநோய்கள் விடயத்தில் நீக்க வேண்டிய கட்டியின் அளவை சிறியதாக்குவதற்கும், மறுபடியும் அவை தோன்றுவதை தடுப்பதற்கும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுவதுண்டு.

## கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள்

- புற்றுநோய் ஒழிப்பு மருந்துகள் போன்றே கதிர்வீச்சு சிகிச்சையும் உடலில் உள்ள நல்ல கலங்களை பாதிக்கின்றன.

- ஆனால் மருந்துகள் போலன்றி கதிர்வீச்சு சிகிச்சையின் போது கதிர்கள் செலுத்தப்படும் கலங்கள் மட்டுமே அழிகின்றன.

- நல்ல கலங்கள் பாதிப்படையும் போது பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

- உடலில் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை தரப்படும் பகுதியை பொருத்தே பக்கவிளைவுகள் இருக்கும். வாந்தி, தலைவலி, பசியின்மை, குரல் கனமடைதல், வயிற்றோட்டம் போன்றவை குறுகிய கால பக்கவிளைவுகள் ஆகும்.

- அத்துடன் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும் பகுதியின் சருமத்தின் நிறம் மாற்றமடைதல் மற்றும் உடல் சோர்வு பொதுவான அறிகுறிகளாகும்.

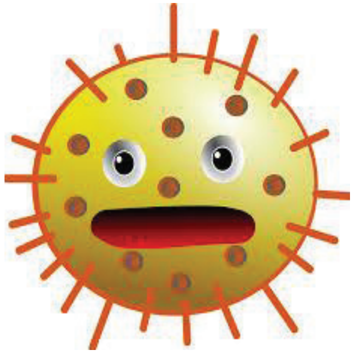
- பிள்ளைக்கு ஏற்படக் கூடிய நீண்ட கால பக்கவிளைவுகள் பற்றியும் அவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றியும் மருத்துவரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளவும்.

## 3.4 அறுவை சிகிச்சை (Surgery)

இதை ஆபரேஸன் (Operation) செய்தல் என்றும் கூறப்படும். கட்டி வடிவத்தில் ஏற்படும் பல புற்றுநோய்களுக்கு இவ்வகை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும். புற்றுநோயின் வளர்ச்சி இயன்றளவு இதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படும். புற்றுநோயின் தீவிரம் மற்றும் அது ஏற்பட்டுள்ள இடத்தின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சையின் வகை தீர்மானிக்கப்படும். மேலும் இவற்றின் அடிப்படையில் சிகிச்சைக்கு முன்பும் பின்பும் மருந்துகள் கொடுத்தல் மற்றும் கதிர்வீச்சு மேற்கொள்வது பற்றியும் முடிவு செய்யப்படும்.

# 4. சிகிச்சையின் போது...

சிகிச்சை நாட்களில் பெற்றோருக்கு பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுவது சகஜமே. இதன்போது மருத்துவமனையில் உள்ள பலர் உங்களுக்கு உதவத் தயாராக இருப்பார்கள் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம். குறிப்பாக சிகிச்சை காரணமாக ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள், மன உளைச்சல், போஷணை பிரச்சினைகள், வலி போன்றவற்றிற்கு தீர்வுகள் வழங்கப்படும்.



## 4.1 நோய்த் தொற்றுதல்

- நோய்க் கிருமிகள் தாக்கத்தால் பல்வேறுபட்ட உபாதைகள் நோயாளிப் பிள்ளைக்கு ஏற்படலாம்
- புற்றுநோய் காரணமாக, குறிப்பாக லியூகேமியா போன்ற புற்றுநோய் வகைகள் காரணமாகவும் மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சைகள் காரணமாகவும் நோய் எதிர்ப்பிற்கு உதவும் வெள்ளை அணுக்கள் குருதியில் குறைவடைவதாலேயே இது போன்ற தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- இதற்காக பிள்ளையின் வெள்ளையணு மட்டம் அடிக்கடி பரிசோதிக்கப்படும்.
- வெள்ளையணுக்கள் பாரிய அளவில் குறைவடைந்தால், பிள்ளையை மருத்துவமனையில் தங்கவைத்து அதற்கான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்வதும், புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகளை தற்காலிகமாக நிறுத்துவதும் அவசியமாகலாம்.
- ஏனெனில் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள் பயன் தருவதற்கு பிள்ளையின் பொதுவான உடல் நிலை நல்லதாக இருப்பது கட்டாயமாகும்.

## 4.2 சிகிச்சையின் போது நோயாளியை வேறு நோய்க் கிருமிகளை விட்டும் பாதுகாத்துக் கொள்வதெப்படி?

வேறு நோய்கள் தொற்றுவதை முற்றாக தடுத்துக் கொள்வது சாத்தியம் அல்ல என்ற போதிலும் கீழ் காணும் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை தொடர்வது நல்லது:

### 1. கைகளை நன்றாக கழுவுதல்.

- ✓ பிள்ளைக்கு பணிவிடை செய்யும் குடும்ப அங்கத்தவர்களும், சுகாதார பணியாளர்கள் செய்வது போன்று அடிக்கடி கைகளை நன்றாக சவர்க்காரம் பயன் படுத்திக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

- ✓ குறிப்பாக நோயாளிக்கு உணவு சமைப்பதற்கு முன்பும் பின்பும், மலசலம் கழித்ததன் பின்பும், காலையில் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு சென்று வீடு திரும்பியதன் பின்பும் சவர்க்காரம் போட்டு கைகளை கழுவுதல் வேண்டும்.

### 2. எந்நேரமும் சுத்தமாக இருங்கள்

பிள்ளையின் சுத்தம் பற்றி எந்நேரமும் அக்கறையுடன் இருத்தல் வேண்டும். பிள்ளையை கவனித்துக் கொள்பவர்களும் தினசரி குளித்து சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். விசேட மருத்துவ காரணங்களுக்காக நோயாளிக்கு குளிப்பு தடுக்கப்பட்டிருந்தாலே அன்றி அவரையும் அடிக்கடி குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

- ✓ அதே போன்று, பிள்ளையின் வாய் சுத்தமும் பேணப்பட வேண்டும். உணவு உட்கொண்டதன் பின்பும் படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன்பும் பிள்ளையின் வாயை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

- ✓ நோயுற்றுள்ள பிள்ளையின் வாயில் புண் ஏற்பட்டுள்ளதா என அடிக்கடி அவதானிக்க வேண்டும். மாற்றம் ஏதும் தென்பட்டால் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு அது பற்றி தெரிவித்து அறிவுரை பெற வேண்டும்.

- ✓ மிருதுவான பிரஸ் ஒன்றை பல்துலக்க பயன் படுத்துவது நல்லது.

- ✓ பிள்ளையின் நகங்களையும் வளர விடாமல் வெட்டி வர வேண்டும்.

## 3. நோய்க்கிருமிகளை விட்டும் பாதுகாத்தல்

- ✓ தேவையின்றி மக்கள் நடமாட்டம் அதிகமுள்ள பொது இடங்களுக்கோ, நோயாளிகள் இருக்கும் இடங்களுக்கோ பிள்ளையை கொண்டு செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்

- ✓ நோயாளியைப் பார்க்க வரும் உறவினர்கள் நண்பர்கள் மூலமும் கிருமிகள் தொற்றலாம் என்றபடியால் அவர்களின் வருகையை மட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

- ✓ பொது போக்குவரத்து வாகனங்களை இயன்றளவு தவிர்க்க வேண்டும்.

- ✓ பொதுவான மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறுவதாக இருப்பின் கிருமிகளில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற பிள்ளைக்கு முக மறைப்பு (Face Mask) ஒன்றை அணிவிக்கவும்.

- ✓ மருத்துவமனைக்கு வெளியேயும், எல்லா நேரங்களிலும் முக மறைப்பை அணிந்திருக்குமாறு பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும்.
- ✓ கழிவறையை பயன் படுத்தியதன் பின்பு சுத்தத்தைப் பேணும் விதத்தில் பயன் படுத்திய பெம்பர்ஸ் போன்றவற்றை குறிப்பிட்ட மஞ்சள் தொட்டியில் போட்டு விட வேண்டும்.

## பிள்ளைக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

## சுத்தமான மற்றும் சத்துள்ள உணவுகளை கொடுத்தல்

- சமைப்பதற்கு முன் பழங்கள் மற்றும் காய் கறிகளை நன்றாக கழுவவும்
- பொதுவாக சமைக்காமல் உண்ணும் இலை வகைகளையும் நோயாளிக்கு சமைத்தே கொடுக்க வேண்டும்
- சமைத்தவுடன் கால தாமதமின்றி உண்ணும்படி செய்யவும்
- கெட்டுப் போயுள்ளதாக சந்தேகப்படும் உணவுகளை முற்றாக தவிர்க்கவும்
- கொதிக்க வைத்து ஆற்றிய நீரையே அருந்தக் கொடுக்கவும்
- உணவகங்களில் விற்பனைக்குள்ள உணவுகளை கொடுக்காமல் வீட்டிலேயே சமைத்த அல்லது மருத்துவமனையில் தரும் உணவையே கொடுக்கவும்
- பொதி செய்யப்பட்ட உணவு மற்றும் பானங்களை வாங்கும் போது காலாவதி திகதியை பார்த்தே வாங்கவும்
- குளிரூட்டியில் வைத்து தேவைப்படும் போது மைக்ரோ வேவ் மூலம் சூடாக்கும் உணவுகளை கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்

## பிள்ளைக்கு ஏற்படும் நோய்களை நீங்கள் எவ்வாறு அறிந்து கொள்வீர்கள்?

**கீழ் காணும் நோய் அறிகுறிகள் பற்றி அவதானிப்புடன் இருங்கள்:**

- இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி
- காய்ச்சல் (உடல் வெப்பம் $100^0$F ($38^0$C) விட அதிகமாகுதல்)
- வாந்தி மற்றும் வயிற்றோட்டம்
- வாயில் அல்லது நாக்கில் புண் ஏற்படுதல், வெள்ளைப் படை தென்படுதல்
- கெனியூலாவை சுற்றி வீங்குதல் அல்லது சிவப்பு நிறமாகுதல் மற்றும் வலி ஏற்படுதல்
- தலைவலி
- சருமத்தில் பொக்கலம் உருவாகுதல் (Rashes)
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல், சிறிது சிறுதாக ஒரு நாளைக்கு அதிக தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்கும் தேவை ஏற்படுதல்
- தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி
- மலவாயிலில் புண் ஏற்படுதல்

சில பிள்ளைகளுக்கு காய்ச்சல் ஏற்படாமலேயே நோய்கள் ஏற்படலாம். ஆகையால் கீழ் காணும் அறிகுறிகள் விடயத்திஅவதானிப்பாக இருங்கள்

- சோர்வு மற்றும் பலவீனம்
- தொடர் தூக்கம்
- உணவு மீது வெறுப்பு

இது போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் தாமதமின்றி மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும்

## 4.3 தடுப்பூசிகளை கொடுப்பது

- சிறார்களுக்கு குறிப்பிட்ட காலங்களில் கொடுக்க வேண்டிய தடுப்பூசிகளை நீங்கள் தவறாமல் கொடுத்திருப்பீர்கள்

- ஆனால் புற்றுநோயிற்கு சிகிச்சை செய்யும் நாட்களில் தடுப்பூசிகள் கொடுக்க வேண்டியிருப்பின் அது தொடர்பாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்

- குறிப்பாக உயிருள்ள வைரஸ் உள்ள தட்டம்மை, கூவைக்கட்டு, போலியோ, சின்னம்மை போன்ற நோய்களுக்காக தடுப்பூசி போடுவதை புற்றுநோய் சிகிச்சை பெறும் பிள்ளைகளுக்கு தவிர்க்க வேண்டும்.

- அது மட்டுமின்றி அது போன்ற தடுப்பூசி போட்ட பிள்ளைகளுடன் நோயுற்றுள்ள பிள்ளை நெருங்கிப் பழகவும் கூடாது.

- புற்றுநோய் சிகிச்சைகள் முடிந்ததன் பின் தடுப்பூசி போட வேண்டிய தருணம் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு கூறுவார்

## 4.4 புற்றுநோயிற்கு வேறு மருந்துகள் கிடையாதா?

- பரீட்சார்த்த முறையில் உறுதி செய்யப்பட்ட மேற்கத்தைய புற்றுநோய் மருந்து வகைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் தற்காலத்தில் பல உள்ளன. உங்கள் பிள்ளைக்கும் இவ்வடிப்படையிலான சிகிச்சைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு விட்டன.

- இருந்தாலும் உங்கள் பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளதை அறிந்தவுடன் உங்கள் உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களில் பலர் மேற்கத்தைய அல்லாத மருத்துவங்கள் பற்றி உங்களுக்கு வலியுறுத்துவார்கள். அவை வெற்றிகரமானவை என்றும் வாதிடுவார்கள்.

- மூலிகை, எண்ணெய் வகைகள், கட்டு, தாயத்து, மந்திரம், பலி மற்றும் பூசைகள் மூலம் புற்றுநோயை குணப்படுத்துவதாகவும் பலர் கூறுவர்.

- சில வகை மூலிகைகள் மூலம் புற்றுநோயின் வலி தற்காலிகமாக குறைக்கப்பட்டாலும் இவற்றால் முற்றாக குணம் கிடைப்பதற்கான விஞ்ஞான ரீதியான சான்றுகள் கிடையாது.

- ஏனைய மருத்துவ முறைகளினால் பயன் கிடைக்காதது மட்டுமன்றி சரியான சிகிச்சை கிடைக்காமல் நோயாளியின் நிலைமையும் மோசமடையலாம்.

- வேறு சிகிச்சை முறைகளை முயற்சிக்கும் எண்ணம் உங்களுக்கு இருந்தால் அவை தொடர்பாக விரிவான விளக்கங்களை நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து

முதலில் பெற்று அதன் பின் ஒரு முடிவிற்கு வருவதே விவேகமாகும்.

- மேற்கத்தேய மருத்துவ சிகிச்சைகளை இடையில் நிறுத்தி விட்டு வேறு வழிகளில் முயற்சி செய்யும் காலத்தில் புற்றுநோய் மேலும் வளர்ச்சி அடைந்து நிலைமை கவலைக்கிடமாகி விடலாம். அத்துடன் வேறு விதமான பக்கவிளைவுகளும் ஏற்பட்டு விடலாம்.

- எனவே சிகிச்சை பற்றிய ஒரு முடிவை எடுப்பதற்கு முன் பல முறை சிந்திப்பது நல்லது.

# 5. பிள்ளைக்கான போஷாக்கு

- போஷாக்கு எல்லோருக்கும் அவசியமாகும். அதிலும் புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை பெற்று வரும் ஒரு சிறு பிள்ளைக்கு அது மிக மிக அவசியமாகும்.

- போஷணை என்பது சரியாக சமன் படுத்தப்பட்ட சத்துள்ள உணவாகும்.

- சிகிச்சைக்கு முன்பும் சிகிச்சையின் போதும் அதற்கு பின்பும் சத்துள்ள உணவு கிடைத்தால் நோயில் இருந்து விடுபடுவதற்கான உள மற்றும் உடல் பலம் நோயுற்றுள்ள பிள்ளைக்கு கிடைக்கும்.

- புற்றுநோய் மாத்திரமன்றி அதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சைகளும் பிள்ளையின் பசியை போக்கி உணவில் வெறுப்பை ஏற்படுத்தும்.

- போஷணைத் தேவைகள் பிள்ளைக்கு பிள்ளை வேறுபடும்.

- நோயுற்றுள்ள பிள்ளைக்கு பொருத்தமான உணவு வகைகள் யாவை என மருத்துவர் மற்றும் மருத்துவப் பணியாளர்கள் உங்களுக்கு தெளிவு படுத்துவார்கள்.

**சமன்படுத்தப்பட்ட சத்துள்ள உணவை கொடுப்பதால் கீழ் காணும் நற்பயன்கள் நோயுற்றுள்ள பிள்ளைக்குக் கிடைக்கின்றன**

- பிள்ளை துரிதமாக குணமடைதல்
- பக்கவிளைவுகளை பொறுத்துக்கொள்ளும் சக்தி பிள்ளைக்குக் கிடைத்தல்
- சிகிச்சையின்போது வேறு நோய்கள் ஏற்படும் அல்லது தொற்றும் வாய்ப்பு குறைவடைதல்
- பிள்ளைக்கு ஆரோக்கிய மனநிலை ஏற்படுதல்
- பிள்ளை எரிச்சல் அடைதல் குறைதல்
- பிள்ளைக்கு நல்ல தூக்கம் கிடைத்தல்
- பிள்ளையின் வளர்ச்சி வழமை போல நடைபெறுதல்

சிகிச்சையின் போது அழிக்கப்படும் கலங்கள் மீண்டும் உருவாவதற்கு புதிய பழ வகைகள் மரக்கறிகள் உட்பட்ட சத்துள்ள மற்றும் சமன் படுத்தப்பட்ட உணவுகளை கொடுப்பது மிக அவசியம்...

## இந்த விடயங்களையும் நினைவில் வைத்திருங்கள்...

- ✓ பிள்ளைக்கு கொடுக்க வேண்டிய சத்துணவுகள் பற்றிய அறிவுரைகளை மருத்துவர், தாதிமார்கள் மற்றும் மருத்துவப் பணியாளர்களிடமிருந்து நீங்கள் கேட்டு அறிந்து கொள்ள முடியும்.

- ✓ பிள்ளைக்கு உணவு மீது விருப்பம் குறைவாக இருப்பின் கீழ் காணும் உபாயங்களை முயற்சிக்கலாம்:

    - ◆ ஒரு தடவையில் சிறிதளவு உணவாக ஒரு நாளைக்கு பல தடவை உணவு கொடுத்தல்

    - ◆ பிள்ளை நன்றாக உணவு உட்கொள்ளும் போது அதனை போற்றிப் பாராட்டி பிள்ளையை உற்சாகப்படுத்துதல்

    - ◆ உணவு உண்ண பிள்ளை மறுக்கும் போது கடிந்து கொள்ளாமல் அன்பாக பேசுதல்

    - ◆ உணவு உட்கொள்ளும் போது தொலைகாட்சி பார்த்தல் அல்லது ஒரு புத்தகத்தை வாசித்தல் போன்றவற்றில் பிள்ளையின் கவனத்தை செலுத்தும் படி செய்தல்

    - ◆ ஒரு தடவைக்கு பிள்ளை சாப்பிடும் உணவின் அளவு சிறிதாக இருப்பின் சமபோஷ, வாழை போன்ற அதிக சத்துள்ள உணவு மற்றும் கனி வகைகளை கொடுத்தல் நல்லது.

## 5.1 தண்ணீர் மற்றும் ஏனைய திரவங்கள்...

- புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை பெறும் பிள்ளை திரவங்களை அதிகம் உட்கொள்வது மிக அவசியம்

- குறிப்பாக வயிற்றோட்டம், வாந்தி அல்லது பசியின்மை இருந்தால் உடலின் நீர் மட்டம் வீழ்ச்சி அடையும் என்றபடியால் அதிகம் திரவங்களை பிள்ளைக்கு கொடுக்க வேண்டும்

- உங்கள் பிள்ளையின் வயது, உடல் நிலை அடிப்படையில் அவர் ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ள வேண்டிய திரவங்களின் குறைந்த பட்ச அளவை மருத்துவர்களிடமிருந்து கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம்

- பிள்ளையின் விருப்பத்தை அறிந்து அந்த விதத்தில் திரவங்களை கொடுக்க வேண்டும் (சூப், ஜெலி போன்ற)

- திண்ம உணவுகளை உண்ண பிள்ளை விருப்பம் காட்டாவிட்டால் சூப், கஞ்சி போன்றவற்றை கொடுக்கலாம். இது தொடர்பாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறுங்கள்

## 5.2 பக்க விளைவுகள் மற்றும் உணவுகள்

பிள்ளைக்கு சிகிச்சை செய்யும் நாட்களில், குறிப்பாக புற்றுநோய் அழிப்பு மருந்து வகைகளை கொடுக்கும் கால கட்டத்தில் பிள்ளைக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு விடயத்தில் அதிக அக்கறை காட்ட வேண்டும். ஏனெனில் சிகிச்சை காரணாக ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளின் பாதிப்பை சமாளிப்பதற்காக சில உணவுக் கட்டுப்பாடுகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டி வரலாம். அது போன்ற சில சந்தர்ப்பங்கள் கீழே விபரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் அதன்போது தேவையான ஆலோசனைகளை மருத்துவரிடமிருந்து பெற்று கொள்ள வேண்டும்.

### உணவு மீதுள்ள பிரியம்

- புற்றுநோய்க்கு மருந்து கொடுக்கப்படும் ஆரம்ப நாட்களில் டெக்ஸாமெதஸோன், ஃப்ரெடினிஸிலோன் போன்ற மருந்துகள் காரணமாக பிள்ளையின் உணவு விருப்பம் அதிகரிக்கும். மேலும் இரத்தத்தின் சீனி மட்டமும் இதனால் உயர்வடையும்.

- இந்த காலகட்டத்தில் இரத்தத்தில் சீனி மட்டத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்காக மருத்துவர் வழங்கும் சிகிச்சைகளுக்கு மேலதிகமாக அவர் கூறும் உணவு கட்டுப்பாடுகளையும் பேணுதல் அவசியம்

- புற்றுநோய்க்கு மருந்து கொடுக்கும் போது பிள்ளைக்கு உணவு மீது வெறுப்பு ஏற்படலாம். அது போன்ற தருணங்களில் பிள்ளைக்கு எவ்வாறு உணவு ஊட்டுவது என்பது பற்றி இக்குறிப்பில் ஆரம்பத்தில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

## வாயில் ஏற்படும் புண்கள்

- புற்றுநோய் அழிப்பு மருந்து வகைகளை கொடுக்கும் கால கட்டத்தில் பிள்ளையின் வாயில் புண்கள் ஏற்படுவது பொதுவாகக் காணக்கூடிய ஒரு பக்கவிளைவாகும். இதன்போது வாயில் உள்ள வலி காரணமாக உணவின் மீதும் பிள்ளைக்கு வெறுப்பு ஏற்படும்.
- எனவே இந்த நாட்களில் ஜெலி, யோகட், புடிங், ஐஸ் க்றீம் போன்ற மிருதுவான மற்றும் சிறார்கள் பொதுவாக விரும்பக் கூடிய திண்பண்டங்களை கொடுப்பதோடு காரத்தையும் உப்பையும் மிகக் குறைவாகவே உணவில் சேர்க்க வேண்டும். சோற்றையும் நன்றாக வேக வைத்தே பிள்ளைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். கஞ்சியும் இதன் போது சிறந்ததாகும். உணவு உட்கொள்ளல் குறைந்தாலும் திரவங்களை அதிகமாக கொடுக்க வேண்டும்.

## ஏற்படக்கூடிய ஏனைய சிக்கல்கள்

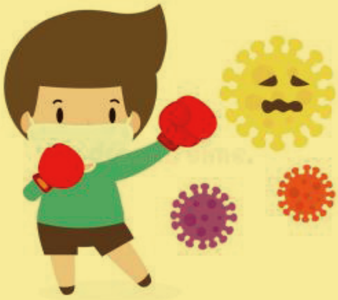
- குடலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சிகிச்சை நாட்களில் ஏற்படும் ஏனைய பக்கவிளைவுகளாக குறிப்பிடலாம். ஆனால் இது தற்காலிகமாகும்.

- இதன் போது வயிற்றுவலி, வயிறு உப்புதல், மலச்சிக்கல் போன்றவை ஏற்படலாம். இக்காலகட்டத்தில் பிள்ளைக்கு உணவு கொடுப்பது பற்றிய விசேட அறிவுரைகளை மருத்துவரிடமிருந்து பெறுவது அவசியமாகும்.

- இதன்போது உணவு மற்றும் திரவங்களை தற்காலிகமாக நிறுத்துமாறு மருத்துவர் கூறலாம். சிக்கல்கள் நீங்கியதன் பின் கொடுக்க வேண்டிய உணவு வகைகள் பற்றியும் மருத்துவர் அறிவுரை வழங்குவார்.

- பால் உணவு வகைகளை பிள்ளைக்குக் கொடுப்பதற்கு முன் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல் அவசியம். ஏனெனில் பாலுணவு நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கி விடலாம்.

## இரத்தக் கட்டமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்



- புற்றுநோய் அழிப்பு மருந்துகள் காரணமாக குருதியின் வெள்ளையணுக்கள் மட்டம் குறைவடையலாம். நமது உடலிற்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை தரும் இந்த வெள்ளையணுக்கள் குறைவடையும் போது நமக்கு நோய்கள் தொற்றும் ஆபத்து அதகரிக்கும்.

- இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்கள் வீழ்ச்சி அடைவதை Neutropenia என அழைக்கப்படுவதுடன் இந்நிலை நோயுற்றுள்ள பிள்ளைக்கு ஏற்படும் பட்சத்தில் சில குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை பிள்ளைக்கு கொடுப்பதை தற்காலிகமாக நிறுத்தும் படி மருத்துவர் அறிவுறுத்துவார். யோகட், தயிர், நிலக்கடலை, கீரை மற்றும் சில மரக்கறி வகைகள் இதன்போது தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள் ஆகும்.

- பிள்ளைக்கு முட்டை கொடுக்கும் போது அதை அரை அவியலாக (half boiled) அல்லது ஒம்லட்டாக பொறித்துக் கொடுப்பதை தவிர்த்து நன்றாக வேக வைத்தே கொடுக்க வேண்டும்.

- அத்துடன் இரத்தத்தில் பொட்டாசியம் மட்டத்தின் அளவு அடிப்படையிலும் இளநீர், வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு போன்றவற்றையும் கொடுப்பது தொடர்பான கட்டுப்பாடுகளை மருத்துவர் விதிக்கலாம்.

## 5.3 போஷணைப் பிரிவு

நோயாளிப் பிள்ளையின் எடையை சரியான அளவில் வைத்திருப்பதும் முக்கியமாகும். இது தொடர்பான வழிகாட்டல்களை வழங்க அபேக்ஷா மருத்துவமனையில் விசேட போஷணைப பிரிவு ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது

மருத்துவமனையில் உங்கள் பிள்ளை சிகிச்சைப் பெற்று வரும் நாட்களில் போஷணை நிபுணர் வந்து உங்களுக்குத் தேவையான அறிவுரைகளை தருவார். அத்துடன் போஷணை தொடர்பான ஒரு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி வாரம் ஒரு தடவை போஷணை நிலையத்தில் நடாத்தப்படும். இந்த நிகழ்ச்சியின் போது போஷணை தொடர்பான உங்கள் சந்தேகங்களை கேட்டு தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

## 5.4 சின்னஞ் சிறு சமையல்கட்டு

மருத்துவமனையில் தரப்படும் உணவை பிள்ளை விரும்பாவிட்டால் பிள்ளைக்கு விருப்பமான உணவை நீங்கள் சமைப்பதற்கு வசதியாக அபேக்ஷா மருத்துவமனையில் கீழ் மாடியில் விளையாட்டு வீட்டிற்கு அடுத்ததாக உங்களைப் போன்றவர்களுக்காக ஒரு சிறு சமையல் கூடம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. சமையல் கூடத்தில் தேவையான பாத்திரங்கள் உள்ளதுடன் இதன் திறப்பு 16 ம் இலக்க வார்டின் தாதி அதிகாரியிடம் உள்ளது. பொது இடமாகிய இங்கு உணவு சமைக்கும் போது சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரம் பற்றி நீங்கள் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

# 6. உங்கள் பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டால்...

நமது அன்புச் செல்வமாகிய ஒரு பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்ற செய்தி எமது வாழ்நாளில் நாம் ஒரு போதும் கேள்விப்பட விரும்பாத ஒரு அதிர்ச்சிமிக்க செய்தியாகும். ஆனால் அத்துயர நிலை தற்போது உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. அநேகமான பெற்றோரின உள்ளம் இதை ஆரம்பத்தில் ஏற்க தயாராவதில்லை. அன்பு மிகுதியாகும் போது இவ்வாறு கசப்பான உண்மைகளை உள்ளம் முதலில் ஏற்க மறுப்பது இயல்பே. மேலும் தனது பிள்ளைக்கு இந்த மோசமான நோய் ஏற்பட தம்முடைய கடந்த கால செயலேதும் காரணமாகி விட்டதோ என்றும் பல பெற்றொர் சஞ்சலப்படுவதுண்டு. ஆனால் பாரம்பரியமாக இந்த நோய் ஏற்படுவதில்லை என்பதை நீங்கள் அறிவது நல்லது. எனவே அந்த வகையில் உங்களையே நீங்கள் குறை கூறிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை என்பதை புறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நினைவில் வைத்திருங்கள்...

- பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது பெற்றோராகிய உங்களின் தவறினால் அல்ல
- நீங்கள் செய்த அல்லது செய்யாத ஒன்று இந்நிலைக்கான காரணம் அல்ல

எனவே பெற்றோராகிய நீங்கள், இந்த நிலைக்கான காரணகர்த்தா தாங்கள் தான் என எண்ணி ஒருபோதும் உங்களுக்கு நீங்களே குற்றம் சுமத்திக் கொள்ள வேண்டாம்

## 6.1 இந்த நிலைக்கு நீங்கள்முகங்கொடுப்பது எப்படி?

- ✓ இதற்காக மருத்துவர்கள், தாதிமார்கள், மனோதத்துவ நிபுணர்கள், சமூக சேவகர்கள் உட்பட மருத்துவமனையின் பணியாளர் குழுவினர் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

- ✓ இவர்களுடன் உங்கள் அச்சங்கள், மன அழுத்தம், சந்தேகங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி மனம் திறந்து பேசுங்கள். ஆரம்பத்தில் இது உங்களுக்கு சற்று சிரமமாக இருந்தாலும் பிறகு நீங்கள் இயல்பாகி அவர்கள் மூலம் உங்கள் மனச்சுமை குறைவதை உணர்வீர்கள்.

- ✓ மருத்துவமனையின் பணியாளர் குழுவினரிடமிருந்து உங்கள் பிள்ளையின் நோய் பற்றிய தகவல்களைப் பெறுவதோடு அது தொடர்பான புத்தங்களையும் நீங்கள் வாசித்து பயன் பெறலாம். இணையத்திலும் இது தொடர்பான தகவல்கள் ஏராளம் உள்ளன. ஆனால் இணையத்தில் சில தவறான செய்திகளும் இருக்கலாம் என்றபடியால் எச்சரிகையாக அவற்றை ஆராயுங்கள்.

- ✓ குடும்பத்தவர்கள், உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பை உங்கள் பொறுப்புக்கள் மற்றும் கடமைக்காக பெற முயற்சிக்கவும்.

## இந்த நிலைக்கு நீங்கள்முகங்கொடுப்பது எப்படி?...

- உங்கள் வாழ்கையில் மன அழுத்தம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதை கட்டுப்படுத்த நீங்கள் வழமையாக மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளையும் இப்போது பயன்படுத்தலாம். உதா: புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகளை வாசித்தல், இசைக்கு செவிமடுத்தல் முதலியன

- குறிப்பாக புத்தகங்கள் வாசித்தல் நல்ல பயன் தரும். தற்போதைய நிலையில் அதற்கான சிந்தனையை ஒருமைப்படுத்துவது சிரமமாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து முயற்சிக்கவும்.

- நீங்கள் மத நம்பிக்கை உள்ளவரெனில், அதன் அடிப்படையில் ஆன்மீக செயற்பாடுகளில் அதிகம் கவனம் செலுத்துங்கள். அதிகமாக பிராத்தனை செய்யுங்கள். ஆன்மிகத் தலைவர்களை சந்தித்து ஆறுதல் பெறுங்கள்

- உங்களைப் பற்றியும் அக்கறை கொள்ளுங்கள். நேரப்படி உணவு உட்கொள்ளல், தேவையான அளவு உறங்குதல் மற்றும் ஓய்வெடுத்தல் உங்களுக்கு மிக அவசியமாகும்.

- உங்களை ஒத்த, புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பிள்ளைகளின் பெற்றோருடன் பேசுங்கள். அவர்கள் பிரச்சினைக்கு முகங்கொடுத்த விதங்களை அறிந்து பயன் பெற முயற்சியுங்கள்

## 6.2 நீங்கள் எவ்வாறு மன உறுதி பெற வேண்டும்?

### தயக்கமின்றி உதவி பெறுங்கள்...

- இது போன்ற தருணங்களில் உங்களுக்கு உதவ உங்களைச் சுற்றியுள்ள பலரும் முன்வருவார்கள்.

குறிப்பாக உங்கள் குடும்பத்தவர்கள், உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள் இது போன்ற நெருக்கடி சமயங்களில் உங்களுக்கு மிகப் பெரிய பக்க பலமாக இருப்பார்கள். எனவே இந்த துன்ப நிலையில் இருந்து விடுபடுவது நீங்கள் நினைப்பதை விடவும் எளிதாகும்.

- உங்கள் பிள்ளை பற்றி உண்மை நிலையை பிறரிடம் இருந்து மறைத்து வைப்பதாலும் தனியாக கவலைப் படுவதாலும் உங்களுடைய உடல் மற்றும் உள நிலைகள் மோசமாகி விடலாம்.

ஆகவே உங்கள் பிள்ளையின் நிலை மற்றும் சிகிச்சைகள் பற்றி உங்கள் மீது அக்கறை கொள்ளும் அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள். அவர்கள் தர முன்வரும் உதவிகளையும் ஒத்தாசைகளையும் ஏற்க நீங்கள் சங்கடப்படவோ தயங்கவோ வேண்டாம். மேலும் உங்களுக்கு எந்த விதத்தில் உதவலாம் என்பது பற்றி அவர்களுக்கு குழப்பமாக இருக்கலாம். எனவே உங்களுக்கு அவர்கள் உதவக் கூடிய விதங்களை கீழ் காணும் விதத்தில் அவர்களுக்கு நீங்களே தெளிவு படுத்துங்கள்.

- வீட்டில் உள்ள உங்களுடைய ஏனைய பிள்ளைகள் மற்றும் உங்கள் பொறுப்பின் கீழ் உள்ளவர்களை கவனித்துக் கொள்ள உதவும் படி அவர்களுக்கு கூறலாம்.
- பிள்ளை நலன் பெற பிரார்த்திக்குமாறு அவர்களை கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் குடும்பத்தவர்கள், உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள் இது போன்ற நெருக்கடி சமயங்களில் உங்களை ஒரு போதும் கைவிட்டு விட மாட்டார்கள். அவர்களின் சக்திக்கு மீறி நிச்சயம் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள். இது மனித இயல்பே.

## 6.3 இந்நிலைக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு உங்கள் பிள்ளைக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்?

- ஒரு சிறுவனுக்கு அல்லது சிறுமிக்கு புற்றுநோய் போன்ற ஒரு மோசமான நோய் ஏற்பட்டவுடன் அப்பிள்ளையின் அன்றாட உலகமே தலைகீழாய் மாறி விடும். பாடசாலை செல்வது, ஏனைய பிள்ளைகளுடன் ஓடி விளையாடுவது என்றெல்லாம் நாட்களை மகிழ்ச்சியாக செலவிட்ட அப்பிள்ளை துன்பம் தரும் ஒரு நோயுடன் மருத்துவமனையில் ஒரு கட்டிலில் பல காலம் படுக்க வேண்டி வரும். சிகிச்சைகள், பரிசோதனைகள் என அக்குழந்தையின் வாழ்வே ஒரு துன்பம் மிக்க சோதனையாக ஆகி விடும்.

- ஆரம்ப சில வாரங்களில் நோயுற்ற பிள்ளையும் அதன் பெற்றோரும் பெரும் கவலையிலும் அச்சத்திலும் மூழ்கி விடுவார்கள். மன அழுத்தம் மிக அதிகமாக இருக்கும்.

- பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை அதன் வயது, அறிவு போன்றவையின் அடிப்படையில் தனது நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளும், அல்லது நிலை புரியாமல் சண்டை செய்வர். மேலும் பெற்றோருடைய மன உளைச்சலை பிள்ளைகளும் இயல்பாகவே உணர்வர் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்கவும்.

- பிள்ளைக்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சைகள் பற்றி முதலாவதாகவும் மிக நன்றாகவும் தெரிந்து கொள்பவர்கள் பெற்றோராவதுடன் பிள்ளையின் சுபாவம் மற்றும் குணநலன் பற்றி நன்றாக அறிந்தவர்களும் அவர்களே.

- ஆகவே சிகிச்சையின் போது மருத்துவமனைப் பணியாளர்களுக்கு உங்களுடைய முழு ஒத்துழைப்பையும் நீங்கள் வழங்க வேண்டும் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

- நோயுற்றுள்ள பிள்ளைக்கு தேவையான அனைத்து வசதிகளையும் செய்து கொடுத்த வண்ணம், பிள்ளையின் வயதிற்கு ஏற்ப பிள்ளையின் நிலையை அவருக்கு விளக்கி இந்த கவலைக்கிடமான நிலைக்கு சம்பந்தப்பட்டவர்கள் அனைவரும் எவ்வாறு முகங்கொடுக்க வேண்டும் என்பதை இனி பார்ப்போம்.

## உங்கள் பிள்ளை 2 வயதை விட குறைந்தவராக இருப்பின்...

- ✓ பிள்ளையை முடிந்தளவு வசதியாக வைத்திருங்கள்.
- ✓ எந்நேரமும் அருகில் இருந்து அரவணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ பெற்றோர் அருகில் இருக்கும் போது பிள்ளைக்கு பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படும்.
- ✓ பிள்ளையுடன் கொஞ்சுங்கள்.
- ✓ வீட்டில் பிள்ளை விளையாடிய பொருட்களையும் விருப்பமான படுக்கை விரிப்பு போன்றவற்றையும் மருத்துவமனைக்கு எடுத்து வாருங்கள்.
- ✓ வீட்டில் இருக்கும் போது செய்தது போல மருத்துவமனையிலும் கதைகளை சொல்லி பாட்டுக்களை, தாலாட்டுக்களைப் பாடி பிள்ளையை மகிழ்வியுங்கள்

## உங்கள் பிள்ளை 2-5 வயதிற்கு இடைப்பட்டவராக இருப்பின்

- பிள்ளைக்கு வலி ஏற்படும் போதெல்லாம் அன்பாகவும் மிருதுவாகவும் தடவிக்கொடுங்கள்.

- தம்மை சுற்றி என்ன நடைபெறுகின்றது என்பதை இந்த வயதெல்லையின் பிள்ளைகளால் ஓரளவு புரிந்து கொள்ள முடியும்.

- அதே போல. இவ்வயதுச் சிறார்கள் பெற்றோரை விட்டுப் பிரிந்திருக்க விரும்ப மாட்டார்கள்

- மேலும் தமக்கு வலி ஏற்படுமோ என்ற அச்ச உணர்வு இவ்வயதினருக்கு இருக்கும்.

- எனவே பரிசோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ள தயாராகும் போது எளிமையான விதத்தில் அது பற்றி பிள்ளைக்கு தெளிவு படுத்த முயற்சிக்கவும். நடைபெறப் போகும் விடயம் பற்றி எதுவுமே தெரியாமல் இருந்தால் பிள்ளை அதிகம் பயப்படக் கூடும்.

- பிள்ளைகள் விளையாட அதிகம் விரும்புவார்கள் என்றபடியால் மருத்துவரின் அனுமதியுடன் மருத்துவமனையில் உள்ள விளையாட்டு அறைக்கு பிள்ளையை அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

- பிள்ளைக்கு விருப்பமான விளையாட்டு சாமான்களை பிள்ளையிடம் கொடுத்து வைக்கவும்.

- சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் கதைகளையும் கவிதைகளையும் பிள்ளைக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

## உங்கள் பிள்ளை 6-12 வயதிற்கு இடைப்பட்டவராக இருப்பின்

- பள்ளி வயது பிள்ளைகள் தங்களுக்கு இருக்கும் நோயைப் பற்றி அறிய விரும்புகிறார்கள்.
- அவர்களுக்கு நோய் பற்றியும் சிகிச்சை பற்றியும் புரியும் விதத்தில் தெளிவு படுத்துவது அவசியம்
- தாம் மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கும் போது தவறவிடப்படும் பள்ளி வேலைகள் குறித்தும் அவர்கள் கவலைப்படலாம்.
- சிகிச்சையானது தாம் குணம் பெற உதவும் என்பதை புரிந்து கொள்ளும் திறன் அவர்களுக்கு உள்ளது.
- இந்த வயது பிள்ளைகளிடம் நோய் மற்றும் சிகிச்சை குறித்து பல கேள்விகள் இருக்கும்.
- அவற்றிற்கான பதில்களை புரியும் விதத்தில் அவர்களுக்கு தெளிவு படுத்துவது அவசியம்
- பதில் கொடுப்பதற்கு சிரமமான கேள்விகளுக்கு என்ன கூறுவது என்பதை மருத்துவர் அல்லது தாதிமார்களிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்

## உங்கள் பிள்ளை 12-18 இடைப்பட்ட பதின்மவயது (டீன்ஏஜ்) பருவத்தினராக இருப்பின்...

- இந்த வயதுப் பிரிவைச் சேர்ந்த பிள்ளைகள் புற்றுநோய், சிகிச்சை, பக்க விளைவுகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய சிக்கலான விடயங்களையும் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் உடையவர்கள் ஆவர்.

- நோய் மற்றும் சிகிச்சையைப் பற்றி மருத்துவர் அல்லது சுகாதார ஊழியர்களிடமிருந்து நேரடியாகக் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவே இவர்கள் அதிகம் விரும்புவார்கள்.

- அதே போன்று புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள ஒத்த வயது பிள்ளைகளுடன் பேசுவதும் இவர்களுக்கு ஆறுதல் தரும்.

- இந்த வயது குழந்தைகள் புற்றுநோயுடன் தொடர்புடைய உடல் மாற்றங்கள் (மெலிதல் / முடி உதிர்தல் போன்றவை) குறித்து அதிக அக்கறை கொள்வர்.

- இது போன்ற விடயங்களுக்கு மாற்று வழிகளை அவர்களுக்கு பழக்குவதன் மூலம் அவர்களின் மன அழுத்தத்தை குறைக்கலாம்.

- உதாரணமாக, வீட்டை விட்டு / மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறும்போது, விக் அல்லது அழகான ஒரு தொப்பியை அணிய பழக்கலாம்.

- மேலும் இவ்வயதுக் குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர் தற்போது

எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் பற்றியும் அவர்கள் எவ்வாறு அவற்றை சமாளிக்கின்றார்கள் என்பது பற்றியும் அக்கறை கொள்வார்கள்.

- தனது உடல் நலக்குறைவு காரணமாக தன் குடும்பம் எதிர்கொள்ளும் சமூக மற்றும் பொருளாதார பிரச்சினைகளையும் அவர் நன்றாக உணர்வர்.

- இவற்றின் விளைவாக இவர்கள் பல்வேறு வகையான மன அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். உதாரணமாக, கோபம் கொள்ளல், பதட்டம் அடைதல், சோகமடைதல்.

## 6.4 பிள்ளையிடம் கூற வேண்டியவை

- ✓ உங்கள் பிள்ளைக்கு மிக நெருக்கமான நீங்களே பிள்ளை பற்றி நன்கு அறிந்தவர் ஆவீர்கள்.

- ✓ உங்கள் பிள்ளையின் சோகம், பயம் மற்றும் சந்தேகங்களை போக்க உங்களாலேயே முடியும்.

- ✓ வாழ்வில் இது போன்ற தருணங்களில் தமது சகல பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு பெற உங்களையே பிள்ளை எதிர்நோக்கும்.

- ✓ எனவே, குழந்தையின் வயது மற்றும் மன நிலைக்கு ஏற்ப உங்கள் பிள்ளைக்கு உண்மையான விதத்தில் விடயங்களை விளக்குவது உங்கள் கடமையாகும். மேலும் சிகிச்சைக்கு பிள்ளையின் முழுமையான ஒத்துழைப்பைப் பெறவும் இது உதவும்.

- ✓ ஒரு தாய் அல்லது தந்தை என்ற வகையில் பிள்ளைக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் பற்றி பிள்ளைக்கு எதையும் மறைக்காமல் விளக்கிக் கூறுவது அவசியம் என்றாலும் அதை எப்போது எவ்வாறு கூறுவது என்பதை முடிவு செய்வது எளிதான காரியமல்ல.

- ✓ உங்கள் குரல் மற்றும் முகபாவங்கள் மூலம் உங்கள் பிள்ளை பல விடயங்களை புரிந்து கொள்கின்றது.

- ✓ எனவே உங்கள் குழந்தையுடன் முடிந்தவரை அமைதியாகவும் வெளிப்படையாகவும் பேச முயற்சி செய்யுங்கள்.

- ✓ உங்கள் குழந்தையுடன் வெளிப்படையாகப் பேசுங்கள். உங்கள் பிள்ளையிடருந்து உண்மையை மறைக்க முயற்சித்தாலும், குழந்தை எப்படியும் உண்மையை அறிந்து கொள்ளும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

**வாழ்வில் இது போன்ற நெருக்கடியான சந்தர்ப்பங்களில் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் யாவை என்று பார்ப்போம்.**

- **நோயைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளைக்குச் சொல்ல மிகப்பொருத்தமானவர் யார்?**

பெரும்பாலும் பிள்ளை நோயைப் பற்றி அறிந்தே இருக்கும். மருத்துவரிடமிருந்து பெற்றொர் நோய் பற்றி கேட்டு தெரிந்து கொள்ளும் போதே பிள்ளையும் அதைப்பற்றி தெரிந்து கொள்கின்றது. (குறிப்பாக குழந்தை புரிந்துகொள்ளும் வயதில் இருந்தால்). உங்கள் பிள்ளைக்கு எப்படி, எதை விளக்க வேண்டும் என்பது குறித்து மேலும் பிரச்சினைகள் எழுந்தால் தயக்கமின்றி உங்கள் பிள்ளையின் மருத்துவரைத் தொடர்புகொண்டு ஆலோசிக்கவும். இதைப் பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுவது கடினம் எனில், நீங்கள் ஒரு மருத்துவர் அல்லது தாதியின் உதவியை நாடலாம்.

- **இது பற்றி பிள்ளைக்கு எப்போது கூற வேண்டும்**

நோய் பற்றி முதன்முறை தெரிந்தவுடன் அது பற்றி பிள்ளைக்கும் ஏதாவது கூறுவது அவசியம். இது உங்கள் மீதான பிள்ளையின் நம்பிக்கையை அதிகரிக்கச் - செய்யும். ஆனால் நோயைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்தையும் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரே தடவையில் சொல்ல வேண்டும் என்பது இதன் கருத்தல்ல.

- **நோய் பற்றி பிள்ளைக்கு எந்தளவு தெரியப்படுத்த வேண்டும்**

முதலில் பிள்ளைக்கு புரியும் விதத்தில் எளிமையாக நோய் பற்றி விவரிக்கவும். அதன் பின் பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் நடைபெறும் போது படிப்படியாக விளக்கலாம்.

- **பிள்ளை எவ்வாறு நடந்து கொள்ளும்?**

இது குழந்தைக்கு குழந்தை வேறுபடும். சில பிள்ளைகள் தங்கள் உணர்வுகளை சொல்லால் வெளிப்படுத்துவார்கள், மேலும் சிலர் தங்கள் உணர்வுகளை செயல் மூலம் வெளிப்படுத்துவார்கள். குழந்தை பதட்டமாக இருப்பது, அமைதியாக இருப்பது, அழுவது, பிடிவாதமாக இருப்பது, சோகமாக இருப்பது, பயப்படுவது, சொல்வதை கேட்டு நடப்பது, கேட்க மறுப்பது போன்ற அறிகுறிகளை அவதானிக்கலாம். தனக்கு ஒரு நோய் இருப்பதை அறிந்தவுடன் ஒரு பிள்ளையின் அன்றாட வழக்கத்தில் ஏற்படும் இந்த மாற்றங்கள் சாதாரணமானவையே. எனவே, பேச்சு மற்றும் செயலால், நீங்கள் பிள்ளையுடன் இருப்பதை எப்போதும் உணர்த்துங்கள்.

- **நீங்கள் பிள்ளைக்கு எவ்வாறு உதவலாம்?**

பெற்றோரின் மாற்றங்களை பிள்ளைகள் நன்றாக உணர்கின்றனர். ஆகையால், ஒரு பெற்றோர் என்ற ரீதியில் அமைதியாக, எதிர்பார்ப்பு மற்றும் நம்பிக்கையுடன் நடந்து கொள்வதானது பிள்ளையிடமும் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த உதவும். சில பிள்ளைகள் மற்றவர்களுடன் பேசுவதன் மூலம் ஆறுதல் பெறுகின்றனர். சில பிள்ளைகள் இசையை கேட்டல், வாசித்தல், சித்திரம் வரைதல், எழுதுதல், விளையாடுதல் போன்றவற்றிற்கு அதிக ஆர்வம் காட்டுவர். உங்கள் பிள்ளையின் நோக்கங்களை உணர்ந்து, பிள்ளையை அவர் விரும்பியதைச் செய்ய விட்டு விடவும். மேலும் உங்கள் அன்பை உங்கள் பிள்ளை எப்போதும் உணரும்படி செய்யவும்.

## 6.5 பிள்ளையின் பிரச்சினைகள்...

‘பிள்ளை கேட்கும் கேள்விகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்று எனக்கு புரியவில்லை’

- ✓ இது பெற்றொர் பலர் செய்யும் ஒரு முறைப்பாடாகும்.
- ✓ உங்கள் குழந்தையின் பிரச்சினைகளுக்கு பதிலளிப்பதில் உங்களுக்கு குழப்பங்கள் இருப்பின் மருத்துவர் அல்லது தாதியரின் உதவியை நாட தயங்க வேண்டாம்
- ✓ குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் நோய் குறித்து நிறைய கேள்விகள் இருக்கலாம். - நான் ஏன் நோய்வாய்ப்பட்டேன்? நான் எப்போது குணமாவேன்? புற்றுநோய் என்றால் என்ன? போன்ற பல கேள்விகளை அவர்கள் கேட்கலாம். ஒருவேளை குழந்தை விடயங்களை புரிந்துகொள்ளும் வயதில் இருந்தால் புற்றுநோய் பற்றி அவர்கள் கேட்டும் இருக்கலாம்.

**இது போன்ற தருணங்களில் என்ன விதமாக பதில்களை கொடுக்க வேண்டும்?**

➢ **புற்றுநோய் என்றால் என்ன?**

உங்கள் பிள்ளை புற்றுநோயைப் பற்றி ஏதாவது கேள்விப்பட்டிருந்தால் அல்லது கண்டிருந்தால் அதை அடிப்படையாக வைத்து பதிலளிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். மேலும் பிள்ளையின் கேள்விகளுக்கு எளிமையாக பதிலளிக்கவும். இது குழந்தையின் கவலையைத் தணிக்கும் மற்றும் குழந்தைக்கு செயல்முறையைப் புரிந்துகொள்வதை எளிதாக்கும்.

உங்கள் பிள்ளை மிகவும் சிறிதாக இருந்தால் உடலில் ஒரு கட்டி ஏற்பட்டுள்ளது என கூறுலாம். அல்லது இரத்தம் சரியாக செயற்படாததால் ஒரு சிறு வியாதி ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கூறலாம்.

புரிந்து கொள்ளும் வயதில் பிள்ளை இருந்தால் அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள புற்றுநோயின் பெயரைக் கூறலாம். உதா: லியூகேமியா ஈவிங் சர்கோமா போன்றவை. மேலும் புற்றுநோய் என்பது ஒரு தொற்று நோய் அல்ல என்பதையும் கூறுங்கள்.

## ➢ எனக்கு ஏன் புற்றுநோய் ஏற்பட்டது?

ஒரு பிள்ளை இவ்வாறு நினைப்பதில் ஆச்சரியமில்லை. சில பிள்ளைகள் தான் செய்த ஏதேனும் தவறு காரணமாகவே தனக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என நினைக்கின்றார்கள். இந்த எண்ணம் தவறானது என்பதை அவருக்கு விளக்குங்கள், சிறு பிள்ளைகளுக்கு புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சரியான காரணங்களை கண்டுபிடிக்க விஞ்ஞானிகள் முயற்சி செய்து வருகின்றார்கள் என்று உங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லுங்கள்.

அத்துடன் கீழ் காணும் விதத்தில் பிள்ளைக்கு ஆறுதலும் கூறலாம்:

'மகனே உங்களுக்கு ஏன் இந்த நோய் ஏற்பட்டது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. சில பிள்ளைகளுக்கு ஏன் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது, மேலும் சிலருக்கு ஏன் அது ஏற்படுவதில்லை என்பது மருத்துவர்களுக்கு கூட சரியாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் இந்த நோய் உங்களுக்கு யாரிடமிருந்தும் தொற்றவில்லை என்பதும் உங்களிடமிருந்து யாருக்கும் இது தொற்றாது என்பதும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள வியடமாகும்'

## ➢ அம்மா எனக்கு குணமாகுமா?

ஒரு சிறு பிள்ளை பல சோதனைகளுக்கு உட்பட்டு பல்வேறு மருத்துவ நிலைமைகளை அனுபவிக்கும் போது மனச்சோர்வடையலாம். ஒரு பிள்ளை அல்லது பெரியவர் ஒருவர் புற்றுநோயால் இறப்பதை உங்கள் பிள்ளை பார்த்திருக்கலாம் அல்லது கேள்விப் பட்டிருக்கலாம்.

இதனால், தான் உயிர் பிழைப்போமா என்ற கேள்வி உங்கள் பிள்ளையின் உள்ளத்திலும் எழலாம். இந்நோய் நிச்சயமாக குணப்படுத்தக் கூடியதுதான் என்று மருத்துவர்கள் கூறியிருந்தால் இதற்கான பதில் எளிதானதே. ஆனால் அத்தகைய தெளிவான பதில் இல்லாதபோது நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம்:

‘மகனே புற்றுநோய் என்பது இதற்கு முன் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட இருமல் மற்றும் சளி போன்ற ஓரிரு வாரங்களில் குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு நோய் அல்ல. ஆனால் மருத்துவர்கள் மற்றும் தாதிமார்கள் உங்களை விரைவில் குணப்படுத்தும் நம்பிக்கையில் பல சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றார்கள். இது போன்ற சிகிச்சைகளால் குணப்படுத்தப்பட்ட குழந்தைகள் ஏராளம். நாங்களும் உங்களை குணப்படுத்த எல்லா முயற்சிகளையும் நிச்சயம் செய்வோம். நீங்கள் சிறிதும் கவலைப்பட வேண்டாம்.

## ➢ அம்மா சிகிச்சை செய்யும் போது எனக்கு வலி ஏற்படுமா?

உங்கள் பிள்ளை மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வரும் போது இதே நோயினால் துன்பப்படும் ஏனைய பிள்ளைகளை காண இடமுண்டு. மேலும் சிகிச்சை காரணமாக தலை முடி கொட்டிய பிள்ளைகளையும் அவர் காணலாம். நோய் நிலைமை மோசமாகி தீவிர சிகிச்சை பிரிவிற்குக் கொண்டு செல்லப்படும் பிள்ளைகளையும் அவர் காணலாம். அப்போது தனக்கும் இதே நிலை ஏற்படுமா என்ற அச்சம் அவருக்கு ஏற்படுவது இயல்பே. அவ்வாறான தருணத்தில் நீங்கள் இது போன்றதொரு எளிய பதிலை கொடுக்க முடியும்:

"மகனே இரண்டு குழந்தைகளுக்கு ஒரே புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருருந்தாலும் அது அவர்களை பாதிக்கும் விதம் வேறாக இருக்கலாம். அவர்கள் அதை சமாளிக்கும் விதமும் வேறுபட்டது. ஒருவருக்கு அது மோசமாகலாம். மற்றவர் குணமடையலாம். எனவே வார்டில் உள்ள மற்ற பிள்ளைகளைப் பார்த்து நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

'இந்த சிகிச்சைகளை நாம் செய்து பார்ப்பது மிக அவசியம். நீங்கள் இதன் மூலம் குணம் அடைவீர்கள் என திடமாக நாங்கள் நம்புகின்றோம். ஆனால் ஏனைய பிள்ளைகளை பார்க்கும் போது உங்களுக்கு சற்று கவலை ஏற்படுவது சகஜமே. எல்லாம் நல்ல விதமாக நடக்கும் என நம்பிக்கை வைப்போம். வரும் நாட்களில் மேற்கொள்ளப் போகும் பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் பற்றி மருத்துவர்கள் எங்களுக்கு விளக்குவார்கள். நாம் ஒன்றிணைந்து எப்படியாவது இதை வெற்றிகரமாக செய்து முடிக்க முயற்சிப்போம்.

## 6.6 பிள்ளையின் அன்றாட பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

### பள்ளிக்கு பதிலாக மருத்துவமனை

நோயுற்ற உங்கள் பிள்ளை பள்ளிப் பருவத்தில் இருந்தால் அவர் பள்ளிக்குச் செல்லாத நாட்களின் எண்ணிக்கை பள்ளிக்குச் செல்லும் நாட்களை விட அதிகமாக இருக்கும். பிள்ளை துரிதமாக குணமாவதற்கு சிகிச்சைகள் போன்றே அவர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதும் கட்டாயம்

### மருத்துவமனை சூழலை பிள்ளைக்கு இதமானதாக ஆக்குவது எவ்விதம்?

- பிள்ளைக்கு விருப்பமான விடயங்களை மருத்துவமனையிலும் செய்ய வசதி செய்து கொடுத்தல் (சித்திரம் வரைதல், புத்தகம் வாசித்தல் போன்ற)

- பிள்ளைக்கு விளையாட வசதிகளை செய்து கொடுத்தல்

- பள்ளிப் பாடங்கள் தவறிவிடுவதாக அவர் கவலைப்பபட்டால் படிக்கும் வசதிகளையும் செய்து கொடுத்தல்

**குழந்தையின் உடல்நலம் திருப்திகரமாக இருந்தால் மேலே உள்ள அனைத்து தேவைகளையும் நிறைவேற்றும் ஒரு நிலையம் அபேக்'ா மருத்துவமனையில் உள்ளது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?**

திறந்த பள்ளி கல்வி மற்றும் பொழுதுபோக்கு திட்ட பிரிவு (விளையாட்டு வீடு - Play House)

ஒரு தாதி அதிகாரியின் பராமரிப்பின் கீழ் இது குழந்தைகள் வார்டு வளாகத்தின் கீழ் தளத்தில் அமைந்துள்ள இது ஒரு கேட்போர் கூடம், ஒரு நூலகம் மற்றும் ஒரு பள்ளியைக் கொண்டுள்ளது.

இந்த அம்சங்கள் ஒவ்வொன்றும் உங்கள் பிள்ளைக்கு எவ்வாறு முக்கியமாகும்?

## கேட்போர் கூடம்

ஒவ்வொரு வார இறுதி காலையிலும் (காலை 9.30 மணிக்கு) பல்வேறு பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள் இங்கு நடத்தப்படுகின்றன. குழந்தையின் உடல்நலம் நன்றாக இருந்தால் மருத்துவ ஒப்புதல் மற்றும் தாய் தந்தையின் சம்மதத்துடன் குழந்தை இந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கலாம். பொழுதுபோக்கு மற்றும் பிரசங்கங்கள் போன்ற மத நிகழ்ச்சிகளிலும் நீங்கள் பங்கேற்கலாம்.

## நூலகம்

குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோர்கள் படிக்கக்கூடிய பல புத்தகங்களும் இங்குள்ளன. புத்தகங்களை நூலகத்திலேயும் படிக்கலாம் அல்லது வார்டிற்கும் எடுத்து செல்லலாம்.

## பாடசாலை

பிள்ளை நீண்ட கால சிகிச்சையில் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டியிருந்து அவர் தவறவிட்ட கல்வி நடவடிக்கைகள் குறித்து கவலைப்பட்டால் பிள்ளையை அபேக்ஷா மருத்துவமனையில் உள்ள இந்த பள்ளியில் சேர்க்கவும். வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் (திங்கள், செவ்வாய்) பிற்பகல் 2.00 மணிக்கு, தேசிய கல்வி நிறுவனத்துடன் இணைக்கப்பட்ட ஆசிரியர்கள் தன்னார்வ அடிப்படையில் இங்கு வந்து கற்பிப்பார்கள். மீதமுள்ள நாட்களிலும் கற்பிக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. பிள்ளையின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப பாடங்கள் கற்பிக்கப்படும். இது பிள்ளையின் மன அழுத்தத்தை போக்கவும் கல்வியைத் தொடரவும் உதவும்.

## விளையாட்டு வீடு - இது பள்ளியின் ஒரு அங்கமாகும்

வாரத்தில் 5 நாட்களில் காலை நேரத்தில் திறக்கப்படும் இந்த விளையாட்டு வீட்டில் பிள்ளைகள் விரும்பக்கூடிய சித்திரம் வரைதல், வர்ணம் பூசுதல், கைவிணைப் பொருட்களை செய்தல் போன்றவைக்குத் தேவையான அனைத்து வசதிகளும் உள்ளன.

அதே போல பிள்ளைகள் பல விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட விளையாட்டு சாமான்களும் இங்கு இருக்கின்றன. விளையாட்டு வீட்டில் மட்டுமின்றி முற்றத்திலும் விளையாடுவதற்கான வசதிகள் செய்து தரப்பட்டுள்ளன.

## 6.7 நோயுற்ற பிள்ளையின் உடன்பிறப்புக்கள்...

- குடும்பத்தின் ஒரு பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால், அந்த பிள்ளை மட்டுமல்ல குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் அதனால் கவலைப்படுவார்கள்

- அதிலும் நோயுறும் பிள்ளையின் உடன் பிறப்புக்கள் அதிகம் கவலை கொள்வார்கள். தனது சகோதரன் அல்லது சகோதரிக்கு என்ன நடக்குமோ என சஞ்சலப்படுவார்கள்

- அது மட்டுமன்றி நோயுற்ற பிள்ளை விடயத்தில் பெற்றவர்கள் அதிக அக்கறை எடுக்கும் போது மற்ற பிள்ளைகள் தாம் கவனிக்கப்படுவதில்லை என தனிமை உணர்விற்கு ஆளாவார்கள்

## இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் தாய் தந்தையராகிய நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ஒரு நாளில் சிறிது நேரத்தையேனும் உங்களுடைய மற்ற பிள்ளைகளுக்காக ஒதுக்குங்கள்

- நீண்ட காலங்களில் மருத்துவமனையில் தங்கும்படி நேர்ந்தால் தொலைபேசி மூலமேனும் வீட்டில் இருக்கும் பிள்ளைகளுடன் பேசி அவர்களின் நலன் மற்றும் தேவைகள் பற்றி கேளுங்கள். அவர்கள் மறக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வையும் ஆறுதலையும் இதன் மூலம் அவர்கள் உள்ளத்தில் ஏற்படுத்தலாம்

- நோயுற்றுள்ள பிள்ளையின் நிலை பற்றியும் சிகிச்சைகள் பற்றியும் அவர்களுக்கும் கூறுங்கள். முடிந்தால் அவர்களை மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வந்து பிள்ளையுடன் பேசும்படி செய்யுங்கள். நோயுற்றுள்ள பிள்ளையின் பணிவிடைகளுக்கு அவர்களையும் முடிந்த வரை உதவும்படி செய்யுங்கள்.

- அந்த பிள்ளைகளின் கல்வி உட்பட்ட ஏனைய விடயங்கள் தடையின்றி நடைபெறுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்

- தேவை எனில் அதற்காக பிறருடைய உதவியையும் தயங்காமல் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்

## வீட்டில் இருக்கும் ஏனைய பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு

- நோயுற்ற பிள்ளையுடன் மருத்துவமனையில் பெற்றவர்கள் தங்கியிருக்கும் போது வீட்டில் இருக்கும் மற்ற பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு பற்றியும் அக்கறை கொள்வது அவசியம்.

- பிள்ளைகளின் தாத்தா, பாட்டி, சித்தப்பா, போன்ற நம்பிக்கையான உறவினர்களின் உதவியை இதற்காக பெற வேண்டும். அது போன்று இவர்களுடைய வீட்டில் பிள்ளைகளை தங்கச் செய்யலாம் அல்லது அவர்களை வந்து உங்கள் வீட்டில் பிள்ளைகளுடன் தங்கும்படி செய்யலாம்.

- அத்துடன் அந்த பிள்ளைகளின் ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், சக மாணவர்களின் தாய் தந்தையர், அயலவர்கள் ஆகியோருடைய உதவியையும் நீங்கள் நாடலாம்.

## 6.8 பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்....

- ஏனைய நோய்கள் போலன்றி புற்றுநோய் ஏற்பட்ட ஒரு பிள்ளைக்கு மேற்கொள்ளும் பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சைகளுக்காக அதிக நாட்கள் பிள்ளை மருத்துவமனையில் தங்கி இருக்கும் படி நேரலாம்.

- அதன் போது பெற்றோர்களும் மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்க வேண்டி வரலாம். அல்லது இருவரில் ஒருவர் அங்கு தங்க மற்றவர் அடிக்கடி வந்து போக வேண்டி வரலாம்.

- தாயோ தந்தையோ அன்றாட தொழில் செய்து பணம் சம்பாதிப்பவராக இருந்தால் அந்த வாழ்வாதாரச் செயற்பாடுகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படலாம். வருமானம் குறைவடையலாம். அது மட்டுமன்றி பிள்ளையின் நோய் காரணமாக போக்குவரத்து அதிகமாகி செலவும் அதிகமாகலாம். இது போன்ற காலங்களில் வீண் செலவுகளை குறைத்து பொருளாதாரத்தை திட்டமிடுவது அவசியம்.

- பிள்ளையின் நோய் நிலை காரணமாக உங்களுக்கு பொருளாதார சிரமங்கள் அதிகமாகி இருந்தால் அது பற்றி மருத்துவமனையின் சுகாதாரப் பணியாளர் குழுவினரிடம் வெளிப்படையாக கூறுங்கள்.

- அப்போது பொருளாதார உதவி மற்றும் நிவாரணம் பற்றி கவனத்தில் கொள்ளும் ஆலோசனைப் பிரிவிற்கு அவர்கள் உங்களை தொடர்பு படுத்துவார்கள்.

- அங்கு அவர்கள் உங்கள் பிரச்சினைகள் பற்றிப் பேசி பொருத்தமான பொருளாதார சலுகைக்கு

உங்களை வழிநடத்துவார்கள். உங்கள் குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலைமையைப் பொறுத்து நிவாரணம் (நோய், கல்வி உதவி, பாதுகாப்பு காப்பீடு, அறுவை சிகிச்சை அல்லது பள்ளி வயது குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கக்கூடிய பிற பொருத்தமான உதவிகள்) ஆகியவை பற்றி மருத்துமனையில் இருக்கும் சமூக சேவை அதிகாரி உங்களுக்கு விபரித்து அதன் பின் உங்கள் பிரதேசத்தின் சமூக சேவை அதிகாரிக்கு சிபாரிசுகளை செய்வார்.

- அத்துடன் பொருத்தமெனில் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு தொழில்பயிற்சி ஒன்றிற்கும் ஆலோசனை, சமூக சேவை அதிகாரி சிபாரிசு செய்வார். (கடிதஉறை விளக்குத்திரி பாய் தயாரிப்பு போன்ற)

- ஒவ்வொரு திங்கள் மற்றும் புதன்கிழமைகளில் சிறார் நோய்ப் பிரிவில் முதலாம் மாடியில் உள்ள சிறார் மற்றும் குடும்ப ஆதரவு மையத்தில் சமூக சேவை அதிகாரியை சந்திக்கலாம்.

## 6.9 நீங்கள் உங்களைப் பற்றியும் அக்கறை கொள்ளுங்கள்...

உங்களுடைய பிள்ளை இத்தகைய கடுமையான ஒரு நோயால் பாதிக்கப்படுகையில் உங்கள் முழு கவனமும் அந்த பிள்ளையின் மீது செல்வது இயல்பே. அதன்போது உங்கள் சொந்த உணவு, தூக்கம் மற்றும் உங்கள் ஓய்வு ஆகியவற்றில் கவனம் குறைவதும் இயற்கையே. ஆனால் உங்கள் பிள்ளையின் பணிகளைச் சரியாகச் செய்ய நீங்கள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் வலுவாக இருக்க வேண்டும். எனவே பிள்ளையின் வேலைகளுக்கு இடையே உங்களை கவனித்துக் கொள்ளவும் நேரம் ஒதுக்குவது மிக மிக அவசியம்.

அதைச் செய்ய நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய சில நடவடிக்கைகள் கீழே விபரிக்கப்பட்டுள்ளன

### உணவு

- பிள்ளையைப் போன்றே நீங்களும ஆரோக்கியமாகவும் சக்தியுடனும் இருப்பதற்குச் சத்துமிக்க உணவுகளை உட்கொள்வது முக்கியம்
- பிள்ளையைப் பற்றி கவலைப்பட்டவாறு வேண்டுமென்றே உணவு உட்கொள்வதை தள்ளிப்போட வேண்டாம்.
- ரோல்ஸ் பெடிஸ் கட்லட் நூடில்ஸ் கொத்து போன்ற எண்ணெய் அதிகமுள்ள உணவுகளை தவிர்த்து சமனான போஷணையுள்ள சத்துணவுகளை பிரதான உணவாக உட்கொள்வது அவசியம்

## தூக்கம்

- இரவில் நன்றாக உறங்குவதானது மறுநாள் பிள்ளையின் கருமங்களை சிறப்பாக செய்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.
- பிள்ளையை கவனித்துக் கொள்வதற்காக இரவில் விழித்திருப்பது கட்டாயமாகும் சில தருணங்களை தவிர்த்து ஏனைய சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் நன்றாக உறங்க வேண்டும்.
- இரவில் தூக்கம் வராத பிரச்சினை இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனைப் பெறவும்.

## சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்

- வீட்டில் இருப்பின் நாள் முழுதும் சிரமப்பட்டு வீட்டு வேலைகளை செய்யும் உங்களுக்கு மருத்துவமனையில் பிள்ளைக்கு அருகில் அதிக நேரம் அமர்ந்திருக்க நேரிடும்.
- பிள்ளையின் தேவைகளுக்காக அவ்வாறு அதிக நேரம் உட்கார வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் தவிர ஏனைய நேரங்களில் உங்களுக்கு உடற்பயிற்சி கிடைக்கும் விதத்தில் நடந்து கொள்ளுங்கள் (உதா: லிஃப்டை பயன் படுத்தாமல் படிகளில் ஏறுவது)

## மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளல்

- எதாவதொன்றில் ஈடுபடுங்கள்.- பிள்ளையுடன் இருக்கும் போது புத்தகம் வாசித்தல், கவிதைகளை புணைதல், இசை கேட்டல் என உங்களுக்கு விருப்பமான ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபடுங்கள்

- எண்ணங்களை மனதில் அடைத்து வைக்க வேண்டாம். பிறருடன் உங்கள் கவலைகள் பற்றி மனந்திறந்து பேசுங்கள். அல்லது கடிதமாக எழுதி அக்கறையுள்ள உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கு அனுப்புங்கள்

- உங்களுக்கு மத நம்பிக்கை இருப்பின் தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு மனச்சாந்தி பெற முயற்சியுங்கள்..

- நீங்கள் ஒரு பௌத்தராக இருப்பின் மருத்துவமனை வளாகத்தில் உள்ள பௌத்த ஆலயத்திற்கு செல்லலாம்.

- உங்கள் கணவன் மனைவியுடன் பேசி மன அழுத்தத்தை குறைத்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். குடும்பத்தில் உங்கள் பொறுப்பில் உள்ள ஏனையவர்களுடைய தேவைகளை நிறைவேற்றுவதிலும் அக்கறை காட்டுங்கள்.

## ஆலோசனைப் பிரிவு

- பிள்ளையை கவனித்துக் கொள்ளும் நீங்கள் அல்லது உங்கள் பிள்ளை மன அழுத்தம் அல்லது பிற மனநல கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது கண்டறியப்பட்டால், சிகிச்சைக்காக ஆலோசனை சேவைகள் பிரிவிற்கு நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள்.

- இந்தப் பிரிவு உங்கள் குழந்தைகளுக்காகவும், உங்கள் மன நலனுக்காகவும் பலவிதமான திட்டங்களை (கிரியேட்டிவ் கல்வி, ஆலோசனை, தியானம் போன்றவை) வழங்குகிறது. அவற்றில் கலந்து கொள்வதன் மூலம் உங்கள் உள அழுத்தங்களை நீங்கள் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

அன்புள்ள தாய் தந்தையரே...

புற்றுநோய்...

இது ஒரு கசப்பான சொல்லாகும்.

இது ஒரு விதியின் விளையாட்டாகும்.

ஆனால் புற்றுநோய் தொற்றுவதில்லை.

இந்நோயில் ஒரு சில வகைகளையே

சுகப்படுத்த முடியாது. ஆனால் அதில்

பல வகைகளை குணப்படுத்தலாம்.

இருந்தாலும் அதற்காக நீங்களும்

அர்ப்பணமாவது அவசியம்.

விலைமதிப்பற்ற உங்கள் அன்புச்

செல்வம் இந்த நோயின் பிடியில் சிக்கி

வாடிப் போவதை நீங்கள் தாங்கிக்

கொள்வது சிரமமே.

ஆனால் நீங்கள் தைரியப்படுங்கள்.

பொறுமையை கைக்கொள்ளுங்கள்.

அழுது புலம்புவதால் எவ்வித

பயனுமில்லை.

அமைதியாக சிந்தியுங்கள்.

இறைவனை பிரார்த்தியுங்கள்.

பரிந்துரைக்கப்படும் சிகிச்சைகள்

கிடைப்பதற்கு உதவுங்கள்.

புற்றுநோயை வெற்றி கொள்ள திட

உறுதியெடுங்கள்.

## References


1. Children with cancer – A guide for parents, National cancer institute, U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, National Institutes of Health

2. American cancer society - Children Diagnosed With Cancer: Dealing With Diagnosis

3. Children's cancers- JEET ASSOCIATION FOR SUPPORT TO CANCER PATIENTS, MUMBAI, INDIA


இங்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ள படங்கள் மற்றும் சித்திரங்கள் இணையத்தள்தில் இருந்து பெற்றவையாகும். அவற்றிற்கான பாராட்டு அதை உருவாக்கியவர்களுக்கே உரித்தாகும்.

தனது பிள்ளைக்கு புற்றுநோய் பீடித்-
துள்ளது என்பதை தெரிந்து கொள்ளும்
பெற்றோர் பாதுகாவலர்கள் பல்வேறு
பிரச்சினைகளை சந்திக்க நேர்வதுண்டு.
அப்பிரச்சினைகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது
என்பதையே இந்த கையேடு தெளிவு
படுத்துகின்றது.

இதில் உங்களுக்கும் நோயுற்றுள்ள
உங்கள் பிள்ளைக்கும் பயன் தரக் கூடிய
பல அறிவுரைகள் உள்ளன.

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
555/5 மக்கள் சுகாதார மையம்
எல்விடிகல மாவத்த, நாராஹேன்பிட, கொழும்பு 05

தொலைபேசி: 011-2368627 / தொலைநகல்: 011-2368627
மின்னஞ்சல்: nccpsl@yahoo.com
இணையம்: http://www.cccp.health.gov.lk

ISBN 978-955-3666-95-6

9 789553 666956

PRINTEC | 0112815816