વરાધ વિષે આટલું જાણીએ :

વરાધ ખાસ કરીને નાના બાળકો માટે ખૂબ ગંભીર રોગ છે. આ રોગ સંપૂર્ણ રીતે મટી શકે એમ છે, જો બાળકને સમયસર સારવાર મળે તો : પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે આજે પણ ઘણી જગ્યાએ સમયસર સારવાર ન મળવાને લીધે વરાધથી ઘણાં બાળકો મૃત્યુ પામે છે.

અમુક જગ્યાએ લોકો આજે પણ બાળકને વરાધ થાય તો કયાં તો હંકાવવા લઈ જાય છે અથવા તો ઝાડમૂળી કરે છે. કેટલાક લોકો પોતાના બાળકને ડામ મૂકાવે છે. જો વરાધથી થતાં મૃત્યુ અટકાવવા હોય તો ગામના આરોગ્ય કાર્યકરોને વરાધનું સાચું નિદાન અને સાચી સારવાર વિષે તાલીમની જરૂર છે.

આ પુસ્તિકા ખાસ કરીને આરોગ્યરક્ષકની તાલીમ માટે બનાવવામાં આવી છે. જેથી ગામોમાં જયાં ડોકટરો હોતા નથી, ત્યાં બાળકને સમયસર, સસ્તી અને પૂરતી સારવાર મળી શકે.

આવૃત્તિ : ત્રીજી, સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૯ | કિંમત રૂા. ૬/-

-: પ્રકાશક :-

એક્શન રિસર્ચ ઈન કમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

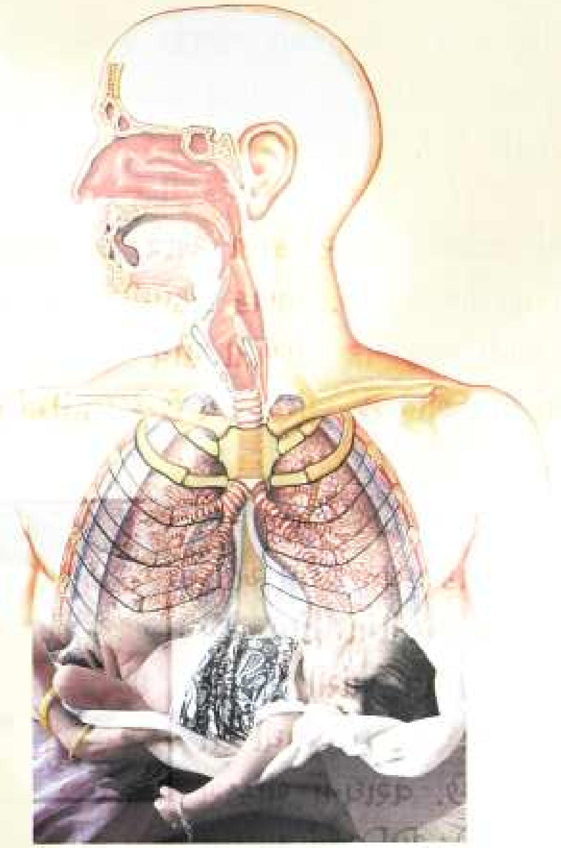
નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૯૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક ક્રિએશન (૦૨૬૧) ૨૪૧૦૭૨૨

વરાધ

(ડબ્બો, વાવડી, ન્યુમોનીયા)



-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રિસર્ચ ઈન કમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

વરાધ કેમ થાય છે ?

- વરાધ એ નરી આંખે નહી દેખાતાં ખૂબ નાના જંતુથી (જીવાણું) થતો ગંભીર રોગ છે. આ જંતુઓ હવામાં ઉડતા હોય છે.
- શ્વાસ લેતી વખતે આ જંતુ નાકમાંથી દાખલ થઈ શ્વાસનળી દ્વારા ફેફસામાં પહોંચે છે. વરાધ થાય ત્યારે આ જંતુને લીધે ફેફસા પર સોજો આવે છે.
- વરાધ ખાસ કરીને નાના બાળકો કે મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓને વધુ થાય છે. કારણકે તેઓમાં જંતુ સામે લડવાની શક્તિ ઓછી હોય છે.

વરાધમાં શું તકલીફ થાય છે ?

વરાધમાં ફેફસાની અંદર સોજો આવે છે. આથી બાળકોને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. બાળક ઝડપથી શ્વાસ લેવા માંડે છે, તેથી તેમની છાતી અને પેટ ઉછળતી હોય એવું લાગે છે. આ ઉપરાંત વરાધમાં તાવ આવે છે, ખાંસી થાય છે કે છાતીમાં દુ:ખાવો થાય છે.

નિદાન

 વરાધ વખતે બાળક ખૂબ માંદુ લાગે છે. બાળક હલન ચલન ઓછું કરે છે અને સુસ્તીમાં હોય તેમ પડયું રહે છે. તાવ–ખાંસી ઉપરાંત તેના શ્વાસનો દર વધવાથી તે હાંફતું હોય છે. વરાધના ચોક્કસ નિદાન માટે એક મિનિટમાં શ્વાસનો દર કેટલો વધ્યો છે તેની ગણતરી કરીને ચોકસાઈ પૂર્વક નિદાન કરી શકાય છે.

- બાળકને તાવ સાથે શરદી–ખાંસી હોય પણ જો તેનો શ્વાસનો દર વધુ ન હોય તો તેને વરાધ નહીં માનવું.

શ્વાસનો દર ગણવાની રીત :

- આપણે શ્વાસ અંદર લઈએ ત્યારે છાતી ફૂલે છે અને બહાર કાઢીએ ત્યારે છાતી સંકોચાય છે. આમ બેઉ મળીને એક વારનો શ્વાસ ગણાય. શ્વાસનો દર ગણવા છાતી કેટલી વાર ફુલે છે ને સંકોચાય છે તે ગણવું.
- શ્વાસ ગણવા સેકન્ડ કાંટાનું ઘડિયાળ પાસે રાખી બાળકના કપડાં ઊંચા કરી તેની છાતી તરફ જોવું. એક મિનિટમાં છાતી કેટલીવાર ફુલે છે ને સંકોચાય છે તે ગણવું.
- જો બાળક રડતું હોય તો શાંત કરવું. ઊંઘતું હોય તો જગાડયા વગર એક મિનિટમાં શ્વાસનો દર ગણી લેવો.
- યાદ રાખો બાળક ક્યારેક ઝડપથી અને ક્યારેક ધીમેથી શ્વાસ લેતું હોય છે.
- પુખ્ત વયની વ્યકિત સામાન્ય રીતે એક મિનિટમાં ૧૬–૨૦ વાર શ્વાસ લે છે.
- **બાળકના શ્વાસનો દર નીચેના કોઠામાં દર્શાવ્યા કરતાં વધારે હોય તો તેને વરાધ હોઈ શકે.**

બાળકની ઉંમર	શ્વાસનો દર/મિનિટ
જન્મથી ૨ મહિના	૬૦ કે તેથી વધુ
૨–૧૨ મહિના	૫૦ કે તેથી વધુ
૧–૫ વર્ષ	૪૦ કે તેથી વધુ

વરાધની સારવાર :(આરોગ્ય રક્ષક માટે)

- વરાધની જેમ બને તેમ જલ્દીથી સારવાર શરૂ કરવી ખૂબ અગત્યની છે; કારણ જો તરત સારવાર ના થાય તો બાળકનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે અથવા તે ખૂબ જ નબળું પડી જાય છે.
- વરાધ જીવાણુથી થાય છે. આ માટે જીવાણુ મારવાની કોટ્રી નામની ગોળી સવાર–સાંજ આપવી. આ ગોળી વરાધના જંતુને મારી નાખે છે. (કોટ્રી અને તેના જેવી ઘણી એન્ટિબાયોટિક્સ હોય છે, જે ડોકટરો જ આપી શકે.)

કોટ્રાયમેક્ષાઝોલ (કોટ્રી) વિષે : કોટ્રીની ગોળી દિવસમાં બે વાર આપવી. આ ગોળી પાંચ–સાત દિવસ નિયમિત આપવી બહુ જરૂરી છે કારણ જો અધૂરો કોર્સ આપવામાં આવે તો રોગ ઉથલો મારે છે. કોટ્રીનો ડોઝ દિવસમાં બે વાર એટલે કે સવાર–સાંજ આપવાનો હોય છે.

ઉંમર	કોટ્રીની ગોળી	બાળક માટે સીરપ
બે થી બાર માસ	૧/૪ – ૧/૪	અડધી ચમચી – અડધી ચમચી
૧ થી ૫ વર્ષ	૧/૨ – ૧/૨	એક ચમચી – એક ચમચી
૫ થી ૧૫ વર્ષ	૧ – ૧	–––
૧૫ વર્ષથી ઉપર	૨ – ૨	–––

✸ બે માસથી નાના બાળકને તરત જ ડોકટર પાસે લઈ જવું ખૂબ જરૂરી છે.

વરાધ થાય કે તરત જ કોટ્રી શરૂ કરવી.

કોટ્રી દવા આપતી વખતે ધ્યાન રાખવાની બાબતો

- દવાનો પહેલો ડોઝ આરોગ્ય કાર્યકરે જાતે જ માના દેખતા બાળકને પીવડાવવો. સાથે સાથે બીજા પાંચ દિવસ કોટ્રી ગોળી બાળકને કેવી રીતે આપવી તે પણ માને શીખવાડવું.
- નાની ઉંમરના બાળકને બને તો સિરપ (પ્રવાહી દવા) આપવું. સિરપ આપતા પહેલાં શીશી બરાબર હલાવી દવા પીવડાવવી.
- જો ગોળી આપવાની હોય તો ગોળીના સરખા કટકા કરીને આપવી.

- જો ખૂબ નાના બાળકને ગોળી આપવાની હોય તો વાટીને તેનો ભુકો કરવો, પછી તેમાં ખાંડ અને પાણી ઉમેરીને ચમચીથી દવા પીવડાવવી.
- યાદ રાખો કે પાણી, વાડકી, ચમચી અને હાથ ચોખ્ખા હોવા જોઈએ.
- દવા આપ્યા બાદ જો બાળકને થોડીવારમાં જ ઉલટી થઈ જાય તો દવા ફરીથી એકવાર આપવી.
- દવાથી બે દિવસમાં ફાયદો જણાશે, તો પણ દવા તો પાંચ દિવસ સુધી ચાલુ જ રાખવી. નહીંતર રોગ ઉથલો મારે.

- દવાથી જો બે દિવસમાં ફાયદો ના જણાય તો બાળકને તરત દવાખાને લઈ જવો.

ખૂબ નાના બાળક માટે જો કોટ્રી સિરપ ના હોય તો ગોળીનો ભુકો કરી તેમાં ખાંડ અને પાણી ઉમેરી ચમચીથી દવા પીવડાવવી.

વરાઘમાં આપવાની અન્ય સારવાર :

- બાળકને ખૂબ તાવ આવતો હોય તો પેરાસિટામોલની અર્ધી ગોળી કે એક ચમચી સિરપ આપવું.
- બાળક ધાવણ લેતું હોય તો તે ચાલુ જ રાખવું. આ ઉપરાંત છ માસથી મોટી ઉંમરના બાળકને ખૂબ પાણી પીવડાવવું તેમજ હલકો ખોરાક ચાલુ જ રાખવો.
- દવાની અસરથી જેવું સારુ થવા માંડશે કે તરત બાળકની ખૂબ ભૂખ ઉઘડશે. તે સમયે તે જેટલીવાર ખોરાક માંગે તેટલીવાર ખોરાક આપવો. બાળક કાયમ ખાતુ હોય તેના કરતાં વધુ ખાય તો પણ ચિંતા કરવી નહીં. આમ કરવાથી બાળકનું વજન પાછુ વધશે અને તે નબળુ નહીં પડે.

વરાઘ વિષેની ખોટી માન્યતા :

વરાધ વખતે ઘણી જગ્યાએ લોકો તેને હંકાવવા જાય છે, કે બાળકને ડામ આપે છે. આવી સારવારથી ફાયદો તો થાય નહીં પણ બાળક વધુ ગંભીર બને છે. તેથી તેને સમયસર જીવાણું મારવાની (એન્ટિબાયોટિકસ) દવા જ આપવી ખૂબ જરૂરી છે.

વરાઘ થઈ હોય ત્યારે પણ ખોરાક ચાલુ જ રાખવો તેમજ બાળકને ખૂબ પાણી પીવડાવવું.

વરાઘમાં કયા બાળકને તરત હોસ્પિટલ મોકલવો જોઈએ?

બાળકને નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે કંઈ પણ જણાય તો તેને ગંભીર ગણી તરત જ હોસ્પિટલમાં મોકલવો. હોસ્પિટલમાં મોકલતા પહેલા એન્ટિબાયોટિકસ દવાનો એક ડોઝ આપી દેવો.

- બાળક બે મહિનાથી નાનું હોય.
- સારવાર શરૂ કર્યા પછી જો બે દિવસમાં ફરક પડતો ના લાગે.
- બાળક ધાવણ કે પાણી કશું પણ ન લઈ શકતું હોય.
- બાળકને ઓરી નીકળ્યા પછી વરાઘ થાય.
- બાળકનું શરીર કે હોઠ ભૂરાં પડી ગયાં હોય. બાળકને ખેંચ આવતી હોય કે તે બેભાન થઈ ગયું હોય.
- બાળકની છાતીનો નીચલો ભાગ એટલે કે પાંસળીઓ શ્વાસ લેતી વખતે અંદર તરફ ખેંચાતો હોય.

સામાન્ય રીતે જયારે બાળક શ્વાસ અંદર લે ત્યારે છાતી ફુલે છે. જયારે વરાઘ હોય તો બાળક શ્વાસ લે ત્યારે છાતીનો નીચેનો ભાગ ફુલવાને બદલે અંદર ખેંચાય છે. જેથી છાતીના નીચેના ભાગમાં ખાડા પડતા હોય તેવું દેખાય છે. આ ગંભીર નિશાની કહેવાય. બાળકને તરત દવાખાને મોકલી આપવું.

વરાઘમાં જો બાળક ગંભીર લાગે તો તેને તરત દવાખાને લઈ જવો.

સુવાવડની અપેક્ષિત તારીખ કેવી રીતે કાઢવામાં આવે છે ?

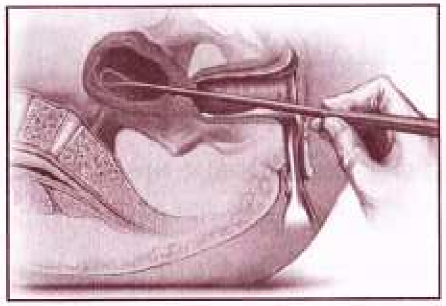
● સુવાવડ ક્યારે થશે તેની આશરે તારીખ જાણી શકાય છે. આ માટે છેલ્લું માસિક ક્યારે આવ્યું તેની તારીખ અને મહિનો (જો તે યાદ ના હોય તો તેની નજીકનો તહેવાર) યાદ હોવો જરૂરી છે. આ તારીખમાં ૯ મહિના અને ૭ દિવસ ઉમેરવા. જે તારીખ આવે તેની આસપાસ સુવાવડ થઈ શકે, જો કે અઠવાડિયું વહેલી-મોડી સુવાવડ થઈ શકે છે.

● જો તારીખ-તહેવાર કશું જ યાદ ના હોય તો જે દિવસથી પહેલીવાર બાળક પેટમાં ફરકતું લાગે તેને પાંચમો મહિનો ગણવો (૨૦ અઠવાડિયા), તેમાં બીજા પાંચ મહિના (૨૦ અઠવાડિયા) ઉમેરવાથી આશરે સુવાવડના મહિનાની ખબર પડે

● સોનોગ્રાફીની તપાસથી પણ કયો મહિનો જાય અને સુવાવડની તારીખ ખબર પડે છે.

ગર્ભપાત વિશે

● અમુક સંજોગોને લીધે જો કોઈ સ્ત્રીને મહિના ચાલુ ન રાખવા હોય અને ગર્ભ પાડવાની જરૂર જ જણાય તો શું કરવું તે જોઈએ. (કુંવારીને મહિના રહ્યા હોય, આ પહેલાનું બાળક ૧ વર્ષથી પણ નાનું હોય, માતાને ગંભીર બિમારી હોય, બાળક ખોડખાંપણ વાળુ હોવાની સંભાવના હોય.)



● સૌ પહેલા તો મહિના રહ્યા છે એવી ખબર પડે કે તરત જ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. દોઢ બે મહિનાની અંદર જ જો ગર્ભાશયની કોથળી સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે સાફ કરાવી લીધી હોય તો સ્ત્રીને ઓછી તકલીફ પડે છે.

● હાલ છેલ્લા થોડા વર્ષથી ખાસ પ્રકારની ગર્ભ પાડવાની ગોળીઓ શોધાઈ છે. આ ગોળી મોંઘી મળે છે. આ ગોળીઓ જો દોઢ પોણા બે મહિનાની અંદર જ યોગ્ય માત્રામાં લેવામાં આવે તો મોટા ભાગે ગર્ભ પડી જાય છે. જો કે તેમાં પણ કોથળી સાફ કરાવવાની તૈયારી તો રાખવી જ પડે. એથી આ ઉપાય નિષ્ણાત ડોકટરની હાજરીમાં જ કરાવો તો સારું.

ગર્ભ પડાવવાના ખોટા અને નુકશાનકારક ઉપાયો

(આ ઉપાયો કરવા જોઈએ નહીં)

● કોઈક સ્ત્રી દવાની દુકાનમાંથી નિષ્ણાંત ડૉક્ટરની સલાહ વગર જાતે જ ગર્ભ પડાવવા માટે અમુક ગોળી કે ઈંજેક્શન લે છે. આનાથી ગર્ભ તો પડે નહીં પણ કોઈ વાર બાળક ખોડખાંપણવાળું આવી શકે છે.

● ઘણી બેનો ઘરગથ્થુ ઉપાયો જેવા કે સૂંઠ, મરી, અસારીયાને ગરમ માનીને તેનો ઉકાળો પીને ગર્ભ પાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનાથી પણ ગર્ભ પડે નહીં.

● કોઈ જગ્યાએ વળી કાયામાં ઝાડમૂળી મૂકાવી ગર્ભ પડાવવાની કોશિષ થાય છે. આ ખૂબ જ જોખમી રીત છે. ગર્ભાશયમાં પાક થાય, ખૂબ લોહી પડે અને કોકવાર બેનનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

● ૩ મહિના બાદ ગર્ભપાત કરાવવો ખૂબ જ જોખમ ભરેલ છે. હોસ્પિટલમાં જ કરાવવો પડે.

● **ગર્ભપાત ૫ મહિના બાદ તો ગેરકાયદેસર છે.**

● વળી ગર્ભપાત કરાવવામાં બીજા ઘણા જોખમો રહેલા છે. તેથી ગર્ભપાત ના છુટકે જ કરાવવો જોઈએ.

સૌથી સલામત રીત, બે મહિનાની અંદર ડૉક્ટરની હાજરીમાં ગર્ભ પાડવાની ગોળી ગળવી અથવા ગર્ભશાયની કોથળી સાફ કરાવવી. (ક્યુરેટીંગ)

સગર્ભાબેને લેવાની દવા-ગોળીઓ વિષે

● શરૂઆતના ત્રણ મહિનામાં જ ગર્ભના બધા અંગો અને અવયવો બને છે. કેટલીક દવાઓ ગર્ભને નુકશાન કરે છે અને પરિણામે બાળક ખોડખાંપણવાળું જન્મે જો. આથી આ સમય દરમ્યાન કોઈ પણ દવા-ગોળી ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર લેવી જોઈએ નહીં. નાની નાની ફરિયાદ હોય તો તેમાં પણ દવા ન લે તો સારું, આથી સગર્ભા સ્ત્રીને માંદગી હોય અને ડૉક્ટર પાસે જાય તો પોતાને મહિના રહ્યા છે તે જરૂરથી ડૉક્ટરને કહેવું, જેથી ડૉક્ટર નુકશાન કરે તેવી દવા-ગોળી આપે નહીં.

સગર્ભાસ્ત્રીની તપાસ

● નિયમિત તપાસ કરાવવાથી કોઈ પણ તકલીફ હોય તો તેની સારવાર મળે, શક્તિની નિયમિત ગોળીઓ મળે તેમજ જોખમ હોય તો તેને સમયસર પારખી તેનો તરત ઉપાય થાય.

● બેનને જેવા મહિના રહે કે તરત જ નજીકમાં ડૉક્ટર, નર્સબેન કે આરોગ્ય રક્ષક પાસે જઈ પોતાનું નામ નોંધાવવું. નામ બીજા-ત્રીજા મહિને જ નોંધાવવાથી બેનની આખા સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સારી રીતે કાળજી લઈ શકાય છે.

● સામાન્ય રીતે જ્યાં નામ નોંધાવ્યું હોય તેની પાસે નિયમિત રીતે તપાસ કરાવવી જોઈએ. જો કોઈ જોખમ ના હોય તો શરૂઆતના ૭ મહિનામાં દર મહિને એક વાર, ૭ અને ૮ મહિને દર ૧૫ દિવસે અને ૯માં મહિને દર અઠવાડિયે તપાસ કરાવવી જોઈએ.

● જો નજીકમાં સગર્ભાબેનની તપાસની પૂરતી સગવડ ના હોય તો દૂરના દવાખાને જઈને પણ ૯ મહિના સુધીમાં ઓછામાં ઓછી ચાર વાર તો તપાસ થવી જ જોઈએ. શરૂઆતના ૩ મહિનામાં એક વાર, ૫ થી ૭ મહિનામાં એક વાર, ૮ માં મહિને એક વાર અને ૯માં મહિને એક વાર તપાસ કરાવવી.

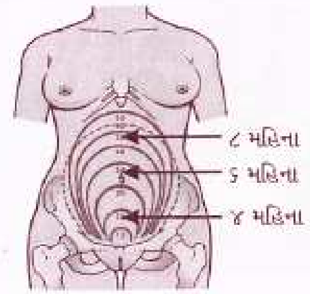
દવાખાને સગર્ભાબેનની શું તપાસ કરવામાં આવે છે ?

● દવાખાને આગલી સુવાવડની તથા સ્ત્રીની તબિયત વિષે માહિતી લેવામાં આવે છે. બેનનું વજન, ઉંચાઈ, બ્લડપ્રેશર માપવામાં આવે છે. પેટ પરની તપાસ કરી ગર્ભાશયનું કદ માપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત લેબોરેટરીમાં લોહી-પેશાબની તપાસ કરવામાં આવે છે.

● દરેક સગર્ભાસ્ત્રીને ધનૂરની રસી મૂકવામાં આવે છે, કારણકે સુવાવડ દરમ્યાન પૂરતી ચોખ્ખાઈ ના જળવાઈ હોય તો માને કે બાળકને ધનૂર થઈ શકે છે.

● જરૂર લાગે ત્યારે સોનોગ્રાફી તેમજ અન્ય તપાસ પણ કરવામાં આવે છે. બેનને સુવાવડની અપેક્ષિત તારીખ કાઢી આપવામાં આવે છે. જેથી સુવાવડ વખતે તૈયારી કરવાની સમજ પડે.

બેનની પેટ ઉપરથી તપાસ

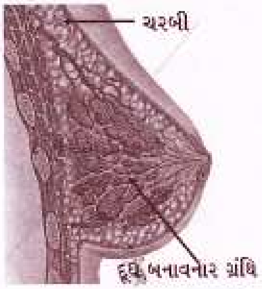


● પેટ ઉપરની તપાસ કરતી વખતે ગર્ભાશયનું કદ કેટલું વધ્યું છે તે જોવામાં આવે છે. તેથી ખબર પડે કે જેટલા મહિના જાય છે તે પ્રમાણે ગર્ભનો વિકાસ બરાબર થઈ રહ્યો છે કે નહીં.

● આ ઉપરાંત બાળકનો માથાનો ભાગ નીચે છે કે અન્ય ભાગ તે પણ પેટ ઉપરની તપાસ કરવાથી ખબર પડે છે. છેલ્લાં મહિનાઓમાં આ તપાસ ખૂબ જરૂરી છે. માથાના ભાગ બદલે અન્ય ભાગ નીચે લાગે તો આની ચોક્કસ ખાત્રી સોનોગ્રાફીથી થઈ શકે.

● પેટ ઉપર ભુંગળું કે મશીન મૂકી બાળકના હૃદયના ધબકારા સાંભળવામાં આવે છે. જેથી બાળક બરાબર છે કે કોઈ જોખમમાં છે તે ખબર પડે. સામાન્ય રીતે બાળકના ધબકારા ૧ મિનીટમાં ૧૪૦ની આસપાસ હોય છે.

છાતીની(સ્તનની) તપાસ



● મહિના રહ્યા હોય ત્યારથી સ્તનની કાળજી લેવી ખૂબ જરૂરી છે. કારણકે તેમાંથી બાળક જન્મ પછી દૂધ પીવાનું છે. છેલ્લા મહિનાઓમાં ઘણાંને છાતીમાંથી પીળો, ચીકણો પદાર્થ ઝરે છે, આ સામાન્ય છે. આવું થાય તો ચોખ્ખા, સુતરાઉ રૂમાલથી છાતી લૂછી રોજ સાફ રાખવી.

● બંને ડીંટડી બહાર હોવી જોઈએ. જો ડીંટડી અંદર હોય તો બાળકને ધાવવામાં ખૂબ જ તકલીફ પડે. આથી જો ડીંટડી અંદર હોય તો દરરોજ ડીંટડી ખેંચીને બહાર કાઢતા રહેવું.