- झोलकुरा वा खानेकुरा खान नसकेमा ।
- आमाको दूध चुस्न नसकेमा ।

रूघाखोकी र निमोनिया लाग्न नदिने उपायहरू

- बच्चालाई धुवाँ, धुलो, मट्टितेलको खारबाट जोगाउनु पर्दछ
- भान्सा भएको कोठामा राख्नु हुँदैन ।
- बच्चाको नजिक धुम्रपान गर्नु हुँदैन ।
- मौसमअनुसारको कपडा लगाइदिनु पर्दछ ।
- न्यानो तर हावा आउन जान सक्ने कोठामा राख्नुपर्दछ ।
- एक बर्षभित्रै सम्पूर्ण खोपको मात्रा पूरा गराउनु पर्दछ ।
- जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउन पर्छ ।
- ६ महिनापछि बच्चालाई आमाको दूधका साथै थप पोषिलो र ताजा खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ ।
- धूलो र फोहोर वातावरणमा खेल्न दिनु हुँदैन ।
- बच्चाको जन्मान्तर कम्तीमा ३ बर्षदेखि ५ बर्षको हुनु पर्दछ ।

निमोनिया भएमा तुरून्त औषधिबाट उपचार गर्नु पर्दछ । यसो गर्दा निमोनियाबाट हुने मृत्युबाट जोगाउन सकिन्छ । तर साधारण रूघाखोकीमा भने औषधिको प्रयोग गर्नु हुँदैन । औषधि प्रयोग गर्नाले पाँच बर्ष मुनिका बच्चाहरूमा नराम्रो असर पर्न सक्छ ।

आम्दा-नेपाल
पो.ब.नं.: ८९०९, जोरपाटी-४, काठमाडौं
फोन नं.: (+९७७-१)-४९१०२३५/४९१११४०
फ्याक्स: (+९७७-१)-४९१११४१
इ-मेल: amda@healthnet.org.np
www.amda.org.np

निमोनिया
(PNEUMONIA)

रुघाखोकी लागेको बखत बच्चालाई न्यानो पारी राख्ने, आमाको दुध धेरै पटक खुवाउने, नाक सफा राख्ने लगायतका घरेलु उपचार गर्नु पर्छ । निमोनियको लक्षण देखिएमा उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्छ ।

परिचय

आँखाले नदेखिने कीटाणुबाट अचानक श्वासप्रश्वास प्रक्रियासँग सम्बन्धित फोक्सो र त्यसका सहायक अंगहरुमा संक्रमण भई सास फेर्न गाह्रो भएमा यसलाई आकस्मिक श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग भनिन्छ । यसले धेरैजसो फोक्सो र त्यसका अन्य भागहरुमा असर गर्दछ । कहिलेकाहीं कानमा समेत असर गर्दछ ।

रोगको लक्षण

श्वासप्रश्वास रोगमा प्रायजसो बच्चाहरुलाई साधारण रुघाखोकी लाग्ने गर्दछ । तर, कहिलेकाहीं रुघाखोकीबाट नै ५ बर्षमुनिका बच्चाहरुमा निमोनिया भई घातक समेत हुन सक्दछ । फोक्सोमा कीटाणुहरुबाट संक्रमण भएमा निमोनिया हुन्छ । यस रोगबाट नेपालमा बर्षेनी ५ बर्षमुनिका हजारौं बालबालिकाहरु अकालमै मर्ने गर्दछन् । समयमै रेखदेख नभई उचित उपचार नपाउनाले निमोनिया हुन गई श्वासप्रश्वास रोगबाट मृत्यु हुनसक्छ ।

साधारण रुघाखोकी लाग्दा

- बच्चाहरुलाई खोकी लाग्ने
- नाकबाट सिंगान बग्ने
- हल्का ज्वरो आउने

निमोनियाका लक्षणहरु

- बच्चाले छिटोछिटो सास फेर्ने
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- उच्च ज्वरो आउने
- कोखा हान्ने
- खान पिउन नसक्ने
- सुस्त वा बेहास हुने
- आमाको दूध चुस्न नसक्ने
- सास फेर्दा अस्वाभाविक आवाज सुनिने ।

उपचार

निमोनियाको कारणले हुने मृत्युबाट जोगाउन बच्चालाई रुघाखोकी लाग्दा सामान्य ठानेर कहिल्यै पनि हेलचेक्र्याइँ गर्नुहुँदैन । रुघाखोकीको समयमै घरेलु उपचार गरेमा निमोनिया लाग्नबाट जोगाउन सकिन्छ

घरेलु उपचारहरु निम्न प्रकारका छन्

- बच्चालाई न्यानो पारी राख्ने तर गुम्स्याउनु हुँदैन,
- बच्चालाई आमाको दूध धेरैपटक खुवाइरहनुपर्छ
- सफा कपडा नुनपानीमा चोपेर बच्चाको नाक सफा गरिदिनु पर्छ,
- बच्चालाई खोकी बढी लागेको छ भने घरेलु औषधिहरु जस्तै: मह, अदुवाको रस, तुलसीको पात राखेर उमालेको पानी, बेसार पानी उमालेर खुवाउनु राम्रो हुन्छ ,
- ६ महिनाभन्दा बढी उमेरको बच्चा भएमा अघिपछिभन्दा बढी झोल कुरा र खाने कुरा पटकपटक गरी खुवाउनु पर्छ,
- बच्चाले सास छिटोछिटो फेरेको र कोखा हानेको छ कि भनेर ध्यान दिने

स्वास्थ्य संस्थामा उपचारका लागि लैजानुपर्ने अवस्थाहरू

- छिटोछिटो (१ मिनेटमा ५० पटकभन्दा बढी) सास फेरेमा ।
- कोखा हानेमा ।

AMDA-2007 Dec