குழந்தைகளுக்கான கைமருத்துவம்

தயாரிப்பு

29 th BSMS

(4th year)

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

01 FEB 2017

ஆலோசகர்

Dr. சே.சிவசண்முகராஜா M.D (s)

சிரேஸ்ர விரிவுரையுளார்

குழந்தை மருத்துவம்,

27- 29.01.2017

Association For Health and Counselling
8, 8/1, Katpahavinayagar Lane,
07 FEB 2017
JAFFNA
"SHANTHIHAM"

குறிப்பு.............

கைவைத்தியம் என்பது மருத்தவரை அணுக முடியாது இருக்கும் போது தற்காலிகமாகவும் சிறு சிறு நோய்களுக்கும் மருந்துகளை கொண்டு செய்யப்படும் வீட்டுவைத்தியமாகும்

வைத்தியரின் ஆலோசனை எப்போதும் விரும்பத்தக்கது

உள்ளெடுக்கப்படும் மருந்துகளின் அளவு

1 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுவது கட்டாயம்

5 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

சாறு – ½ - 1 தேகரண்டி

5 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

சாறு – 1 - 2 தே.கரண்டி

சூரணம் - 100mg – 200mg ½ – 1 மணித்தியாலம் ½ ரம்ளர் வெந்நீரில் உறவைத்து வடிகட்டி அந்நீரில் 1 - 2 தே.கரண்டி அளவில் கொடுப்பது நன்று

மூலிகை மருந்து கைப்புத்தன்மையாவை எனவே கற்கண்டு/ சீனி சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்

குடிநீர் - சாப்பாட்டிற்கு முன் கொடுக்க வேண்டும் (15-30 ml)

சூரணம் - சாப்பாட்டிற்கு பின் கொடுக்க வேண்டும் (1-2g)

வைத்திய ஆலேசனை எப்போதும் நல்லது

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

கற்பூரவள்ளி

- கற்பூர்வள்ளியை வாட்டிப்பிழிந்து பெறப்படும் சாற்றை வெள்ளைத்துணியில் வடிகட்டி கற்கண்டுடன் குழந்தைகழுக்கு கொடுக்க இருமல் சளி தீரும்
- கற்பூரவள்ளி, துளசி சேர்த்து குடிநீராக்கி கொடுக்க இருமல் சளி தீரும்
- கற்பூரவள்ளிசாற்றை தாய்ப்பாலுடன் கொடுக்க இருமல் சளி தீரும்

தூதுவளை

- தூதுவளை இலையை இடித்து சாறு எடுத்து ,கற்கண்டு கூட்டிக்கொடுத்தால் இருமல் சளி தீரும்

இஞ்சி

- இஞ்சியை இடித்து சாறுபிழிந்து படியவிட்டு தேன் கலந்து கொடுக்க இருமல் சளி தீரும்
- இஞ்சிசாற்றினை தேன்கலந்து வாந்திக்கு கொடுத்தல்

துளசி

- துளசியிலை இடித்து பிழிந்து சாற்றினை தேன் கலந்து கொடுக்க இருமல் சளி தீரும்
- துளசியிலைகளை நீர் சேர்த்து குடிநீர் செய்து கொடுக்க இருமல் சளி தீரும்

- கற்பூரவள்ளியிலை ,துளசியிலை சேர்த்து குடிநீர் செய்து கொடுக்க இருமல் சளி தீரும்

- 3/4 துளசி இலைகளை 1 தேக்கரண்டி அளவிற்கு சீரகம் சேர்த்து மை போல அரைத்து சிறிதளவு சேர்த்து உள்ளுக்கு கொடுக்க வயிற்று பொருமல் தீரும்

ஆடாதேடை

- ஆடாதேடை இலையை அனலில் வாட்டி இடித்து சாறுபிழிந்து பனங்கற்கண்டுடன் கொடுக்க இருமல் சளி நீங்கும்

- ஆடாதோடை ,சுக்கு , மல்லி சேர்த்துக் குடிநீர காய்ச்சி கொடுக்க குடிநீர் செய்து குடிக்க கொடுக்க இருமல் சளி நீங்கும்

வெற்றிலை

- வெற்றிலையை வாட்டி இளம் சூட்டுடன் குழந்தையின் நெஞ்சில் வைக்க இருமல் சளி நீங்கும்

- மிளகு, வெற்றிலைக்காம்பை அரைத்து பொடுதலைச்சாற்றில் கொடுக்க தொங்கல் கழிச்சல் தீரும்

- வெற்றிலையுடன், மிளகு சேர்த்து குடிநீர் இட்டு கொடுக்க செரியாமை தீரும்

சீந்தில்

- சீந்தில் இலையை வாட்டி இளம் சூட்டுடன் குழந்தையின் நெஞ்சில் வைக்க இருமல் சளி நீங்கும்

- சீந்தில்தண்டை குடிநீராக்கி கொடுக்க நீர்கடுப்பு தீரும்

தேசியிலை

- தேசியிலை, சஞ்சீவியிலையை வெந்நீரிலிட்டு இருமல் சளிக்கு வேது பிடித்தல்
- ஆவாரம் கொழுந்துக்கு தேசிப்பழச்சாறு விட்டு இருமல் சளிக்கு கொடுத்தல்
- சுடுநீரில் தேசிப்புளி, தேன் விட்டு இருமல் சளிக்கு பருகல்
- தேசிப்புளிச்சாறு கொடுக்க வயிற்று பொருமல் தீரும்
- தேசிசாற்றுடன் உடன் சீனி சேர்த்து குழந்தைக்கு கொடுக்க வாந்தி நிற்கும்

நாயுருவி

- நாயுருவியை குடிநீராக்கி கொடுக்க இருமல் சளி நீங்கும்
- நாயுருவிவேரை கடுக்காயுடன் சேர்த்து முலைப்பாலில் கொடுக்க மலக்கட்டு தீரும்

ஓமம்

- பச்சை ஓமத்தை குடிநீராக்கி கொடுக்க மலக்கட்டு தீரும்
- ஓமத்தை வறுத்து குடிநீராக்கி கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்
- ஓமத்தீநீர் கொடுக்க வயிற்றுவலி தீரும்
- ஓமம் மிளகு சம அளவு எடுத்து வெதுப்பி வெல்லம் சமஅளவு சேர்த்து காலை மாலை 10 நாட்கள் சாப்பிட வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுபொருமல், கழிச்சல் தீரும்

சீரகம்

- உணவுடன் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொண்டால் ஜீரணசக்தி கூடும்
- நற்சீரகத்தை பொடித்து சட்டியை அடுப்பில் காய வைத்து நல்லெண்ணை ஊற்றி சீரகப்பொடியைத் தூவி கிண்டி கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்
- சீரகம் , ஏலரிசி, ஓமம் சூரணமாக்கி வெந்நீருடன் கலந்து கொடுக்க மாந்தம் தீரும்
- (சீரகத்தின் இரும்பின் அளவு – 11.7 mg)

மணித்தக்காளி

- மணித்தக்காளி இலையை சம்பல் செய்து கொடுக்க வாய்புண் தீரும்

அகத்தியிலை

- அகத்தியிலையை பாற்சொதி வைத்து உண்ணக் கொடுக்க வாய்புண் தீரும்
- அகத்தி கீரையின் பழுத்த இலைகள், பூண்டு, வசம்பு சம அளவு எடுத்து சூடு செய்து சாறு பிழிந்து பத்து சொட்டிகை வீதம் இருவேளை கொடுக்க மாந்தம் தீரும்
- அகத்தியிலை குடிநீர் செய்துகொடுக்க குடற்புழு தீரும்

ஆல்

- ஆலம் விழுதை சாம்மலாக்கி அக்கிக்கு பூச குணமடையும்

பழம்பாசி

- பழம்பாசியினை அரைத்து பூச அக்கி தீரும்

பயிறிகீரை

- பயிறிகீரையை பச்சை வெண்ணையுடன் அரைத்து அக்கிக்கு பூசல் (பயிறிகீரையயின் இரும்புச்சத்து – 11.7 mg)

மாதுளை

- மாதுளம்பழத்தோலினை குடிநீர் செய்து கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்
- மங்குஸ்தான் கோது குடிநீர் கழிச்சலுக்கு கொடுத்தல்
- பூமாதுளை பழச்சாறு சீனி சேர்த்து வாந்திக்கு கொடுத்தல்
- பூமாதுளை இலையை நிரில் ஊறவைத்து அந்த நீரால் கண்ணைக்கழுவ கண்சிவப்பு மாறும்

வில்வம்

- வில்வம் பிஞ்சு குடிநீர் செய்து கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்
- வில்வம் இலையை இரவு ஊறவைத்து ஊறல் குடிநீரக்கொடுக்க வயிற்றுப்புண் தீரும்
- வில்வம் இலைகளை, கோரைக்கிழங்குடன் சேர்த்து பனை வெல்லம் கூட்டி உண்ண கழிச்சல் தீரும்

வேலிப்பருத்தி

- ஈர வெங்காயம்.வேலிப்பருத்தியிலை, முடக்கொத்தானிலை நீர்விட்டு 1/8 சுருக்கிக் காய்ச்சி கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்

வசம்பு

- வசம்மை நல்லெண்ணை விளக்கில் சுட்டு அக் கரியை நெஞ்சில் பற்றிட இருமல் சளி போகும்
- மாங்கொட்டை, வசம்பு, சுக்கு, வெள்ளுள்ளி, கருக வறுத்து நீர்விட்டு காய்ச்சி குடிக்க கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்
- வசம்பினை சுட்டு தேனுடன் கொடுக்க வாந்தி தீரும்
- வசம்பு குடிநீர் செய்து கொடுக்க வயிற்றுப்பொருமல், செரியாமை தீரும்
- வசம்பு சுட்ட பெடியை உண்ண வயிற்றுப் பொருமல் தீரும்
- உள்ளி, வசம்பு, பேய்மிரட்டி, வேலிப்பருத்தி சமஅளவு எடுத்து அவித்து வெதுப்பி உள்ளுக்கு கொடுக்க மாந்த வலிப்பு தீரும்

பாகல்

- பாகலிலைச்சாற்றினை கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்
- பாகல் அவித்த நீர் கொடுக்க குடற்பூச்சி தீரும்
- பாகலிலைச்சாறு கொடுக்க குடற்பூச்சி தீரும்
- பாகற்காயினை உணவில் அடிக்கடி சேர்க்க குடற்பூச்சிகள் நீங்கும்

வெந்தயம்

- வெந்தயத்தினை நீரில் ஊற வைத்து வயிற்றுப்புண்ணிற்கு கொடுக்க தீரும்
- வெந்தயம் வயிற்றுளைவுக்கு விழுங்கல்

ஏலம்

- வால்மிளகு, ஏலம் இவற்றை சமபங்கு எடுத்து 3 பங்கு நீர்விட்டு 1/2 பங்காக காய்ச்சி வாந்திக்கு கொடுத்தால் வாந்தி தீரும்
- சீரகம், ஏலம், பச்சைக்கற்பூரம் இவற்றை பொடித்து அதேயளவு சக்கரை சேர்த்து 3 சிட்டிகை காலை, மலை சாப்பிட மாந்த வாயு தீரும்

வேம்பு

- வேப்பம் இலையை குப்பைமேனியுடன் அரைத்து தோல் நோய்களுக்கு பூசல்
- வேப்பிலை, மஞ்சள் அரைத்து புண்களின் மேல் பூசல்
- வேப்பிலையை நன்றாக வேகவைத்து வீக்கம் உள்ள இடங்களில் வைத்து கட்டுதல்
- வேப்பம் கொட்டைத்தோல், பாசிப்பயற்றுடன் சேர்த்து அரைத்து முழுகிவர தேமல், படை, கரப்பான் தீரும்
- ஆசனவாய் கடுப்பிற்கு ஆசனவாயில் வேப்பெண்ணெயினை தடவல்

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

- வேப்பிலையை வறுத்து குடிநீராக்கி கொடுத்தால் கழிச்சல் தீரும்
- வேப்பிலை கொழுந்தை அரைத்துக் கொடுக்க குடற்பூச்சி நீங்கும்

பொடுதலை

- பொடுதலையை வதக்கி நீர்விட்டு குடிநீராக்கி கொடுக்க மாந்தம் தீரும்
- பொடுதலை இலையை வதக்கி வடித்து ஓமத்துடன் சேர்த்து அரைத்து குடிநீராக்கி கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்
- பழைய அரிசியுடன் பொடுதலைக்காயை சேர்த்து உலையிலிட்டு முதற்கொதி வந்தவுடன் அரிசியை உலர்த்தி நெய்யாக்கி வைத்து வேண்டியபோது கஞ்சியாக்கி கொடுக்க மாந்தம் தீரும்

மாசிக்காய்

- மாசிக்காய்தூளை நிர்விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி கொடுக்க மாந்தம் தீரும்

காக்கணவன்

- கறுத்த காக்கணவன் இலையை கசக்கி தலைக்கு வைத்து முழுக உடற்சூடு நீங்கும்

கடுக்காய்

- கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காயை நீர்விட்டு குடிநீராக்கி புண்களைக்கழுவல் (நெல்லிவற்றல் -11.7mg இரும்புச்சத்து உண்டு) புண்கடி, சொறி என்பன நீங்கும்

வல்லாரை

- வல்லாரை சாற்றை இடித்து பிழிந்து ஞாபகசக்திக்கு கொடுத்தல்
- வல்லாரையை சம்பல் செய்து உண்ண ஞாபகசக்தி கூடும்
- வல்லாரை சாற்றில் அரிசித்திப்பலியை 7 முறை ஊறவைத்து உண்ண தொண்டைகரகரப்பு தீரும்

கொத்தமல்லி

- கொத்தமல்லி அவித்த நீரினை சுரத்திற்கு கொடுத்தல்

கற்றாளை

- சோற்றுக்கற்றாளை ஒரு துண்டு எடுத்து தீ கனலில் புழுக வைத்து பிழிந்து அதில் சீனாக்காரம் பொரித்ததையிட்டு குழைத்து எடுத்து கண்ணில் வளையமாக பூச கண் சிவப்பு மாறும்

நந்தியாவட்டை

- நந்தியாவட்டை பூவை நீரில் ஊறவைத்து அந்நீரால் கண்கழுவ கண் சிவப்பு மாறும்

திற்பிலி

- மயில் பீலி சுட்ட கரியும் திற்பிலியும் பொடித்துச் சேர்த்து தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவி வர விக்கல் தீரும்
- சிறுதேக்கு, திற்பிலி, கடுகுரோகினியும் பொடித்து தேனில் குழைத்து கொடுக்க விக்கல் தீரும்

அறுகம்புல்

- அறுகம்புல்லை குடிநீராக்கி கொடுக்க நீர்கடுப்பு தீரும்

ஆவாரை

- குன்றிமனியிலை, அவுரியிலை,ஆவாரையிலை ,சிற்றாவாரையிலை, இயங்கம் இலை, வகைக்கு 1 பிடி எடுத்து பிசைந்து குளிப்பாட்ட செங்கிரந்தி, கருங்கிரந்தி, செவ்வாப்பு தீரும்
- ஆவாரையிலை, கொவ்வையிலையை பிசைந்து சுடுநீரில் குளிப்பாட்ட செவ்வாப்பு தீரும்

சங்கன்

- சங்கன் சாறு சங்களவு காலை மாலை 3 வேளை கொடுக்க நாமுள் நோய் தீரும்

புளி

- புளியம் இலையை அவித்து அவித்த நீரினால் புண் கழுவல்

தொட்டாற்சுருங்கி

- தொட்டாற்சுருங்கி இலையை அவித்து அவித்த நீரினால் புண் கழுவல்

வெள்ளரி

- வெள்ளரி காயினை சமைத்து கறியாக உண்ண நீர்கடுப்பு தீரும்
- வெள்ளரி வித்து அவித்த குடிநீர் செய்து கொடுக்க நீர்கடுப்பு தீரும்

கடுக்காய்

- கடுக்காய், கருஞ்சீரகம், நாயுருவி வேர் அவித்த குடிநீரை கொடுக்க மலக்கட்டு தீரும்

சுண்டங்காய்

- சுண்டங்காயினை வற்றல் செய்து உண்ண மலக்கட்டு தீரும்
- சுண்டை வற்றலை குழந்தையின் உணவில் சேர்த்து வந்தால் (சுண்டை வற்றலின் இரும்புச்சத்து -22.2 mg)

இலந்தை

- இலந்தை இலையை தலைக்கு வைத்து முழுக கிரந்தி தீரும்

உயிர்சத்து A உள்ள உணவுகள்

- கறிவேப்பிலை (vit A - 7560 µg)
- முருங்கை கீரை (vit A - 6780 µg)
- அகத்திக்கீரை (vit A - 5400 µg)
- பயிறி கீரை (vit A – 2932 µg)

இரும்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

- சுண்டை வற்றலின் (இரும்புச்சத்து - 22.2 mg)
- மணித்தக்காளி (இரும்புச்சத்து - 20.5 mg)
- பயறி (இரும்புச்சத்து - 17.9 mg)
- நெல்லிவற்றல் (இரும்புச்சத்து - 11.7 mg)
- சீரகம் (இரும்புச்சத்து - 11.7 mg)

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

அனுசரணை :

பிரகாந்த் போட்டோ கொப்பி சென்ரர்

திருநெல்வேலி - 021 222 4675