

Vikatan > Health

Published: 07 Aug 2023 9 AM Updated: 07 Aug 2023 9 AM

Doctor Vikatan: குழந்தையைக் கொஞ்சுவதும் முத்தமிடுவதும் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்குமா?

ஆர்.வைதேகி



Doctor Vikatan: குழந்தையைக் கொஞ்சுவதும் முத்தமிடுவதும் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்குமா?



Aadi Super Sale! - FREE ₹250 Amazon Gift Card* [Get Offer](#)

100

SUBSCRIBE

SUBSCRIBE

News

குழந்தை | மாதிரிப்படம்

Share



பொதுவாகவே குழந்தைகளை அத்தீத சுத்தம் பார்த்து, பொத்திப் பொத்தி வளர்ப்பது அவர்களது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கும். அளவுக்கதிக சுத்தம், சுகாதாரம் பார்த்து வளர்க்கப்படுகிற குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாமை பாதிப்பு உதாக்கும். Help

இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00

00:00



Published: 07 Aug 2023 9 AM Updated: 07 Aug 2023 9 AM

Doctor Vikatan: குழந்தையைக் கொஞ்சுவதும் முத்தமிடுவதும் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்குமா?

Doctor Vikatan: குழந்தையைக் கொஞ்சுவதும் முத்தமிடுவதும் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்குமா?

ஆர்.வைதேகி



பொதுவாகவே குழந்தைகளை அத்த சுத்தம் பார்த்து, பொத்திப் பொத்தி வளர்ப்பது அவர்களது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கும். அளவுக்கதிக சுத்தம், சுகாதாரம் பார்த்து வளர்க்கப்படுகிற குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாமை பாதிப்பு அதிகம் தாக்கும்.



News



இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00

00:00



Doctor Vikatan: குழந்தைக்கு முத்தம் கொடுப்பதும் தூக்கிவைத்துக் கொஞ்சுவதும் சகஜம்தானே...
என் தோழி அவள் குழந்தைக்கு அவளும் முத்தம் தருவதில்லை. பிறரைத் தூக்கிக் கொஞ்சி
முத்தமிடவும் அனுமதிப்பதில்லை. யாராக இருந்தாலும் கைகளைக் கழுவச் சொல்கிறாள். அதன்
பிறகே குழந்தையைத் தூக்க அனுமதிக்கிறாள். முத்தம் கொடுக்கக்கூடாது என கண்டிஷன்
போடுகிறாள். குழந்தையைக் கொஞ்சுவதும், முத்தமிடுவதும் ஆரோக்கியக் கேடானதா?
பதில் சொல்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த தொற்றுநோய் சிகிச்சை சிறப்பு மருத்துவர்
விஜயலட்சுமி பாலகிருஷ்ணன்





தொற்றுநோய் சிகிச்சை சிறப்பு மருத்துவர் விஜயலட்சுமி பாலகிருஷ்ணன் | சென்னை

சுத்தமாக இருப்பதென்பது மிக நல்ல விஷயம்தான். ஆனால் அதற்கும் ஓர் எல்லை உண்டு. அது எல்லைமீறிப் போகும்போது மனரீதியாக பாதிக்கலாம். ஒருவருக்கு ஓசிடி (Obsessive-compulsive disorder) எனப்படும் மனநல பாதிப்பு இருந்தால் இப்படி யோசிக்க வைக்கலாம்.

பொதுவாகவே குழந்தைகளை அதீத சுத்தம் பார்த்து, பொத்திப் பொத்தி வளர்ப்பது அவர்களது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கும். அளவுக்கதிக சுத்தம், சுகாதாரம் பார்த்து வளர்க்கப்படுகிற குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாமை பாதிப்பு அதிகம் தாக்கும்.

வெளியிலிருந்து வீட்டுக்குள் வருபவர்கள் கை, கால்களைக் கழுவ வேண்டும் என்பது சரியானதுதான். குழந்தையின் உதடுகளில் முத்தமிடுவதும் தவறானதுதான். மற்றபடி குழந்தையைத் தொடவே கூடாது, கன்னத்தில் முத்தமிடக்கூடாது என்றெல்லாம் கட்டுப்பாடுகள் விதிப்பது எல்லாம் பாரானோயா (Paranoia) என்கிற மனநல பாதிப்பின் அறிகுறிதான்.

குழந்தைக்கு அருகில் புகைபிடிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். அந்தப் புகை, குழந்தையையும் சேர்த்தே பாதிக்கும். குழந்தை பிறந்த முதல் 6 வாரங்கள் வரை, அதன் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் மிகவும் குறைவாக இருக்கும்.



Hand washing
pixabay

Also Read



Doctor Vikatan: குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வளர்ப்பது நோய் எதிர்ப்புத்திறனை பாதிக்குமா?

எனவே அதுவரை குழந்தையை பத்திரமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கைகளைக் கழுவாமல் குழந்தையைத் தூக்குவது, கன்னாபின்னாவென முத்தமிடுவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஓரளவு வளர்ந்த குழந்தைகள் விஷயத்திலும் இதே கறார் நடவடிக்கை தேவையில்லை. தூக்கிக்