

தட்டம்மை தகவல்தாள்

தட்டம்மை என்பது என்ன

தட்டம்மை ஒரு வைரசால் ஏற்படுகிறது, மேலும் மக்களிடையே மிக எளிதாகப் பரவுகிறது. அறிகுறிகள் தோன்றியவுடன், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மிக விரைவாக உடல்நலமற்று போகலாம். உங்களுக்கு எந்த வயதிலும் தட்டம்மை வரலாம், ஆனால், பெரும்பாலும் இளம் குழந்தைகளுக்கே அது வருகிறது.

தட்டம்மை எவ்வாறு பரவுகிறது

தட்டம்மை உள்ள ஒருவருடன் நெருக்கமாக இருப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு தட்டம்மை வரலாம். இது அவர்கள் இருமும் போது, அல்லது தும்மும் போது காற்றிலிருந்து வரலாம் அல்லது தட்டம்மை உள்ளவர்கள் இருமல் அல்லது தும்மலின் போது அருகிலிருந்து பொருள்களைத் தொடுவதிலிருந்து வரலாம். மக்கள் நெருக்கமாகக் கலந்து கொள்ளும் குடும்பங்கள் மற்றும் பிற இடங்களில் தட்டம்மை மிக எளிதாகப் பரவுகிறது.

நீங்கள் மீசில்ஸ், மம்ப்ஸ் மற்றும் ரூபெல்லா (MMR) தடுப்பூசியின் 2 டோஸ்களைப் பெற்றிருந்தாலோ, அல்லது இதற்கு முன் உங்களுக்கு தொற்று ஏற்பட்டிருந்தாலோ தட்டம்மை நோய் பற்றிக்கொள்வதில் இருந்து நீங்கள் பாதுகாக்கப்படலாம்.

தட்டம்மை உள்ள நபர்கள், அவர்களுக்கு தடிப்புகள் உருவாவதற்கு முன்பான 4 நாட்கள் மற்றும் தடிப்புகள் உருவான பிறகான 4 நாட்களில் தொற்றைப் பரப்பமுடியும்.

தட்டம்மையின் அறிகுறிகள்

வழக்கமாக தட்டம்மை அறிகுறிகள், தொற்று ஏற்பட்ட பிறகு 10 முதல் 12 நாட்களுக்கு இடையில் தான் தொடங்கும். சில நேரங்களில் அறிகுறிகள் தெரிய 21 நாட்கள் வரையிலும் ஆகலாம்.

வழக்கமாக தட்டம்மை சளி போன்ற அறிகுறிகளுடன் தொடங்குகிறது. தட்டம்மையின் முதல் அறிகுறிகளாவன:

- அதிக உடல் வெப்பநிலை
- மூக்கு ஒழுகுதல் அல்லது மூக்கடைப்பு
- தும்மல்
- இருமல்
- சிவந்த, புண், நீர் நிறைந்த கண்கள்

சில நாட்களுக்குப் பிறகு கன்னங்களுக்கு உள்புறம் மற்றும் உதடுகளுக்கு பின்புறம் சிறிய வெள்ளை புள்ளிகள் தோன்றலாம். வழக்கமாக இந்தப் புள்ளிகள் சில நாட்களுக்கு இருக்கும்.

வழக்கமாக, சளி-போன்ற அறிகுறிகள் தொடங்கிய 2-4 நாட்களுக்குப் பிறகு தடிப்பு தோன்றுகிறது. தடிப்பு முகம் மற்றும் காதுகளுக்குப் பின்புறம் தோன்றி, பிறகு உடலின் மற்ற இடங்களுக்குப் பரவுகிறது.

தட்டம்மை தடிப்பு உள்ள இடங்கள் சிலநேரங்களில் சற்று வீக்கமாக இருக்கலாம். அவை ஒன்று சேர்ந்து கொப்புகளங்கள் போல உருவாகலாம். அவை வழக்கமாக அரிப்பு உண்டாக்காது.

வெள்ளை சருமத்தில் தடிப்புகள் பழுப்பு அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். பழுப்பு அல்லது கருப்பான சருமத்தில் இவற்றைப் பார்ப்பது சிரமமாக இருக்கலாம்.

தட்டம்மை எவ்வளவு தீவிரமானது?

தட்டம்மை உள்ள 15 நபர்களில் கிட்டத்தட்ட 1 நபரின் உடல் நிலை மிகவும் மோசமடைகிறது. சிறுவயது குழந்தைகள், கர்ப்பமான பெண்கள் மற்றும் பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பைக் கொண்டவர்களுக்கு தீவிரமான உடலநலக் கேடு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

தட்டம்மையின் மிகத் தீவிரமான சிக்கல்களாவன:

- காதில் தொற்று
- நுரையீரல் தொற்று (நுரையீரல் அழற்சி)
- வயிற்றுப்போக்கு
- நீர்ச்சத்து இழப்பு
- வலிப்பு (மிகவும் அரிதானவை)

கர்ப்பத்தின் போது தட்டம்மைத் தொற்று ஏற்படுவதால், குழந்தை முன்னரே பிறத்தல் அல்லது குழந்தையை இழப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

தட்டம்மையைத் தடுத்தல்

MMR தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது தான் அதைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி.

இந்தத் தடுப்பூசி குழந்தைகளுக்கு இரண்டு டோஸ்களாக அளிக்கப்படுகிறது. முதல் டோஸ்

12 மாத குழந்தைகளுக்கும், இரண்டாவது டோஸ் 3 வயது 4 மாதங்களுக்குப் பிறகும் கொடுக்கப்படுகிறது.

உங்கள் குழந்தை தட்டம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பதாக அடையாளம் காணப்பட்டால், சில நேரங்களில் உங்கள் மருத்துவர் இந்த டோஸ் அட்டவணைக்கு முன்னதாகவே MMR தடுப்பூசியை பரிந்துரைக்கலாம். 12 மாதங்களுக்கு கீழ் உள்ள குழந்தைக்கு ஒரு டோஸ் கொடுக்கப்பட்டால், MMR இன் வழக்கமான 2 டோஸ்கள் அப்போதும் வழக்கமான காலத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும் (எந்த டோஸ்களுக்கும் இடையில் குறைந்தபட்சம் 1 மாத இடைவெளியுடன்).

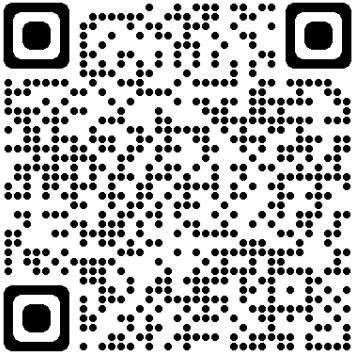
யாரேனும் ஒரு டோஸை தவறவிட்டிருந்தாலோ அல்லது அவர்களுக்கு ஏதேனும் தடுப்பூசிகள் போடப்பட்டதா என்று நிச்சயமாகத் தெரியாமல் இருந்தாலோ, தடுப்பூசி எந்த வயதிலும் கொடுக்கப்படலாம். பெற்றோர்களும் பாதுகாவலர்களும் தங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசிப் பதிவுகளுக்கான சிவப்புப் புத்தகத்தை சரிபார்க்கலாம்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அல்லது பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. தட்டம்மை உள்ள ஒருவருடன் அவர்களுக்கு தொடர்பு இருந்துள்ளதாக அவர்கள் நினைத்தால், மேலதிக ஆலோசனைக்கு அவர்கள் தங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் பேச வேண்டும்.

MMR தடுப்பூசி பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு இங்கே சென்று பார்க்கவும்:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்:



நீங்கள் தட்டம்மையினால் உடல்நலமின்றி இருந்தால், மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்கவும்

தட்டம்மை உள்ள நபர்கள், அவர்களுக்கு தடிப்புகள் உருவாவதற்கு முன்பான 4 நாட்களில் தொற்றைப் பரப்பமுடியும். ஒருவருக்கு தடிப்பு ஏற்பட்ட பிறகு, மேலும் 4 நாட்களுக்கும் அவர்களால் தொற்றைப் பரப்ப இயலும்.

உங்களுக்கு தட்டம்மை இருக்கலாம் என்று ஒரு சுகாதார நிபுணர் உங்களுக்கு கூறியிருந்தால், உங்கள் தடிப்பு முதலில் தோன்றியதிலிருந்து குறைந்தது 4 நாட்களுக்கு நீங்கள் குழந்தை பராமரிப்பு, பள்ளி அல்லது வேலையிலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். உங்கள் உடல்நிலை நலமாக இருந்தால் மற்றும் அதன் பின் காய்ச்சல் இல்லாமல் இருந்தால் 4 நாட்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இயல்பான செயல்பாடுகளுக்கு நீங்கள் திரும்பலாம்.

தட்டம்மை உள்ளவர்களுக்கான சிகிச்சைகள்

வழக்கமாக தட்டம்மை சுமார் ஒரு வாரகாலத்தில் சரியாகத் தொடங்குகிறது.

நீர்ச்சத்து இழப்பைத் தவிர்க்க, தண்ணீர் போன்ற திரவங்களை அதிக அளவில் குடிப்பது மற்றும் ஓய்வு எடுப்பது மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

சிலநேரங்களில் தட்டம்மை பிற நோய்களை உண்டாக்கும். அவற்றுக்கு சிகிச்சையளிக்க உங்களுக்கு நுண்ணியிர்க் கொல்லி மருந்துகள் அளிக்கப்படலாம்.

உங்களுக்கு தட்டம்மை நோய் இருக்கலாம் என்றும், உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ மிகவும் மோசமான உடல்நலப் பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும் என்று நினைப்பதாகவும் ஒரு மருத்துவ நிபுணர் உங்களிடம் கூறியிருந்தால், நீங்கள் உங்கள் பொது மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

தட்டம்மை பற்றிய மேலும் தகவல்கள் இங்கே கிடைக்கிறது:

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்:

