SYDNEY WEST Area Health Service

Produced by Sydney West Area Health Service,
Multicultural Health Network & NSW Multicultural
Health Communication Service.

BHC3705 Sudden infant death syndrome – Tamil

திடீர் கைக்குழந்தை மரண ஸிண்ட்ரோம் – எப்படி இந்த அபாயத்தை குறைக்க முடியும்

ஒரு மாதம் முதல் ஒரு வருட வயதுள்ள குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் மிகப் பெரிய கொல்லி எஸ் ஐ டி எஸ்– இது திடீர் மரண ஸிண்ட்ரோம் அல்லது "தொட்டில் மரணம்" திற்கு சுருக்கமான பெயர். இந்தப் பிரச்சினையின் பயனாக அவுஸ்திரேலியாவில் ஒவ்வொரு வாரமும் சராசரி ஐந்து குழந்தைகள் இறக்கிறார்கள்.

அநேகமான குழந்தைகள் 6 மாதங்களுக்கு உட்பட்டவர்கள், அத்தோடு அநேகமான மரணங்கள் கோடைகாலத்தை விட குளிர் காலத்தில் நடைபெறுகிறது. பகல் அல்லது இரவு எல்லா நேரங்களிலும் குழந்தைகள் தொட்டில்கள், தள்ளுவண்டிகள், கார் இருக்கைகள், சிறு பிரம்புத் தள்ளு வண்டிகள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்களின் கைகளில் மரணமடைந்திருக்கிறார்கள். எஸ் ஐ டி எஸ் ஒரு நோய் அல்ல. இது ஒரு நலமாயிருக்கும் அல்லது பெரும்பாலும் நலமாயிருக்கும் குழந்தைச், சாவிற்குப் பின்னாய்வு பரீட்சையாலும் விளக்கமுடியாத வகையில் மரணமடைவதற்கு உபயோகிக்கப் படும் ஒரு சொற்கூறு.

ஆனால் ஒரு நல்ல செய்தி இருக்கிறது. கடந்த ஆறு வருடங்களாக எஸ் ஐ டி எஸ் சம்பந்தமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட சிறந்த கல்வியின் காரணமாக எஸ் ஐ டி எஸ் மூலம் ஏற்பட்ட மரணங்களின் எண்ணிக்கை 50 சதவீதத்தால் குறைந்திருக்கிறது. இன்னும் எஸ் ஐ டி எஸ் க்குரிய காரணம் ஒரு புரியாத புதிராக இருந்தாலும் அவுஸ்திரேலியாவிலும் உலகத்தின் மற்றப் பகுதிகளிலும் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சிகள் பெற்றோர், பாட்டன் பாட்டிமார், மற்றும் வேறு கவனிப்பாளர்கள் பின்வரும் இலகுவான வழிகளால் அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும் என்று சிபார்சிக்கப் படுகிறது:

- **குழந்தை மேலே பார்த்தபடி உறங்குவதை உறுதி செய்யுங்கள்.** குழந்தைகள் வயிற்றில் உறங்கினால் எஸ் ஐ டி எஸ் இன் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. அண்மைக் காலம் வரை குழந்தைகளை மேலே பார்த்த வண்ணம் அல்லது வலது அல்லது இடது பக்கத்தில் உறங்க வைக்க வேண்டும் என்று பெற்றோருக்கு அறிவுரை வழங்கப் பட்டது– ஆயினும் ஒரு பக்கத்தில் உறங்கும் குழந்தை புரண்டு வயிற்றில் உறங்க வாய்ப்பு உண்டு. சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் மேலே பார்த்த வண்ணம் உறங்கினால் மூச்சுத் தடை ஏற்படும் என்று கருதினாலும், சுகதேகிகளான குழந்தைகள் மேலே பார்த்த வண்ணம் உறங்குவதால் உணவு வெளியே வந்து மூச்சுத் தடை ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைவாக உள்ளது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. ஆனால் உங்களது குழந்தைக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வைத்திய பிரச்சினை இருந்தால் ஒரு வைத்தியர் அல்லது தாதி உங்கள் பிள்ளை பக்கவாட்டில் அல்லது வயிற்றில் உறங்குவதை சிபார்சிக்க முடியும்.

- **உறங்கும் போது உங்களின் குழந்தையின் தலை மூடப்படாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.** உங்களது குழந்தையின் தலை கட்டில் துணிகளினால் மூடப் பட்டால் எஸ் ஐ டி எஸ் இன் அபாயம் அதிகரிக்கும். தளர்ந்த கட்டில் துணிகள் இலகுவாக குழந்தையின் தலையை மூடக்கூடும் ஆகையால் குழந்தையை பாதுகாப்பாக துணிகளால் மடித்து சரி செய்து துணிகள் நழுவாத வண்ணம் இருப்பதை உறுதி செய்வது முக்கியம். குழந்தையின் முதல் வருட காலப் பகுதியில் குவில்ட்கள்(quilts) அல்லது டூனாக்கள்(doonas) போன்ற கட்டில் துணிகள் உபயோகிக்க வேண்டாம். ஏனெனில் அவை பாதுகாப்பாக மடிக்க இயலாது என்பதனால். அத்தோடு குழந்தை உறங்கும் இடத்தில் மெதுவான விளையாட்டுப் பொருட்கள், தலை அணைகள் மற்றும் தொட்டிலை அதிரவைக்கும் கருவிகள் (cot bumpers) ஆகியவற்றை வைக்க வேண்டாம். குழந்தைக்கு ஒரு தலை அணை அவசியம் இல்லை. ஒரு உறுதியான, சுத்தமான பொருந்தும் மெத்தையை உபயோகிக்கவும் (ஒரு போதும் குழந்தையை

ஒரு தண்ணீர் கட்டிலில் அல்லது படுக்கை உறை (bean bag) இல் உறங்க விட வேண்டாம்). நீங்கள் ஒரு குழந்தையை உறங்க வைக்கும் போது தொட்டிலின் அடிப்பாகத்தில் குழந்தையின் கால்களை நன்றாக சரி செய்யவும்.

- **குழந்தையை பிறக்க முன்பும் சரி பிறந்த பின்பும் சரி புகை இல்லாத இடத்தில் வைத்திருக்கவும்.** எஸ் ஐ டி எஸ் இன் அபாயம் கர்ப்பத்தின் போது தாய் புகைத்தால் அதிகரிக்கும், தகப்பனும் புகைத்தால் அது மேலும் அதிகரிக்கும். குழந்தையின் இரு பெற்றோரும் புகைக்காவிட்டால் எஸ் ஐ டி எஸ் இன் அபாயம் குறைவாக இருக்கும். புகையிலைப் புகை இருக்கும் இடத்தில் வசிக்கும் குழந்தைக்கு எஸ் ஐ டி எஸ் இன் அபாயம் கடுமையாக இருப்பதால் குழந்தைக்கு அருகில் எவரும் புகைக்காமல் இருப்பதை உறுதி செய்யவும் – வீட்டில், காரில், அல்லது வேறு எங்கும். (நீங்கள் ஒரு புகைக்கும் நபராக இருந்து அதை நிறுத்த கடினமாயிருந்தால் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்).

ஏஸ் ஐ டி எஸ் இன் அபாயத்தைக் குறைக்க உங்களுக்கு வேறு ஏதும் கேள்விகள் இருந்தால் உங்கள் வைத்தியர், மருத்துவச்சி, அல்லது முற்பட்ட குழந்தைப் பருவ மையச் சகோதரி ஆகியவர்கள் தான் சிறந்தவர்கள்.

ஓகத்து மாதம் 29ம் திகதி செம் மூக்கு தினம். இது எஸ் ஐ டி எஸ் இன் தாக்கத்தை நினைவுகூர்ந்து இதன் விளைவுகளுக்கு மேலதிக ஆராய்ச்சி செய்யும் தேவையை உணர்த்தும் ஒரு விசேட தினம். இதற்கு நிதி சேகரிப்பதை உற்சாகப் படுத்த நீங்கள் ஒரு செம் மூக்கை வாங்கலாம். இவை அடுத்த வாரத்தில் சில அங்காடிகளிலும் பெற்றோல் நிலையங்களிலும் விலைக்கு கிடைக்கும்.