হাইড্রোপ্যাথি মতে

শিশু-চিকিৎসা

(সর্ব্ব সত্ত্ব সংরক্ষিত)

ডাঃ প্রভাসচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, এন্-ডি

Published by—
Protul Chatterjee for S. P. & Co.,
2-6-A, Ramkrishna Lane, Baghbazar,
Calcutta.

প্রথম সংস্করণ

মূল্য এক টাকা মাত্র

Printed by—
Trigunanath Mukherjee
at the Gauranga Printing Works,
33|2, Bosepara Lane, Baghbazar, Calcutta.

উৎসর্গ

পূজনীয়া জননী

স্বর্গীয়া নিরুপমা দেবী

শ্রীচরণকমলেষু—

বয়েস আমার যতই হোক্—দেখ্‌তে আমি যত

বড়ই হই—আপনার কাছে আমি কিন্তু

সেই অতি ক্ষুদ্র শিশু—যে অবস্থায়

প্রথম এই ধরা বক্ষে এসেছিলাম

তাই আমার "শিশু-চিকিৎসা"—

আপনারই শ্রীচরণে

উৎসর্গ ক'রলাম।

প্রণতঃ

প্রভাস

ভূমিকা

আজ পনেরো ষোল বছর হ'লো স্বভাব-চিকিৎসা পদ্ধতি আমাদের দেশে প্রচলিত হ'য়েছে এবং বহুলোক এই চিকিৎসায় উপকৃত হ'য়েছেন এবং এখনও হ'চ্ছেন। অন্য যে কোনও চিকিৎসা পদ্ধতি অপেক্ষা স্বভাব-চিকিৎসায় অতি অল্প সময়েই রোগ নিরাময় হ'তে দেখা গেছে। যাঁরা হাতে কলমে এই চিকিৎসা ক'রেছেন তাঁদের কাছে নতুন ক'রে বল্‌বার কিছুই নেই। আমার পিতৃদেব স্বর্গীয় রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় এই চিকিৎসা প্রথম আমাদের দেশে প্রচার ক'রেছিলেন। তাঁর ইচ্ছা ছিল খণ্ডে খণ্ডে তিনি সমূহ রোগ চিকিৎসার পুস্তক লিখবেন কিন্তু "হাইড্রোপ্যাথি বা জলচিকিৎসা," "হাইড্রোপ্যাথি মতে ক্ষতচিকিৎসা" এবং "হাইড্রোপ্যাথি মতে স্ত্রীরোগ চিকিৎসা" এই তিন খানি পুস্তক লেখবার পরই তিনি পরপারের ডাকে সাড়া দিয়েছেন। তাঁর আন্তরিক বাসনাটুকু পরিপূরণোদ্দেশ্যেই আমার এই ক্ষুদ্র প্রয়াস।

এই পুস্তক খানির অল্প কিছু অংশ "স্বভাবের পথে" মাসিক পত্রিকায় প্রবন্ধ আকারে ছাপা হ'য়েছিল। এখন সেগুলি কথঞ্চিৎ পরিবৰ্দ্ধিত এবং পরিমার্জ্জিত কোরে মুদ্রিত হ'য়েছে।

আমাদের দেশে অকাল মৃত্যুর সংখ্যা অত্যন্ত বেশী। আমার ক্ষুদ্র প্রচেষ্টায় যদি জনসাধারণের কথঞ্চিৎ উপকার হয়—যদি শিশু মৃত্যু কিছু পরিমাণেও নিবারিত হয়, তা'হ'লে নিজেকে ধন্য মনে ক'রবো। ইতি

বিনীত

গ্রন্থকার

সূচীপত্র

	পৃষ্ঠা
শিশু পালন বিধি	১—৪০
শিশু ও প্রসূতি	১—১২
নব জাত শিশুর প্রতি কর্ত্তব্য	৪
কেমন কোরে নাড়ী কাটতে হয়	৫
সদ্য জাত শিশুর স্নান	৬
স্তন্য দান	৬
স্তন্য দুগ্ধ কখন নিষিদ্ধ	৭
স্তন্য ত্যাগ বিধি	৮
তৈল মর্দ্দন ও রৌদ্র সেবন	৮
সাধারণ স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যবস্থা	৯
শিশুর পরিচ্ছদ	১২—১৫
শিশুর খাদ্য	১৫—২৬
বেশী খাওয়া বা অখাদ্য খাওয়ার পরিণাম	২৪
শিশুর স্নান	২৭—৩১
এক মাস বয়স হবার পর স্নানের ব্যবস্থা	২৮
এক বছরের বেশী বয়সের পর বাথের ব্যবস্থা	২৯
শিশু রোগের কারণ	৩১—৩৫
শিশুর সুস্থ ও অসুস্থ অবস্থা	৩৫—৩৭
মানসিক ব্যাধি	৩৭—৪০

রোগ চিকিৎসায় সাবধানতা	৪৩—৪৮
স্নান (হিপ্-বাথ্ ও হোল্-বাথ্)	৪৩
স্পাইন্-বাথ্	৪৪
সিজ্-বাথ্	৪৪
ষ্টীম্-বাথ্	৪৫
সান্-বাথ্	৪৫
হট্ ফুট্ বাথ্	৪৬
ওয়েট্ শিট্ প্যাক	৪৬
মাটীর প্রলেপ	৪৬
জল-পটী	৪৭
পথ্য	৪৭
শিশুরোগ সমূহ ও তার প্রতিকার	৪৯—১১৫
নাড়ী পাকা	৪৯
গোঁড় বা হার্ণিয়া (Umbilical Hernia)	৫০
সদ্য জাত শিশুর নিঃশ্বাস বন্ধ বা মৃতবৎ অবস্থা (Asphyxia)	৫১
প্রথম মল মূত্র ত্যাগ (Meconium)	৫৩
সদ্যজাত শিশুর চক্ষু প্রদাহ (Opthalmia Neonatorum)	৫৪
নাক বুজে যাওয়া (Obstruction of the nose)	৫৫
মূত্র বন্ধ বা কষ্টে মূত্র ত্যাগ (Dysuria or Anuria)	৫৬
কৃমি রোগ (Worms)	৫৭
কোষ্ঠ বদ্ধতা (Constipation)	৫৮
উদরাময় (Diarrhoea)	৫৯
শূল বেদনা বা পেট কামড়ানি (Colic of Infants)	৬১
হুপিং কাসি (Whooping cough)	৬৩

ক্রুপ বা ঘুংড়ী কাশি (Croup) ৬৫

আল্ জিভ্ বা তালু মূল গ্রন্থির প্রদাহ বা বিবৃদ্ধি (Tonsilitis) ৬৭

ডিফ্থিরিয়া (Diphtheria) ৬৮

কোমল তালুর পক্ষাঘাত (Paralysis of the soft palate) ৭১

শৈশবের পক্ষাঘাত (Infantile paralysis) ৭২

মেরুদণ্ডীয় ঝিল্লির বহিঃ প্রসারণ (Spina-Bifida) ৭৩

চর্ম্ম ব্রণ (Skin Eruption) ৭৪

টীকার ঘা বা তজ্জনিত অন্য ব্যাধি (Sore vaccination and its Allied Ailments) ৭৫

চোখের পাতার প্রদাহ (Blepharitis) ৭৭

বক্র দৃষ্টি বা টেরা চোখ (Squinting strabismus) ৭৯

ক্ষীণ দৃষ্টি (Weakness of sight) ৮১

কর্ণ প্রদাহ (Inflammation of the Ear) ৮২

কাণ থেকে পূঁয পড়া (Otorrhoea) ৮৪

নাকের সর্দ্দি (Nasal Catarrh) ৮৫

নাক দিয়ে রক্ত পড়া (Nose Bleed—Epistaxis) ৮৭

নাকের বলি (Nasal polypus) ৮৮

কাম্লা বা ন্যাবা (Jaundice) ৯০

মুখে দুর্গন্ধ (Offensive Breath) ৯১

মুখ ক্ষত (Stomatitis) ৯২

অনিদ্রা ও অস্থিরতা (Insomnia & Restlessness of Infants) ৯৬

ক্রন্দন (Crying of Infants) ৯৭

শয্যায় মূত্র ত্যাগ (Enuresis)	৯৭
তড়্‌কা বা আক্ষেপ (Convulsion)	৯৮
পেঁচোয় পাওয়া (Cyanosis)	১০০
ধনুষ্টঙ্কার ও চোয়াল আঁটকানো (Tetanus & Trismus)	১০১
হিক্কা (Hiccough)	১০৩
দন্তোদ্গম (Dentition)	১০৪
অস্থি-কোমলতা (Rickets)	১০৫
শীর্ণতা (Marasmus)	১০৭
মস্তিষ্ক-মেরুমজ্জীয় জ্বর (Cerebro-spinal meningitis or spotted fever)	১০৭
মাথায় জল জমা (Hydrocephalus)	১০৯
কলেরা (Cholera infantum)	১১০
যকৃতের রোগ (Infantile Liver)	১১২
মৃত্যুর পরের চিকিৎসা (Treatment after death)	১১৩

শিশু পালন বিধি

হাইড্রোপ্যাথি মতে

শিশু-চিকিৎসা

শিশু ও প্রসূতি

"Child is the father of the man"

আল্গা ভিতে কি বাড়ী উঠে? না সে বাড়ী উঠ্‌লেই বেশী দিন টেঁকে? একটু বেশী হাওয়াতেই সে বাড়ী প'ড়ে যেতে পারে। যদি বাড়ী তুল্‌তেই হয় তো আগে দেখ্‌তে হবে তার ভিত ঠিক গাঁথা হ'য়েছে কিনা। কেন না—এই ভিতের উপরই নির্ভর ক'র্‌ছে বাড়ীর ভবিষ্যত ভাল বা মন্দ।

তেম্‌নি শিশুর উপর নির্ভর করে মানুষের উন্নতি বা অবনতি। শিশু হ'চ্ছে ঠিক বয়ঃপ্রাপ্ত মানুষরূপ বাড়ীর ভিত স্বরূপ। তাকে গোড়া থেকে যেমন ক'রে গ'ড়ে তোলা যাবে পরে সে ঠিক তেম্‌নি দাড়াবে। এই শিশুকে যদি ঠিক ভাবে

লালন পালন না ক'রে রোগ ভোগাই—অর্থাৎ বাড়ীর ভিতের মাঝ থেকে দু'চার খানা ক'রে ইট্ খ'সিয়ে নিই, তা' হ'লে যেমন বাড়ী টেঁকে না তেম্নি এই শিশু বড় হ'য়ে মানুষ হ'য়ে বেশীদিন টেঁক্‌তে পারে না।

আগেকার কালে অকাল মৃত্যুর সংখ্যা এখনকার মত এত বেশী ছিল না, বা তখন আমাদের পরমায়ূ পঞ্চাশ বছর বয়সেই শেষ হ'য়ে যেতো না। তার কারণ তখন আমাদের ভিতর এতখানি বিদেশীতা বা বিলাসিতা ঢোকেনি। তখনকার মাতারা কোনও দিন ছেলেদের হর্‌লিক্‌ও খাওয়াননি বা তাদের জন্যে নার্স বা ঝি রেখে নিজেদের গায়ে হাওয়া লাগিয়ে বেড়াননি। অনেক যত্নে, অনেক আদরে তাঁরা শিশু পালন কর'তেন। তার দৃষ্টান্ত স্বরূপ আজও দেখা যায়—অনেক প্রবীনকে বিনা চশমায় বই পড়তে, পায়ের ওপর ভর কোরে চার ক্রোশ পথ হেঁটে যেতে, আর দাঁতে চিবিয়ে চাল কড়াই ভাজা খেতে। তার বিনিময়ে আজ কাল দেখা যায় ষোল বছরের ছেলের চোখে চশমা, একটু পথ হাঁট্‌তে হ'লেই তাদের দরকার হয় যান বাহন, আর তিরিশ বছর বয়েস হ'লেই চাই ডেন্টিষ্টের বাড়ী থেকে দাঁত তোলা। বিলাতী সভ্যতাই এই সব অনর্থের জন্য দায়ী। মায়েরা আমাদের একটু অধিক

পরিমাণে up to date অর্থাৎ আধুনিক কেতা দোরস্ত হ'য়েই মুস্কিল ঘটিয়েছেন।

শিশু পালন সম্বন্ধে দু' কথা বল্‌তে হ'লে মায়েদের কথা এসেই পড়ে। আজকাল মায়েদের স্নেহের ভিতর কতকগুলি অভাব ও আতিশয্য পরিলক্ষিত হয়। জগতে সকলের চেয়ে শ্রেষ্ঠ জিনিষ এই মাতৃস্নেহ। কিন্তু স্নেহের আধিক্য আবার অনেক সময় অত্যাচার হ'য়ে দাড়ায়। যেমন—ছেলে কিছু খাবার জন্যে বায়না ধ'রলে—জননী যদিও বুঝ্‌ছেন তা' খেলে তার অসুখ ক'রবে—তবুও স্নেহান্ধ হ'য়ে তাকে তাই খেতে দিচ্ছেন। এই গুলি হ'চ্ছে স্নেহের নামে অত্যাচার। জন্মের ঠিক পর মুহূর্ত্ত থেকেই এ অত্যাচার হ'তে সুরু হয়। আমরা সাধারণতঃ দেখ্‌তে পাই শিশুর জন্ম মুহূর্ত্ত থেকে দু' দিনের মধ্যে প্রসূতির স্তনে দুধ আসে না। অথচ এই দু' দিনের মধ্যে তাকে অনেক কিছুই খাওয়ানো হয়। ঈশ্বর যখন জন্মের পর শিশুর শ্রেষ্ঠ খাদ্য যে স্তন দুগ্ধ—তা' সৃষ্টি করেননি—তখন নিশ্চয়ই বুঝ্‌তে হবে ঐ সময়ের মধ্যে তার কিছু খাবার প্রয়োজন হয় না। তার যা প্রয়োজন সেটা সে অন্য উপায়ে নিয়ে নেয়। ভূমিষ্ট হবার অব্যবহিত পরেই প্রসূতির দেহ বিচ্ছিন্ন নাড়ী থেকে নাইয়ের মধ্য দিয়ে শরীরা-

ভ্যন্তরে শিশু রক্ত টেনে নেয় বা স্বভাবের নিয়মে ঐ রক্ত তার শরীরের মধ্যে প্রবেশ করে। সেটা বুঝ্‌তে পারা যায় সেই সময় নাড়ীটাকে টিপে ধ'রলে। হাতের মধ্যে একটা দপ্‌ দপানি বেশ পরিস্ফুট ভাবে অনুভূত হয়। সেই যে রক্ত শিশুর শরীরের ভিতর যায়, সেইটা হ'চ্ছে তা'র দু'দিনের আহার। আর যে দু'দিন দুধ আসে না—সে দু'দিন স্তনের উপর এক রকম আটা আটা পদার্থ থাকে সেটাও শিশুর খাদ্যের কাজ করে, এবং জীবনী-শক্তি বাড়ায়। সেইজন্য প্রথম দু'দিন দুধ না থাকা সত্বেও তাকে স্তন দিতে হয়। এই সময়ের মধ্যে শিশুকে গতানুগতিক প্রথা অনুসারে তুলো ভিজিয়ে দুধ খাওয়ানো অত্যন্ত খারাপ। এই যে বিনা প্রয়োজনে খাদ্য দান এই থেকেই সুরু হয় স্নেহের অত্যাচার। শিশুদিগের খাদ্য সম্বন্ধে আমরা পরে আলোচনা ক'রবো বিশদ রূপে।

নবজাত শিশুর প্রতি কর্ত্তব্য

প্রসবের পরই প্রসূতির কাছ থেকে শিশুকে কিঞ্চিৎ দূরে রাখা উচিত। কেননা যোনিদ্বার নির্গত রক্ত বা লালজোল গায়ে লাগ্‌লে শিশুর অনিষ্ট হ'তে পারে। আঙ্গুল দিয়ে

তার নাক মুখের সর্দ্দি পরিস্কার কোরে দেওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য। এই প্রক্রিয়ার পরও শিশু যদি না কাঁদে, নাড়াচাড়া ক'রে তাকে কাঁদিয়ে দিতে হ'বে। পিঠের উপর মৃদু মৃদু চপেটাঘাত ক'রলে আশু ফল লাভ করা যায়।

কেমন কোরে নাড়ী কাট্‌তে হয়

শিশুর নাভি সংযুক্ত নাড়ীর স্পন্দন বা দপ্‌দপানি থেমে যাবার পর নাড়ী কাটা বিধি। তার কারণ আগেই বলা হ'য়েছে। নাভি থেকে দু' আঙ্গুল তফাতে সূতুলি বা রেশম দিয়ে একটা বাঁধন দিতে হয় এবং ঐ বাঁধনের এক ইঞ্চি দূরে আর একটী অনুরূপ বাঁধন দিয়ে এই দুই বাঁধনের মাঝখানে ধারালো কাঁচি দিয়ে নাড়ী কাটা উচিত। কাটা নাড়ীর মুখে পরিস্কার একটী জলপটী বেঁধে দিয়ে তলপেটের বাঁ দিকে নিম্নমুখ কোরে ঝুলিয়ে রাখ্‌তে হয়। ঠিক ঐ অবস্থায় নাড়ী টাকে রাখা সম্ভব হয় কোমর বেষ্টন কোরে একটা চওড়া ন্যাকড়ার বাঁধন দিয়ে দিলে।

সদ্যজাত শিশুর স্নান

ঈষদুষ্ণ গরম জলে শিশুকে স্নান করিয়ে তার গায়ের ময়লা পরিস্কার ক'রে এবং শেষকালে এক মিনিটের মধ্যে শীতল জলে স্নান করিয়ে তার গায়ে চাপা দিয়ে শুইয়ে দিতে হবে।

স্তন্য দান

শিশুর মুখে অল্প পরিমাণে মধু দিয়ে তারপরে স্তন্য দান করা উচিত। ইতিপূর্ব্বে বলা হ'য়েছে প্রথম দু' তিন দিন দুধের পরিবর্ত্তে যে আটা আটা পদার্থ স্তনে থাকে তাই শিশুর খাদ্য। সুতরাং দুধ না থাক্‌লেও স্তন্যদান অবশ্য কর্ত্তব্য। স্তনে দুধ এলে প্রথম প্রথম ২।৩ ঘণ্টা পরে পরে স্তন্য দিতে হয়। শিশুর ঘুম ভাঙ্গিয়ে বা শিশু কাঁদ্‌লেই স্তন্য দান বিহিত নয়। যত দিন না শিশুর দাঁত উঠে ততদিনের মধ্যে স্তন্য দুগ্ধ ছাড়া অন্য কোনওরূপ খাদ্য দেওয়া উচিত নয়, তবে প্রসূতি রুগ্না হ'লে স্বতন্ত্র কথা।

প্রথম মাসে দু' তিন ঘণ্টা অন্তর আট দশ বার স্তন্য দিলেই যথেষ্ট। দ্বিতীয় ও তৃতীয় মাসে সাত আট বার এবং তার পরে শিশুর স্বাস্থ্য এবং পরিপাক শক্তি মত দেওয়া জননীর বিচার্য্য।

স্তন্য দুগ্ধ কখন নিষিদ্ধ

জননী যদি সুস্থা না হন্ শিশুকে স্তন্য দান মোটেই উচিত নয়। তা'তে শিশু যে কোনও রকমের কঠিন পীড়ায় আক্রান্ত হ'তে পারে। ঋতুমতী বা পুনর্ব্বার গর্ভবতী মাতার স্তন্য শিশুর পক্ষে বিষবৎ জানবেন। কেন না সেই সময় প্রসূতি যা আহার করেন সাধারণভাবে দেখা যায় তা' ঠিক হজম ক'র্‌তে পারেন না। এবং তা' থেকে তিনি অম্ল (acidity) প্রভৃতি রোগাক্রান্তা হ'য়ে পড়েন। সেই সময় স্তন্য পান ক'র্‌লে শিশুও যে সেই অম্লরোগ নিজ শরীরমধ্যে গ্রহণ ক'র্‌বে এ কথা বলাই বাহুল্য।

চিররুগ্না জননীর স্তন্য শিশুকে একেবারে দেওয়া উচিত নয়। সেরূপ ক্ষেত্রে প্রসূতি ছাড়া অন্য কোনও আত্মীয়া

অথবা প্রতিবেশিণী কাউকে দিয়ে স্তন্য দেওয়ানো উচিত। যদি তাও না সম্ভব হয়—ধারোষ্ণ ছাগল দুগ্ধ খাইয়েই শিশুকে রাখ্‌তে হবে।

স্তন্য ত্যাগ বিধি

৯।১০ মাস কিম্বা ১ বছর বয়সে শিশুকে স্তন্য পরিত্যাগ করান চলে। হঠাৎ মাই ছাড়ানো ভাল নয়। ক্রমশঃ ক্রমশঃ মাত্রা কমিয়ে এনে পরে একেবারে বন্ধ কোরে দিতে হয়। প্রসূতি ইতিমধ্যে পুনর্ব্বার গর্ভবতী হলে স্তন্য দান মোটেই যুক্তি সঙ্গত নয়।

তৈল মর্দ্দন ও রৌদ্র সেবন

শিশুকে খাঁটি সর্‌ষের তেল মাখানো মন্দ প্রথা নয় তবে তেল মাখিয়ে তাকে খোলা গায়ে রৌদ্রে রাখা মোটেই যুক্তি সঙ্গত নয়। আমাদের সান্‌ বাথের প্রথানুসারে একটি কলাপাতা চাপা দিয়ে এবং মাথাটীকে সম্পূর্ণ সুশীতল ছায়ায় রেখে মিনিট দশেক

পর্য্যন্ত শিশুকে রৌদ্র সেবন করানো যেতে পারে। কিন্তু তার পরই তাকে উত্তম রূপে স্নান করিয়ে দিতে হবে। একটী পাত্‌লা ভিজে ন্যাকড়ার সাহায্যে তার গায়ে মর্দ্দিত তেল সম্পূর্ণ ভাবে পরিষ্কার কোরে দিতে হবে—নচেৎ লোমকূপগুলি বন্ধ হ'য়ে নানারোগের সৃষ্টি কোরে থাকে।

আমাদের দেশে সাধারণতঃ সেক্ তাপ দেবার যে প্রথা প্রচলিত আছে শিশু ও প্রসূতির উভয়ের পক্ষেই সেটাকে খারাপ বলা চলে না। তবে সেটা এত অধিক পরিমাণে দেওয়া হয় যে উপকারের চেয়ে অপকারই বেশী করে। পরিমাণ মত সকালে ও সন্ধ্যায় ১০।১৫ মিনিট কোরে দিলে শুভ ফল প্রদান করে।

সাধারণ স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যবস্থা

শিশুকে খোলা আলো বাতাসে রাখা বা তাকে নিয়ে বেড়ানো ও সর্ব্বদা উৎফুল্ল চিত্তে রাখা উচিত। কোনও ক্রমে ভয় দেখানো বা ধম্‌কানো উচিত নয়। মনের উপর স্বাস্থ্য নির্ভর করে সম্পূর্ণরূপে। অথচ আমাদের মায়েরা সে দিকে

মোটেই দৃষ্টি রাখেন না। . জুজুর ভয় দেখিয়ে, আর 'ছেলে ঘুমুলো পাড়া জুড়ুলো বর্গী এলো দেশে' গান গেয়ে মায়েরা সত্যি শিশুদের স্বাস্থ্য নষ্ট কোরে দেন। এ দিকে তাঁদের আমি বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রাখ্‌তে অনুরোধ করি। বর্গীর ভয় দেখানো গানটা দেশ থেকে বিদূরিত না হ'লে সুস্থ ও সবল শিশু কখনই হবে না। আমি একটী এই সম্বন্ধের গান রচনা ক'রেছি, মায়েরা যদি সেটী মুখস্থ কোরে ব্যবহার করেন, আমার বিশ্বাস, শিশুর ভবিষ্যত তাঁরা উজ্জ্বল কোরে তুল্‌তে পারেন। নিম্নে গানটী লিখিত হ'লো।

তুমি শক্তি, তুমি ধর্ম্ম, তুমি সুসন্তান—
বিশ্ব মাঝে হতে হবে কর্ম্মে আগুয়ান;
তুমি আমার চোখের মণি হলে গরীয়ান,
গর্ব্ব ভরে গাইব আমি তোমার যশোগান।
সেই গরবের স্থানটী নিতে স্বাস্থ্য ভাল চাই,
সুনিদ্রাতে স্বাস্থ্য গড়ে ঘুমোও খোকা তাই।

বিশ্ব কাজে তোমায় হবে নিত্য প্রয়োজন,
উঠ্‌তে হবে লাগ্‌তে হবে কর্ম্মে অনুক্ষণ;
ঈশ্বরেতে আস্থা রেখে কঠিন কোরে মন,
মানুষ হ'য়ে বাঁচ্‌তে হবে বাঁচারই মতন।

সবের মাঝে সবের মূলে স্বাস্থ্য ভাল চাই,
এখন তোমার ঘুমের সময় ঘুমোও খোকা তাই।

সাধারণতঃ প্রচলিত "ঘুম পাড়ানি মাসী পিসি" ইত্যাদির চেয়ে উপরি উক্ত গানটী শিশুর মনে একটা উচ্চ আদর্শের ছায়া পাত করতে সক্ষম হবে।

মন গড়ে শিশু অবস্থাতেই। মনই আবার সারা জীবন বহন কোরে বেড়ায় সংস্কারকে। মন আর সংস্কার ব'লে অভিধানে দুটী পৃথক শব্দ যদিও আছে—বস্তুতঃ তাদের পার্থক্য মোটেই নেই। মন বা সংস্কার একই কথা। প্রচলিত গানে শিশুকে বর্গীর ভয় দেখানো আছে অথবা "ঘুম পাড়ানি মাসি পিসিতে" কতকগুলি অবান্তর শব্দ বিন্যাস করা হয়েছে। গান গুলির স্রষ্টা যিনিই হোন্, তিনি যে দেশের খুব বড় রকম ক্ষতি কোরে গেছেন—সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। এতে সংস্কার যারপরনাই খারাপ হয়ে যায় এবং কতকগুলি কুসংস্কার শিশুর মন আশ্রয় কোরে বসে।

শিশুকে ভয় না দেখিয়ে তার ভয় কাটিয়ে দেওয়াই উচিত। সর্ব্ব সময় বীরত্ব ব্যঞ্জক কথা তাদের কানে তোলাই মঙ্গলজনক। এবার থেকে মায়েরা আর কখনও শিশুকে জুজুর ভয় দেখাবেন না

আমার অনুরোধ। বরং বল্‌বেন —"চল জুজু ধর্‌বো" ; "ডাকাত মারবো"; "বাঘ শিকার কর্‌বো" ইত্যাদি।

আরও এক কথা শিশুর মনের অবাধ গতিতে কখনও বাধা দিতে নেই। সে যদি সরল ভাবে কোনও ঝোঁক ধরে তা' মেটানোই কর্ত্তব্য। অবশ্য অসৎ বা বিপথগামী ঝোঁককে নিবারণ করতে হবে। শিশুর মনকে ঠিক ভাবে চালিত করা জননীর সব চেয়ে বড় এবং শক্ত কাজ। পরে "মানসিক ব্যাধি" অধ্যায়ে এ বিষয়ের বিশদভাবে আলোচনা করা হবে।

শিশুর পরিচ্ছদ

ঠাণ্ডা লাগ্‌বার ভয়টা সব দেশে খুবই প্রবল। এবং সেই জন্য শিশুদের যাতে ঠাণ্ডা না লাগে তার ব্যবস্থা শিশুর মাতা পিতা বেশ ভাল রকমেই কোরে থাকেন। বিশেষ যদি শীতকাল হ'লো তা হ'লে তো কথাই নেই। সকাল থেকে সেই যে গরম জামা, গলাবন্ধ, মোজা, জুতা—শিশুর গায়ে চড়লো আর সারা দিনে তা' খোলা হলো না। অবশ্য শীতকালে শিশুকে জামা পরানোয় আপত্তি

নেই কিন্তু প্রয়োজন অপেক্ষা অতিরিক্ত আবরণ বা পরিচ্ছদ ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের বিরোধী।

সাধারণতঃ দেখা যায়—যতখানি শীত পড়েছে, তাতে যতটুকু আবরণের দরকার, তার চেয়ে ঢের বেশী পরিচ্ছদ ব্যবহার করা হয়। ফলে শরীর গরম হয় এবং হিতে বিপরীত হ'য়ে দাড়ায়। সোয়েটার, গেঞ্জী প্রভৃতি যে সব ঐ জাতীয় জামা ব্যবহার করা হয় সে গুলি শরীরের পক্ষে অত্যন্ত খারাপ। কেন না গায়ের সঙ্গে ওগুলি এমনই দৃঢ় ভাবে বিজড়িত হয়ে থাকে যে লোমকূপ দিয়ে স্বাভাবিক বায়ূ চলাচল বন্ধ হয়ে যায়। এবং এই থেকে নানা রূপ চর্ম্ম রোগের সৃষ্টি হয়। ঐ প্রকারের গাত্র বস্ত্র আমাদের দেশে দরকার হয় না। অথচ পাশ্চাত্যের অনুকরণে আজ আমাদের যেন ওগুলি না হ'লে চলে না। এই গেল শীত বস্ত্রের কথা।

গ্রীষ্ম কালেও সাদা কাপড়ের পরিচ্ছদের বড় কম বাহুল্য থাকে না। জাঙিয়া, প্যাণ্ট্, ফ্রক্ বা সার্ট—জননীরা সর্ব্বক্ষণই একটা না একটা কিছু পরিয়ে রাখ্‌বেনই। শিশু উলঙ্গ থাকাটা নাকি সভ্যতার বাইরে। অথচ এই সভ্যতা বজায়ের ফলে শিশুর যে স্বাস্থ্যহানি হয় মায়েরা সেটা ভাব্‌তেই পারেন না। তবে তাঁদেরও খুব অপরাধ নেই কেন না কেউ তো তাঁদের দৃষ্টিটা

এদিকে আকর্ষণ করেন না !

জামা জোড়া আঁটা এই সব ফিট্‌ফাট্‌ বাবু ছেলেদের চেয়ে রাস্তার গরীবদের ছেলেরা যে কত বেশী স্বাস্থ্য সম্পন্ন তা তাদের দেখ্‌লেই বোঝা যায়। শীতকালে তারা একখানা সুতি চাদর গায়ে দিয়ে কাটায় আর গ্রীষ্মকালে উলঙ্গ থাকে। রাস্তার ধূলো কাদা মেখে তারা দিন কাটায়, রাত্রে আকাশের তলায় সুখে নিদ্রা যায়। হেলায় ফেলায় তাদের স্বাস্থ্য গড়ে। আর আমাদের শিশুরা পরিচ্ছদের বালাই নিয়ে ভগ্নস্বাস্থ্য চিররুগ্ন হয়ে থাকে।

একটা কথা প্রচলিত আছে "অনাথের দৈব সখা।" কথাটা খুবই সত্যি। কারণ অভাবের তাড়নে তারা স্বাভাবিক জীবন যাপন করে—ফলে রোগ ভোগ কম হয় আর রোগ হলেও স্বভাবের সাহায্যে তা' বিদূরিত হয়; আর আমাদের বাবুদের ঘরে অস্বাভাবিকতাই কাল হয়ে দাড়ায়। "অনাথের দৈব সখা" মানে আর কিছুই নয় অনাথের "**প্রকৃতি সখা**"।

শিশু যত উলঙ্গ থাকবে, শরীরে যত বেশী আলো বাতাস লাগবে তত তার স্বাস্থ্য সুচারু রূপে গড়বে। সভ্যতার মোহ মায়েদের ভুলতে হবে। পরিচ্ছদের আড়ম্বর ছাড়তে হবে—তবেই তাঁরা সুস্থ সবল শিশুর জননী বলে পরিচয় দিতে পারবেন। ধূলো কাদা মাখুক, ছুটো ছুটি করুক, ডানপিটে হোক—তবেই তো

সে মানুষ হবে। আচলধরা নীরিহ ছেলের দ্বারা জগতে মহৎ কাজ কখনই হয়নি হবেও না।

শিশুর খাদ্য

"When the child enters the world, the thing of primary importance is its food, and its most natural food is the mother's milk."—Broadbent.

[শিশু জন্মাবার পর সবচেয়ে দরকারী জিনিষ হচ্ছে খাদ্য। আর স্তন্য দুগ্ধই তার শ্রেষ্ঠ স্বাভাবিক খাদ্য।]

মহাত্মা লুইকুনে (Louis Kuhne), লিণ্ডলেয়ার (Lindlahr) এ, জুষ্ট্ (A. Just) প্রভৃতি সকলেই ঐ এক কথাই বলেন। আর এ কথাতে নতুনত্বও কিছু নেই। তবু এই একটা কথা বার বার নতুন কোরে বল্‌বার দরকার হয় তার কারণ স্তন্য দুগ্ধ ছাড়া এমন কতকগুলো শক্তিসঞ্চারক (substantial) খাদ্য আমরা শিশুদের দিই যেগুলো তাদের পক্ষে একবারেই অখাদ্য।

শিশুর স্বাভাবিক খাদ্য যে স্তন্য দুগ্ধ, একথা অপর কেউ বল্‌বার পূর্ব্বেই অলক্ষ্যে থেকে একজন বেশ ভাল কোরেই বলে দেন। তবে সেই অদেখা পুরুষের অনেক অমোঘ বাণী যেমন আমরা অবহেলা করি এটাকেও সম্পূর্ণ ভাবে পালন করি না।

জন্মের পর দু'তিন মাস পর্য্যন্ত প্রসূতির স্তনে খুব বেশী দুধ থাকে আর এই সময়ের মধ্যে শুধু ঐ স্তন্য ছাড়া শিশুর আর কিছুই খাবার দরকার হ'তে পারে না। আজ কাল হরলিক্‌স্ প্রভৃতি নানা রূপ শিশু-খাদ্য শিশি জাত হয়ে বিলাত থেকে আসে আর আমরাও বোকার মত সেইগুলো কিনে দেশের টাকা বিদেশীর হাতে তুলে তো দিই সঙ্গে সঙ্গে শিশুর স্বাস্থ্যও ব্যাহত করি। কারণ শিশুর পাকস্থলীর তখন এমন অবস্থা হয় না যাতে সে স্তন দুগ্ধ ছাড়া অন্য কিছু হজম ক'রতে পারে। এখানে আর একটা কথা বলা অপ্রাসঙ্গিক হবে না। তথা কথিত শিশি জাত খাদ্যের বিজ্ঞাপনে প্রায়ই একটা কথার উল্লেখ দেখ্‌তে পাই—"Pre-digested food" অর্থাৎ পাকস্থলীতে যাবার আগেই যে খাদ্য হজম হয়ে আছে। এর মানে তো আমি কিছুই বুঝ্‌তে পারি না; সত্যাসত্য তো' দূরের কথা। পাকস্থলীর কাজ হজম করা খাদ্যের কাজ পাকস্থলীতে গিয়ে হজম হওয়া। অথচ সেই

খাদ্য পাকস্থলীর সংস্পর্শে না এসে শিশির ভেতরই আপনা হ'তে হজম হ'য়ে বসে আছেন। আমার পাঠক পাঠিকারাও কথাটা ভেবে দেখ্‌লে বোধ হয় পাগলের প্রলাপ ভিন্ন আর কিছুই বলবেন না।

শিশুদের অন্ততঃ ছ'মাস থেকে এক বছর বয়স না হওয়া পর্য্যন্ত হজম শক্তি বৃদ্ধি হয় না, সেই জন্য ছ'মাস বয়েসে আমাদের অন্নপ্রাশনের ব্যবস্থা। তবে এক বছর বয়সের আগে নিয়মিত ভাবে অন্নদান মোটেই বিধেয় নয়।

প্রসূতি যদি রুগ্না হন্, বা তাঁর স্তনে দুধ না থাকে, বা তাঁর দুধ পরিমাণে এমন অল্প হয় যাতে শিশুর প্রয়োজন পরিপূরণ হয় না, সে অবস্থায় ছ'মাস বয়েসের আগেও ছাগল দুধ বা গাই দুধ দেওয়া যেতে পারে। তবে সেটাকে জল মিশিয়ে বা ফুটিয়ে দিলেই খারাপ। জল না মিশিয়ে, না ফুটিয়ে কাঁচা দুধই খাওয়াতে হয়। আর স্থবিধা হ'লে সদ্য দুয়ে আনা দুধ— ধারোষ্ণ অর্থাৎ গরম থাক্‌তে থাক্‌তে খাওয়ানোই বিধেয়। এরূপ দুধ খুব সহজেই হজম হয়। লুই কুনে বলেন যে, দুধ দোহনের পর যত বেশীক্ষণ হাওয়ার সংস্পর্শে আস্‌বে—তত বেশী গুরুপাক হ'য়ে উঠ্‌বে। সেইজন্য সদ্য দোয়া দুধই ব্যবহার করা উচিত।

অনেকের ধারণা যে শিশু একেবারে খাঁটী দুধ হজম ক'রতে পারে না। কিন্তু সেটা অত্যন্ত ভ্রান্তিমূলক। বরং দুধের সঙ্গে জল মিশলেই সেটা গুরুপাক হ'য়ে দাড়ায়। দুধ আর জল এক সঙ্গে না মিশিয়ে খাঁটী দুধ খাওয়ানোর অল্প পরে একটু জল পান করানো ভাল।

ডাক্তার ব্যাডেন (Dr. Baden) ব'লেছেন, "With Karell and Donkin we understand under the term milk, in milk feeding always :

(1) Unboiled, raw ; (2) Undiluted, not watered............ The first one, for the reason because boiling changes the composition and the action of all things and therefore that of milk too, and unboiled milk can easier be digested than the boiled one. If the milk, when required, is to be taken luke warm, it must be warmed only in a so-called water-bath, i.e., the vessel with the milk must be put in a pot with hot water. The milk must secondly be undiluted and not watered, because it is, as is well known, an intricate mixture of water, albumen and fat, insoluble under ordinary conditions. To dilute the milk

which has already sufficient water, destroys this intricate mixture."

"ডাঃ ক্যারেল ও ডনকিনের মতে আমরা খাওয়াবার দুধ ব'লতে বুঝি—প্রথমতঃ জ্বাল না দেওয়া, কাঁচা দুধ ; দ্বিতীয়তঃ জল না দেওয়া, খাঁটী দুধ……। প্রথমটী বলার কারণ সিদ্ধ ক'রলে যে কোনও জিনিষের মিশ্রণের প্রকার ও রাসায়নিক ক্রিয়া বদ্‌লে যায়। দুধেরও ঠিক ঐ দশা হয়। জ্বাল না দেওয়া দুধ জ্বাল দেওয়া দুধের চেয়ে হজম করা সহজ। যখন ঈষদুষ্ণ বা বেশী গরম দুধ খাবার দরকার হয় তখন দুধের বাটীটাকে গরম জলের ভেতর বসিয়ে দিতে হয় অর্থাৎ একটা বড় জায়গায় গরম জল ঢেলে—তার ভেতর দুধের বাটীটা রাখ্‌তে হয়। (যাতে জল উঠে দুধের সঙ্গে না মিশে যায় সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখ্‌বেন)। দ্বিতীয়তঃ দুধের সঙ্গে জল মেশাতে বারণ করবার কারণ দুধটাই হ'চ্ছে জল, এল্‌বুমিন্ (Albumen) ও চর্ব্বির (fat) স্বাভাবিক জটীল সংমিশ্রিণ ; সাধারণ অবস্থায় এই তিনটে জিনিষকে পৃথক করা যায় না। স্বভাবতঃই দুধের ভিতর জল আছে। তবে নতুন কোরে জল মেশালে এই জটীল সংমিশ্রণটী নষ্ট হ'য়ে যায়। অর্থাৎ দুধ তখন আর দুধই থাকে না।"

Horlick's Malted milk (হরলিক্), Mellin's

food (মেলিন্‌স্ ফুড্) Allenbury's food (এলেনবেরির ফুড্) প্রভৃতি Predigested খাদ্য শিশুদের মোটেই দেওয়া উচিত নয়। এলোপ্যাথেদের পক্ষে এইগুলি শ্রেষ্ঠ খাদ্য বটে কিন্তু আমাদের মতে এই অস্বাভাবিক উপায়ে প্রস্তুত খাদ্য একান্ত অখাদ্য। শিশির ভেতর এঁরা হজম হ'য়ে আছেন বটে কিন্তু, পাকস্থলীর ভেতর অনেক সময় দুষ্পাচ্য হ'য়ে যান্। ডাঃ ব্রড্‌বেণ্ট্ (Dr. Broadbent) এই সম্বন্ধে ব'লেছেন, "These prepared foods are often, however, not so easily digested." অর্থাৎ এই সকল প্রস্তুত করা বা স্বাভাবিক আকার থেকে অস্বাভাবিক উপায়ে অন্য আকারে পরিণত করা খাদ্য অধিকাংশ স্থলেই দেখা যায়—তত সহজে হজম হয় না। অবশ্য গরুর বা ছাগলের দুধও মানব শিশুর স্বাভাবিক খাদ্য নয়—তবু যখন খাওয়াতেই হয় দুগ্ধ আকারে খাওয়ানোই ভাল। তাকে জ্বাল দিয়ে বা জল মিশিয়ে অন্য আর একটা জিনিস কোরে ফেলে খাওয়ানো মোটেই উচিত নয়। এই গেল খাদ্য সম্বন্ধের ব্যাপার। এখন আমরা খাওয়ানো সম্বন্ধে একটু আলোচনা ক'রবো।

আমরা দেখ্‌তে পাই সাধারণতঃ জননীরা শিশুকে খুব বেশী খাওয়াতে ভাল বাসেন। শিশু হয়তো খেতে চাইছে না—তবু

তাঁরা জোর কোরে খাওয়ান যতক্ষণ পর্য্যন্ত না তার পেটটা খাদ্যে পরিপূর্ণ হ'য়ে শক্ত আকার ধারণ করে। পেট মোটা ছেলে হবার এটী একটা প্রধান কারণ। শিশুর অনিচ্ছায় যতখানি খাদ্য তাকে খাওয়ানো হবে ঠিক ততখানিই সে হজম ক'রতে পারবে না। এমন কি যতটুকুও সে হজম ক'রতে পারতো ততটুকুও এই বেশী খাওয়ানোর ফলে পারবে না। এই কারণেই শিশুদের মধ্যে অজীর্ণ রোগের প্রকোপ পরিলক্ষিত হয়।

অনেক মাতা শিশুকে দুধ খাওয়ান আর শিশু বিকট চিৎকার করে। যদি তাঁদের প্রশ্ন করা যায় অমন জোর কোরে খাওয়াচ্ছেন কেন, তাঁরা উত্তর দেন, ছেলে তাঁদের বড় দুষ্টু খিদে থাকা সত্ত্বেও খেতে চায় না। তাই বরাবরই তাকে জোর কোরে খাওয়াতে হয়। কিন্তু সেই সব জননীদের আমরা বলি যে বাস্তবিকই যদি শিশুর খিদে থাকে আর খিদের সময় খাবার পায় তবে সে কি খেতে অস্বীকার ক'রতে পারে? খেতে দুরন্তপনা করে বেশী সেই সব মায়েরই ছেলেরা, যাঁরা ছেলের প্রয়োজনের চেয়ে জোর কোরে বেশী খাইয়ে দেন। 'শিশু দেখে যে খাবার পর তার যথেষ্ট কষ্ট হয়—পেট দমসম হ'য়ে যায়—সেই জন্যে ভয়ে সে খেতে চায় না আর তারই জন্যে দুরন্তপনা করে।

এই প্রকৃতির জননীরা দিনের ভেতর ছেলেকে খাওয়াবার

কতকগুলি নির্দ্ধারিত সময় কোরে রাখেন—আর নিয়মিত সময়ে সহস্র কাজ ফেলে ছেলেকে খাওয়ানো চাইই চাই। একবারও তাঁরা ভেবে দেখ্‌তে চান্‌না যে, কোনও কারণ বশতঃ শিশুর এক সময় খিদে নাও থাক্‌তে পারে। খিদে না থাক্‌লেও শিশু কাঁদে আর অনবরত খেয়ে তাদের অধিকাংশ সময় খিদে না থাকাই সম্ভব। এই রূপে জননীর স্নেহের অত্যাচার থেকেই ক্রমশঃ খাবার সময় কান্নাটা তাদের অভ্যাসে দাঁড়িয়ে যায় তখন অনেক সময় খিদে থাক্‌লেও বিনা কারণে কাঁদে। বা শিশুর মনে হয়তো এমন একটা ভাব তখন ক্রিয়া ক'রতে থাকে যে কান্নাটা যেন তার ভোজন সহচর। তা' হ'লে দেখা গেল যে জননীর অনবধানতাই এই সব অনর্থের মূল।

প্রায় সকল জননীরা ছেলে কাঁদ্‌লেই মনে করেন তার খিদে পেয়েছে। অমনি তাদের খাওয়াতে বসেন। এটা তাঁদের ভুল ধারণা। কারণ ছেলেরা শুধু ক্ষুধাতেই কাঁদে না; তাদের কান্নার অন্য কোনও কারণও থাকতে পারে।

তবে যদি বলেন যে শিশু ক্ষুধায় কাঁদ্‌ছে কি অন্য কারণে কাঁদ্‌ছে জান্‌বো কেমন কোরে; তার খুব সোজা উত্তর আমি দিতে পারি। খাওয়াতে যান্—যদি সে কান্না থামায় আর খেতে আরম্ভ করে তা' হ'লেই বোঝা যাবে ক্ষুধায় কাঁদ্‌ছে। আর যদি খাবার

পেয়েও কাঁদে—তা' হ'লেই বুঝ্‌তে হবে তার কোনও শারীরিক অসুস্থতা আছে। তখন তাকে জিদ্ ক'রে খাওয়ানো খুব খারাপ। এইটুকু মনে রাখা উচিত যে বাস্তবিক ক্ষুধা পেলে এমন কোনও দুষ্টু ছেলে নেই—যে খাবেনা বা এমন কোনও শান্ত ছেলেও নেই যে ক্ষুধা না থাকলেও নীরবে খাবে।

খাওয়াবার সময় জননীরা আরও একটা ভুল করেন—যেটা শিশুর পক্ষে একেবারেই স্বাস্থ্যকর নয়। সেটা হ'চ্ছে দুধের সঙ্গে চিনি মেশানো। লুই কুনে (Louis Kuhne) তাঁর "Rearing of Children" (শিশু পালন পুস্তকে লিখেছেন, "Sugar induces the children to drink too much, and that is plainly an especial danger in artificial rearing. I have never seen any harm from the omission of sugar in the case of rearing." অর্থাৎ "চিনি মেশালে শিশু বেশী খায় (মিষ্টি লাগলে লোভে প'ড়ে খেয়ে ফেলে) এবং সহজেই বোঝা যায় যে এই বেশী খাওয়াটা কৃত্রিম উপায়ে শিশু পালনের কুফল বা বিপদ বিশেষ। শিশুর খাদ্য থেকে চিনিটা বাদ দিলে এ' পর্য্যন্ত কোন ক্ষতি হ'তে দেখিনি।"

অতএব শিশুর আহার্য্য থেকে চিনি একেবারে বাদ দিয়ে দেওয়াই উচিত।

সাবু, বার্লি, এরোরুট ইত্যাদি খাওয়ানো চলে ; তবে চিনি ব্যতিরেকে। ডাক্তার ব্রড্‌বেণ্ট্‌ বলেন, ওট্‌ মিল্‌ শিশুর অতি উত্তম খাদ্য। আমরা পরীক্ষা কোরে তাঁর কথার সত্যতা উপলব্ধি ক'রেছি, এবং আমার পাঠক পাঠিকার বিজ্ঞপ্তির জন্য লিখ্‌ছি যে সাবু ইত্যাদি অপেক্ষা ওট্‌মিল্‌ (Quacker's White Oats) ঢের সুস্বাদু খাদ্য তথা লঘুপাচ্য।

বেশী খাওয়া বা অখাদ্য খাওয়ার পরিণাম

ইতিপূর্ব্বে বলা হ'য়েছে তৈয়ারী করা বাজারের খাদ্য (মল্‌টেড্‌ মিল্ক ইত্যাদি) শিশুর পক্ষে অখাদ্য। এবং অধিক আহারও হানিকর। এখন সেই অধিক ভোজন বা অখাদ্য ভোজনের পরিণাম কি দাড়ায় সেই সম্বন্ধে একটু আলোচনা ক'রবো।

অধিক ভোজনের ফলে শিশুর হজম শক্তির হ্রাস হয়—তা' থেকে বহু প্রকারের পীড়াও হ'তে দেখা যায় ; আর যখন পীড়া না হয় তখন শিশুর বেশ নাদুস্‌-নুদুস্‌ গোলগাল চেহারা হ'তে

দেখা যায়। জননী বা আত্মীয় স্বজন মনে করেন শিশু বুঝি খুবই স্বাস্থ্য সম্পন্ন হ'চ্ছে। প্রকৃত পক্ষে কিন্তু শিশুর ঐ নাদুস্-নুদুস্ হওয়া একটী রোগ বিশেষ।

স্বভাবের নিয়মে খাদ্যের অপ্রয়োজনীয় ভাগ মল-মূত্র আকারে শরীর থেকে বেরিয়ে যায় এবং প্রয়োজনীয় যেটুকু, সেটুকু রক্তের সঙ্গে সম্মিলিত হ'য়ে শরীরের পুষ্টি সাধন করে। সহজ সরল ভাবে স্বভাবের পথে জীবন চালিত হ'লে অনুপযোগী অপ্রয়োজনীয় পদার্থ শরীরের মধ্যে থেকে নিয়মিত ভাবে বেরিয়ে যায়। কিন্তু যদি অস্বাভাবিক ভাবে অধিক খাদ্য বা অখাদ্য নিয়মিত ভাবে দেওয়া যায় তা' হ'লে শরীরাভ্যন্তরস্থ যন্ত্র গুলি বিকল হ'য়ে পড়ে; ফলে বিসদৃশ পদার্থের কিছু কিছু অংশ নিত্যই শরীরের মধ্যে জমা হ'তে থাকে এবং দেহকে স্থূলাকার কোরে তোলে। সুতরাং অস্বাভাবিক মোটা হওয়াটা স্বাস্থ্যের লক্ষণ নয় রোগের পরিচায়ক।

এখন আমরা দেখ্‌বো—কেমন কোরে বিসদৃশ বস্তু জমা হ'য়ে শরীরকে ভারগ্রস্ত (encumbered) করে। অপ্রয়োজনীয় বিসদৃশ বস্তু প্রথমে মল-ভাণ্ডে বা মূত্র-ভাণ্ডে আশ্রয় নেয়।

কিছু দিন এই ভাবে শরীরে সঞ্চিত থাকার ফলে তা' থেকে একটা উত্তাপ সৃষ্টি হয়। পরে সেই উত্তাপ একটা গ্যাসের আকারে শরীরের অণুপরমাণুতে ব্যাপ্ত হ'তে থাকে। এই ব্যাপ্তি শরীরের যে অংশে অধিক পরিমাণে ঘটে সেই অংশটাই বিকল হ'য়ে পড়ে এবং সেইখানেই স্ফীতির আকারে বিসদৃশ বস্তু সঞ্চারের (Encumbrance) লক্ষণ পরিলক্ষিত হয়।

বিসদৃশ বস্তু জমা হ'য়ে পরিণামে শিশুর দেহ কত রকমে বিকৃত ক'রতে পারে নিম্নে তার তলিকা দেওয়া হ'লো।

(১) সর্ব্ব দেহ মোটা। (২) অত্যন্ত বড় মাথা। (৩) ফুলো ফুলো কপাল। (৪) নাক মোটা। (৫) মুখবিবর খোলা মত। (৬) গলা লম্বে ছোট এবং আয়তনে মোটা। (৭) তলপেট উঁচু যাকে ভূঁড়ি বলা যায়। (৮) হাত পা অস্বাভাবিক মোটা। (৯) চোখের আশ পাশ পুরুষ্টু। (১০) দাড়ির তলায় আর একটী দ্বিতীয় দাড়ির মত চামড়া কুঁচ্‌কে থাকা ইত্যাদি।

এ সব ছাড়া আরও বহু আকারে (Encumbrance) বিসদৃশ বস্তু সঞ্চারের প্রমাণ পাওয়া যায়। যথা শরীরের কোনও অঙ্গ বিশেষে আব্‌ প্রভৃতি থেকে বা এমনই স্বাভাবিক নিয়মের অন্য কোনও ব্যতিক্রম হওয়া থেকে।

শিশুর স্নান

শিশুদিগের স্নান সম্বন্ধে আমার পিতৃদেব স্বর্গীয় রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয়ের লেখনী নিঃসৃত একটী প্রবন্ধ "স্বভাবের পথে" মাসিক পত্রিকার আষাঢ়, ১৩৩৪ সংখ্যায় বেরিয়েছিল; সেইটীই নিম্নে হুবহু পুনর্মুদ্রিত করলাম। তবে এতে স্নানের সময় যা নির্দ্ধারিত হ'য়েছে, রুগ্ন শিশুর পক্ষে তা বেশী বা কম ক'রতে হবে। Duration (বাথের পরিমাণ) নির্দ্ধারণ রোগী বিশেষের অবস্থা অনুসারে ক'রতে হয়। সেটা নির্ভর করে জীবনী-শক্তির (Vitality) উপর।

"শিশু জন্মাবার প্রথম দিন থেকেই তাকে সকালে একবার এবং সন্ধ্যার পূর্ব্বে একবার এই দু'বার ক'রে স্নান করাতে হবে।

"জন্মাবার পর এক মাস পর্য্যন্ত স্নানের ব্যবস্থা—

"প্রথমে একবার ঈষৎ গরম জলে স্নান করিয়ে তারপর

তাড়াতাড়ি ঠাণ্ডা জলে বেশ কোরে গা' রগড়ে সমস্ত দেহটা ধুইয়ে দিতে হবে। এই রূপ স্নান চার পাঁচ মিনিটের মধ্যে শেষ ক'রতে হবে।

"সকালে ও বিকালে দু'বেলাই ঐ একই প্রকারে স্নান করাতে হয়।

"একমাস বয়স হবার পর স্নানের ব্যবস্থা—

"সন্তান আন্দাজ এক মাসের হ'লে তখন তার জন্য একটী ছোট বাথ্ টব দরকার। সেই বাথ্ টবের ৩।৪ ইঞ্চি ঈষৎ গরম জল দিয়ে ভর্ত্তি কোরে তার মধ্যে শিশুকে প্রথমে দু' মিনিটের স্নান করাতে হবে। পরে সেই গরম জলটা বদ্‌লে ফেলে ঐ টবের মধ্যে ৩।৪ ইঞ্চি পরিমাণে ঠাণ্ডা জল দিয়ে ২।৩ মিনিটের মধ্যেই আবার ঠাণ্ডা জলের স্নান শেষ ক'রতে হবে।

"এই রূপ স্নান সকালে ও সন্ধ্যার পূর্ব্বে দৈনিক দু'বার কোরে করাতে হয়।

"শিশু জন্মাবার পর থেকে এই ভাবে বাথ্ দেবার ব্যবস্থা ক'রলে ক্রমশঃ শিশু সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা জলে বাথ্ ক'রতে অভ্যস্ত

হবে এবং তখন সে গরম জলে বাথ্ একেবারেই পছন্দ ক'রবে না।

"এই রকম ঠাণ্ডা জলে বাথ্ করার ফলে শিশুর কখনও ঠাণ্ডা লেগে অসুখ হবার সম্ভাবনা থাক্‌বে না।

"যে ঘরে বাথ্ করানো হবে সে ঘরের তাপ যেন ৭০ ডিগ্রির চেয়ে কম না হয়। আমাদের দেশে গ্রীষ্মকালে অর্থাৎ চৈত্র থেকে আশ্বিন মাস পর্য্যন্ত ঘরের তাপ ৭০ ডিগ্রির মধ্যেই থাকে। শীত কালে বা বর্ষার দিনে দরজা, জানালা বন্ধ কোরে বাথ্ দিলেই উক্তরূপ উত্তাপের মধ্যে বাথ্ দেওয়ার কাজ চ'ল্‌তে পারে।

"সরিষার তৈল, বা অন্য কোনও রূপ তৈল অথবা সাবান মাখিয়ে শিশুর লোমকূপগুলি বন্ধ করা কোনও মতেই যুক্তিযুক্ত নয়। তৈল ব্যবহার করা হ'লে তা' ঘষে ঘষে গা থেকে তুলে ফেলা উচিত।"

এক বছরের বেশী বয়সের পর বাথের ব্যবস্থা—

এক বছরের বেশী বয়সের শিশুকে বাথ্ টবে বসিয়ে ঠাণ্ডা জলে ৫ থেকে ১০ মিনিট পর্য্যন্ত হিপ্ বাথ্ দিয়ে পরে সম্পূর্ণ বাথ্ করানো বিধি। তখন গরম জলের দরকার হয় না।

ঠাণ্ডা লাগার ভয় আমাদের দেশে বড় প্রবল। মায়েরা কথায় কথায় বলেন, "ঠাণ্ডা লাগাস্‌নি—সর্দ্দি হবে।" এই কথাটার একটু মীমাংসা দরকার। সর্দ্দির কারণ কি? সর্দ্দির কারণ ঠাণ্ডা লাগা নয়। সর্দ্দি হয় গরম থেকে। পেটে প্রথমে দূষিত পদার্থ জমে পরে তা' থেকে এক প্রকার গরম গ্যাস, ওপর দিকে উঠ্‌তে থাকে। তেমন সময় ঠাণ্ডা লাগ্‌লে হয় কি—সেই গ্যাস্‌টা জলীয় পদার্থে পরিণত হয়। সেই জলীয় পদার্থই সর্দ্দি বা কফ্‌ নামে অভিহিত হ'য়েছে। গরম জলের ষ্টীম্‌ বা ভাপের দৃষ্টান্ত থেকে এটা সহজে বোঝা যাবে। খুব জোরে যখন ষ্টীম্‌ বেরিয়ে ওপর দিকে উঠ্‌তে থাকে, সেই সময় বাইরের শীতল বায়ুর সংস্পর্শ পেলেই সেটা জল হ'য়ে যায়। ঠিক সেই রকমেই সর্দ্দিরূপ জলীয় পদার্থের সৃষ্টি। সুতরাং বেশ বোঝা যাচ্ছে সর্দ্দির কারণ ঠাণ্ডা লাগা নয়—আসল কারণ তার পেটের অস্বাভাবিক উত্তাপ যা থেকে গ্যাসের উৎপত্তি হ'চ্ছে। বৈজ্ঞানিক উপায়ে বাথ্‌ করালে মল মূত্র আকারে শরীরাভ্যন্তরস্থ দূষিত বিসদৃশ পদার্থ নির্গত হ'য়ে যাবে এবং সর্দ্দির বা নিউমোনিয়ার ভয়ও থাকবে না।

এ জুষ্ট (A. Just) ব'লেছেন, "The new born

child should no longer be washed with warm water, it ought rather be given a quick cold bath and cleaning". 'নবজাত শিশুকে আর গরম জলে বাথ্ করাবার দরকার নেই বরং তাকে অতি অল্প সময়ের ঠাণ্ডা জলের বাথ্ দেওয়া হবে।" একথাটা আমি অবশ্য সম্পূর্ণ অনুমোদন করি না। গরম ও ঠাণ্ডা জলে উল্লিখিত রূপে বাথ্ করালেই শিশু বেশী আরাম পায় এবং শুভ ফলও ফলে। এখানে বয়সানুক্রমে যে বাথ্ বিধি সন্নিবেশিত হ'লো, রোগ চিকিৎসা অধ্যায়ের বাথ্ কথাটা থেকে রোগী বিশেষের বয়সানুক্রমিক স্নান বিধি পাঠক পাঠিকাকে বিচার ক'রে ধ'রে নিতে হবে।

শিশু রোগের কারণ

"Most infants enter the world encumbered."—Louis Kuhne.

মহাত্মা লুইকুনে ব'লেছেন, "অধিকাংশ শিশুই শরীরে বিসদৃশ পদার্থ নিয়ে জগতে প্রবেশ করে।" এ কথার সার্থকতা কোথায়?

শিশুর মুখাবয়বের গঠন সাধারণতঃ মাতা বা পিতার মতই হয়। এ নিয়মের ব্যতিক্রম খুব কমই পরিলক্ষিত হয়। বাইরের অঙ্গ সৌষ্ঠবে যেমন পিতা মাতার গঠন সাদৃশ্য দেখা যায়, শরীরাভ্যন্তরের যন্ত্রগুলিও যে তেমনই সম-সাদৃশ্যে গঠিত তা' নিঃসঙ্কোচে বলা যেতে পারে। তা' হ'লেই পিতা বা মাতার যে রোগ থাকে শিশু শরীরেও সে সবের অল্প বিস্তর বিস্তৃতি হওয়া কিছু অসম্ভব নয়। পিতা মাতার শরীরের যে যে অংশ Encumbered (বা বিসদৃশ বস্তুর প্রকোপে পরিবর্দ্ধিত) শিশুরও সেই সেই অংশে অধিকাংশ স্থলে তেমনই স্ফীতি দৃষ্টিগোচর হয়। সুতরাং লুইকুনের কথাটি একান্ত অবান্তর ব'লে উড়িয়ে দেওয়া চলে না।

অনেক কারণেই শিশুদের রোগ হ'তে পারে। তবে সর্ব্ব প্রথম এবং প্রধান কারণ এই বংশানুক্রমে প্রাপ্ত ব্যাধি (Inheritance)। সচরাচর দেখা যায় হাঁপানি রোগীর সন্তান হাঁপানিতে, ক্ষয় (Phthisis) রোগীর সন্তান ক্ষয় রোগে, অজীর্ণ রোগগ্রস্তের সন্তান অজীর্ণে আক্রান্ত হয়। শিশুকাল থেকে জল-চিকিৎসা মতে চিকিৎসিত হ'লে এই সব বংশানুক্রমিক অনিবার্য্য ব্যাধির হাত থেকে নিস্কৃতি পাওয়া যায় সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

শিশু রোগের অন্যতম কারণ সূতিকাগারের অপরিচ্ছন্নতা। বাঙালীর বাড়ীতে সূতিকাগার করা হয় সব চেয়ে জঘন্য আলো হাওয়া বিহীন (Dampy) ঘরটীতে। নবজাত শিশুর যে এতে কিরূপ স্বাস্থ্যহানি হয় বা প্রসূতিরও কি দুরবস্থা হয় তা' আমরা একবার ভেবে দেখি না। শুচিতা রক্ষার জন্যই এরূপ ব্যবস্থা। এর আনুসঙ্গিক আরও ব্যবস্থা আছে যথা শত ছিন্ন নোংরা কাঁথায় শিশু ও প্রসূতির শয্যা, অব্যবহার্য্য থালা বাটীতে প্রসূতির আহার ইত্যাদি। শুচিতা বড় না স্বাস্থ্য বড়? আজ কাল অবশ্য অনেক বাড়ীতে ওরই মধ্যে একটু ভাল ব্যবস্থা দেখা যায় কিন্তু যতখানি ভালর দরকার ততখানি অবধি এখনও পৌঁছায়নি।

স্নানের অভাবও শিশু রোগের কারণ। সাধারণতঃ দেখা যায় সূতিকাগারে যে পরিমাণে সেক তাপের ব্যবস্থা হয় তার তুলনায় স্নান করানো হয় না ব'ল্লেই চলে। শিশু ও প্রসূতি উভয়কেই রীতিমত দিনে দু'বার বাথ্ করান উচিত। প্রসূতির বাথের ব্যবস্থা শুধুই ঠাণ্ডা জলে ২০ মিনিট হিপ্‌বাথের পর সম্পূর্ণ বাথ্ এবং শিশুর উল্লিখিত রূপে গরম ও ঠাণ্ডা জলে একটার পর একটা (Alternately)।

টীকা (Vaccination) দেওয়া বিধিও শিশু রোগের একটী প্রধানতম কারণ। অথচ এ সম্বন্ধে এমনই কড়া ব্যবস্থা যে টীকা না দিলে পিতা বা অভিভাবকের কাছ থেকে জরিমানা আদায় করা হয়। এই কুসংস্কার পূর্ণ বিষ-প্রয়োগ বিধি উঠে না গেলে দেশের মঙ্গল নাই।

টীকা দেওয়া হয় বসন্ত রোগ নিবারণ ক'রতে। কিন্তু টীকা দেওয়ার অব্যবহিত পরে বসন্ত রোগ আক্রমণের বহু উদাহরণ আমরা পেয়েছি। তা' হ'লে এই টীকা দেওয়ার সার্থকতা কোথায়? বরং শরীরের মধ্যে বাইরের একটা বিষ পুরে দিয়ে সুস্থ শরীরকে ব্যস্ত করা। টীকার বিষ থেকে হেন রোগ নেই যা হ'তে পারে না। সকল প্রকার চর্ম্মরোগ থেকে আরম্ভ কোরে বিসর্প, উপদংশ, প্লীহা যকৃতের ব্যাধি এমন কি কুষ্ঠ বা যক্ষা পর্য্যন্ত হ'তে দেখা যায়।

বসন্তের প্রতিষেধক রূপে টীকা দেওয়া প্রথা বহুদিন থেকেই প্রচলিত হ'য়েছে। মানুষের বসন্ত বীজ থেকে আগে যে টীকা (inoculation) দেওয়া হ'তো সেটা বাঙলা টীকা নামে পরিচিত ছিল। এখন মনুষ্যের বীজ ছেড়ে গোবীজে টীকা দেওয়া হয়।

টীকার লিম্ফ্ এমনই নৃশংশ ভাবে প্রস্তুত করা হয় যে তা' শুন্‌লে এই প্রথা অচিরে উঠিয়ে দেওয়াই বাঞ্ছনীয় ব'লে মনে হয়। সুস্থ গো বৎসের পেটে অস্ত্রাঘাতে শত শত ক্ষত সৃষ্টি কোরে তাতে বসন্ত বীজ নিক্ষেপ করা হয় এবং সেই ক্ষত যখন বসন্তের গুটীর আকার ধারণ কোরে ডুমো ডুমো হ'য়ে ফুলে ওঠে, সেইগুলি চিরে পূঁয বার কোরে তা' থেকে এই লিম্ফ্ তৈরী হয় আর তাই আবার আমাদের দেহে সঞ্চারিত করা হয়।

এই বীভৎস প্রক্রিয়ায় লব্ধ উৎকট বিষ কখনও শিশুর মঙ্গল ক'রতে পারে না; বরং অমঙ্গলই ঘরে ডেকে আনে।

খাদ্য সমস্যা থেকেও শিশু রোগ উৎপন্ন হয়। ইতিপূর্ব্বে এ সম্বন্ধে যথেস্ট আলোচনা করা হ'য়েছে। বদ হজম হ'লে হেন রোগ নেই যা হ'তে পারে না।

শিশুর সুস্থ ও অসুস্থ অবস্থা

জন্মাবার পর শিশুর গায়ের উত্তাপ প্রথম দিন ১০০° ডিগ্রি, এবং পরে ৯৮° ডিগ্রি থেকে ৯৯° ডিগ্রি পর্য্যন্ত থাকে। এর ব্যতিক্রম হ'তে দেখা গেলে বুঝ্‌তে হবে শিশু অসুস্থ হ'য়েছে।

নাড়ীর গতি দু'বছর বয়স পর্য্যন্ত প্রতি মিনিটে ৯০ থেকে ১২০ বা ১৩০। দু'বছরের পর ১০০ বা কখনও কখনও ৮০ পর্য্যন্ত হয়। নাড়ীর মন্দ গতি মেনিঞ্জাইটিস্ (Tubercular Meningitis) রোগের পরিচায়ক। প্রতি মিনিটে ৪০ বা ৫০ গতি হ'লে বুঝ্‌তে হবে এই রোগ আক্রমণ ক'রেছে।

প্রতি মিনিটে শিশুর শ্বাস প্রশ্বাস ৩৫ থেকে ৫০ বার পর্য্যন্ত বয়। দু'বছরের পর ৪০ বার। ঘুমের সময় সংখ্যা অনেক ক'মে যায়।

শিশুর জিভ্ যদি ক্লেদ যুক্ত এবং সাদা মত দেখায় তা' হলে বুঝা যাবে শিশু অজীর্ণ রোগে ভুগ্‌ছে বা তার অন্ত্রের ক্রিয়ায় কোনও ব্যতিক্রম দেখা দিয়েছে। ঐরূপ ক্লেদ পূর্ণ জিভের রঙ যদি হল্‌দে দেখা যায়—বুঝ্‌তে হবে যকৃতের ব্যাধি, লাল হ'লে সান্নিপাতিক জ্বর বা পাকস্থলী অথবা মুখমণ্ডলের পীড়া।

শিশুদের ভাষা নেই; সুতরাং তাদের বাইরের চেহারা দেখেই বুঝ্‌তে হবে সে সুস্থ কি অসুস্থ। মাথার ব্যাধিতে শিশু কপাল কোঁচ্‌কায়, স্থির বা শূন্য দৃষ্টিতে চায়। হৃদ্-

রোগে বা ফুস্‌ফুসের পীড়ায় নাসাপুট স্ফীত দৃষ্ট হয় এবং মুখের উপর একটা নীল আভা ফুটে ওঠে। ফুস্‌ফুসের দাহ জনিত পীড়ায় মল মূত্রের রঙ লোহিতাভ হয়।

স্থূলভাবে আমি এগুলি পাঠক পাঠিকার সমক্ষে ধরলুম। শিশুর সুস্থ বা অসুস্থ অবস্থা বিচার করবার জন্য এই জ্ঞান-টুকুর দরকার। এর পরে শিশুদের যত রকম রোগ সাধারণতঃ হ'তে দেখা যায় তার লক্ষণ, চিকিৎসা এবং পথ্য লিপি বদ্ধ ক'রলুম।

মানসিক ব্যাধি

ইতিপূর্ব্বেই বলা হ'য়েছে মনের উপরই নির্ভর করে শরীরের স্বাস্থ্য। অথচ আমাদের দেশে শিশুর যে একটা মন আছে বা সেই মনটাকে সর্ব্বদা যত্ন সহকারে উৎফুল্ল রাখ্‌তে হবে এ কথাটার উপর কেউই চিন্তা দিতে চান্ না।

মনকে সম্মান করা চুলোয় যাক্—জনক, জননী, আত্মীয় স্বজন সকলে মিলে বরং শিশুর মনটাকে স্নেহের পরাকাষ্ঠা

দেখিয়ে ভেঙে চুরে বিদ্ধস্ত কোরে থাকেন। কোনও কোনও শিশুর চেহারা পাকানো পাকানো অর্থাৎ শক্ত অস্থিচর্ম্মসার দেখা যায়। সেই সব শিশু মানসিক ব্যাধিতে ভুগ্‌ছে বুঝ্‌তে হবে। অনুসন্ধান ক'র্‌লে দেখা যায় সেই শিশুদের জনক জননী শিশু মনের কোনও ঝোঁক না মিটিয়ে নিজেদের সুবিধা মত বা ঝোঁক্ মত শিশু পালন করেন। শিশু কোনও বায়না ধ'র্‌লে তাকে মেরে হোক ব'কে হোক্ তাঁরা নিবারণ কোরে থাকেন। ফলে শিশুর অন্তরে একটা অস্বাভাবিক রাগের সৃষ্টি হয়; এবং অনবরত এইরূপ ব্যাভার পেয়ে মনে মনে সে পরমাত্মীয় পিতা মাতাকে শত্রু-জ্ঞান ক'রতে থাকে। তাঁরা যে খাবার দেন পেটের জ্বালায় হয়তো সে খায়—কিন্তু শত্রুর হাতের খাদ্য ব'লে বেশ তৃপ্তি সহকারে খেতে পারে না। সুতরাং তা' সুচারু রূপে পরিপাক হয় না এবং সেইজন্য শিশুর চেহারাও দিন দিন পাকিয়ে যায়।

এ বিষয়ে অভিভাবকদের বিশেষ যত্ন নেওয়া উচিত। শিশুর মনের স্বাধীনতার উপর হস্তক্ষেপ করা মোটেই উচিত নয়। যদি কোনও খারাপ ঝোঁক্ তার নিবারণ ক'র্‌তে হয়—আগে কিছু পরিমাণে তা' মেটাতে হবে এবং পরে—ধীরে ধীরে সেটা কাটিয়ে দিতে হবে। তার সহজ উপায় হ'চ্ছে শিশুর সাম্‌নে এমন কিছু

নতুন জিনিষ (খেল্‌না ইত্যাদি) ধ'র্‌তে হবে যা দেখে সে তার খারাপ ঝোঁক্‌টা আপনিই ভুলে যাবে বা ছেড়ে দেবে। তাকে নিজেকে দিয়েই কাজটা করাতে হবে। জোর কোরে করাতে গেলে বিপরীত ফলই ফ'ল্‌বে।

প্রায়ই দেখা যায় মাতা পিতা কথায় কথায় শিশুকে মিথ্যা স্তোক দিয়ে ভুলিয়ে রাখেন। পরিণাম যে তার কত খারাপ সেটা একটু ভেবে দেখেন না। যেমন ধরুন, পিতা হয়তো কোথাও বেরুচ্ছেন—শিশু বায়না নিলে সঙ্গে যাবে। জননী ব'ল্লেন, "গাড়ী নিয়ে আসুক—তারপর আমরা সব্বাই যাবো।" পিতাও ব'ল্লেন—তিনি গাড়ী আন্‌তেই যাচ্ছেন। অথচ কার্য্যতঃ গাড়ীও এলো না—শিশুরও বাইরে যাওয়া হ'লো না—কেবল পিতার কার্য্যটুকু সিদ্ধ হ'লো। এই মিথ্যা ব্যবহার কিন্তু শিশুর মনে একটা কুসংস্কার সৃষ্টি ক'রে দিয়ে গেল। এইরূপ মিথ্যা আচরণের ফলে সে পিতা মাতাকে আর বিশ্বাস ক'রতে পারে না এবং নিজেও শিখে রাখে যে এই রকম মিথ্যা ব্যবহার বুঝি ক'রতে হয়।

সেই শিশু ঐ মিথ্যাটুকু আশ্রয় কোরে বড় হয় এবং জগতের সঙ্গে ব্যবহারেও সে উদার মনে উদার প্রাণে

চল্‌তে পারে না। মিথ্যা আচরণই যার জীবনের ভিত্তি সরলতা তার কাছ থেকে বহু দূরে স'রে যাবেই। তা' হ'লে দেখা গেল মিথ্যা স্তোক্ দেওয়া—যেটাকে আমরা নগণ্য, তুচ্ছ ব'লে মনে করি—সেইটা কত বড় ক্ষতি কোরে দেয়—কতখানি শত্রু হ'য়ে দাঁড়ায়।

আমাদের দেশের সমস্ত জনক জননী আজ এই অপরাধে অপরাধী এবং দেশও সেইজন্য মিথ্যাচারে ভ'রে গেছে। জাতির উন্নতি ও দেশের কল্যাণ ক'রতে হ'লে—চাই সুস্থ সবল সত্যবাদী সন্তান। এবং এখন থেকে সেই-টাই আমাদের লক্ষ্য হওয়া উচিত।

শিশু রোগ সমুহ ও তার প্রতিকার

রোগ চিকিৎসায় সাবধানতা

স্নান (হিপ-বাথ ও হোল-বাথ)

শিশুদের রুগ্ন অবস্থায় স্নান করাবার সময় বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন। খোলা হাওয়ায় কখনও স্নান করাতে নেই। দরজা জানালা বন্ধ ক'রে ঘরের ভেতর স্নান করানো উচিত।

"শিশুর স্নান" অধ্যায়ে বয়সানুক্রমে যে স্নান বিধি সন্নিবেশিত হ'য়েছে সেই নিয়ম যত্নের সহিত পালন ক'রতে হবে।

অল্প বয়স্ক অর্থাৎ এক বৎসরের কম বয়সের শিশুদের স্নানে ঈষদুষ্ণ গরম জলই বেশী সময় ব্যবহার ক'রতে হয় এবং শীতল জল দু' মিনিট বা তিন মিনিট প্রয়োগ ক'রেই স্নান শেষ ক'রতে হয়।

স্নানের পর বেশ ভাল ক'রে শিশুর গায়ে চাপা দিয়ে শুইয়ে দেওয়া উচিত অথবা জননীর কোলের মধ্যে কিছুক্ষণ রাখা কর্ত্তব্য।

ক্ষেত্র হিসাবে স্নানের পরিমাণ কম বেশী ক'রতে হবে। সেটা চিকিৎসকের বিচারের উপর নির্ভর।

স্পাইন্-বাথ্

শিশুদের হিপ্-বাথ্ দিতে গেলেই কম বেশী স্পাইন বাথের কাজ হ'য়ে যায় কেন না তাদের মেরুদণ্ডে জল লেগে যায়ই। সুতরাং এ পুস্তকে স্পাইন-বাথ্ ব্যবস্থার বিশেষ উল্লেখ করা আমি প্রয়োজন বোধ করিনি।

সিজ্-বাথ্

সিজ্-বাথ্ সম্বন্ধে নতুন ক'রে বল্‌বার কিছুই নেই। তবে যে সব রোগে আমি সিজ্ বাথ্ ব্যবস্থা দিইনি অথচ রোগী হিসাবে কারও প্রস্রাবের গোলমাল বা বিকার অবস্থা

উপস্থিত হ'তে দেখা গেল, সেরূপ ক্ষেত্রে সিজ্ বাথ্ ব্যবস্থা দেওয়া চিকিৎসকের কর্ত্তব্য হবে।

ষ্টীম্-বাথ্

খুব দুর্ব্বল রোগীদের ষ্টীম্ বাথ দেওয়া একেবারেই উচিত নয়। দুর্ব্বল অবস্থায় ষ্টীম্-বাথ দিলে অনেক সময় রোগীর জীবন মরণের প্রশ্ন উপস্থিত হ'তে পারে। সেইজন্য কোনও রোগে ষ্টীম্-বাথ্ ব্যবস্থা দেওয়া থাক্‌লেও রোগী হিসাবে সেটা দেওয়া না দেওয়া চিকিৎসকের বিচার্য্য। স্থানীয় (Local) ষ্টীম্-বাথ্ দুর্ব্বল রোগীকে দেওয়া চলে।

সান্-বাথ্

সান্-বাথ্ সম্বন্ধে ষ্টীম্-বাথের অনুরূপ বিচারই ক'রতে হবে। তবে ২।৩ মিনিটের সান্ বাথে দুর্ব্বল রোগীরও বিশেষ কোনও ক্ষতি হয় না।

হট্ ফুট্ বাথ্

সকল অবস্থার রোগীকে হট্ ফুট্ বাথ্ দেওয়া যায়। হট্ ফুট্ বাথের সময় সর্ব্বাঙ্গে বেশ চাপা দিয়ে দিলে কতক পরিমাণে ষ্টীম্ বাথের কাজ পাওয়া যায়।

ওয়েট্ শিট্ প্যাক্

ওয়েট্ শিট্ প্যাক্ও সব অবস্থার রোগীকে দেওয়া চলে। যে সব দুর্ব্বল রোগীকে ষ্টীম্ বাথ্ ব্যবস্থা দেওয়া যায় না—অথচ চিকিৎসক ষ্টীম্ বাথের কাজ পেতে ইচ্ছা করেন—তাদের ওয়েট্ শিট্ প্যাক্ ব্যবস্থা দিলে আশু ফল লাভ করা যায়।

মাটীর প্রলেপ

সকল অবস্থার রোগীকেই মাটীর প্রলেপ দেওয়া যেতে পারে। মাটী প্রয়োগে বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন হয় না।

জল-পটী

জল-পটী সম্বন্ধেও মাটীর অনুরূপ মন্তব্য প্রকাশ করা যায়।

পথ্য

ছোট ছেলেদের চিকিৎসায় সব চেয়ে মুস্কিল হয় পথ্যের ব্যবস্থা ঠিক রাখ্‌তে। শিশু তার নিজের শুভাশুভ বিচার ক'রতে পারে না—এবং বাড়ীর অন্য কাউকে কিছু খেতে দেখ্‌লে রুগ্ন অবস্থায়ও তাই খাবার জন্যে বায়না ধরে। অভিভাবকেরাও তার সন্তুষ্টির জন্য অল্প কিছুও দিয়ে থাকেন। মনে রাখ্‌বেন—সেই অল্প কুপথ্যটুকু শিশুর শরীরে বিষের ক্রিয়া কোরে থাকে। সুতরাং এ সম্বন্ধে বিশেষ সাবধানতা প্রয়োজন।

যদিও উপরি উক্ত প্রয়োগের বিধি নিষেধ গুলি আমার পিতৃদেবের পুস্তকে ইতিপূর্ব্বেই লিপিবদ্ধ হ'য়েছে তবুও সেই গুলি সর্ব্বদা সাধারণের স্মৃতিপথে রাখ্‌বার জন্য এখানে পুনরুল্লেখ করা গেল।

তা' ছাড়া পিতৃদেবের পুস্তকে এগুলি এক জায়গায় নেই। এখানে ওখানে ছড়িয়ে থাকার দরুণ হয়তো কোনও নিষেধ বাক্য কেহ ভুলে যেতে পারেন। এ বিষয়ে কারও কোনও প্রশ্ন থাক্‌লে আমার কাছে রিপ্লাই কার্ডে পত্র লিখ্‌বেন—আমি সানন্দে তার উত্তর দানে প্রস্তুত থাক্‌বো।

নাড়ী পাকা

লক্ষণ ঃ

অধারাল অস্ত্রে নাড়ী কাট্‌লে বা বেশী টানাটানি হ'লে নাভীকুণ্ডে প্রদাহ হয় এবং তার সঙ্গে জ্বর দেখা দেয়। ফলে নাড়ী পেকে তাতে পূঁয বাঁধে আর কখনও কখনও এ থেকে রক্ত দূষিত হ'য়ে চোয়াল আট্‌কানো (Lock Jaw) প্রভৃতি কঠিন রোগ উৎপন্ন হয়।

চিকিৎসা ঃ

এরূপ ক্ষেত্রে দিনে দুই বা ততোধিক বার নাড়ীর ওপর গরম জলে ফোমেণ্ট্‌ এবং দু'তিন বার বা চার বার পলি মাটী প্রয়োগ ক'রতে হয়। এ ছাড়া দিনে দু'বার বাথ্‌ ব্যবস্থা রাখ্‌তে হয়। ফোমেণ্ট্‌ বা মাটী প্রয়োগের সময় যথেষ্ট সাবধানতার দরকার যাতে নাড়ীটা বেশী নাড়াচাড়া না পায় বা কোনও ক্রমে শিশু কষ্ট অনুভব না করে।

পথ্য ঃ

স্তনদুগ্ধ। প্রসূতি রুগ্ন হ'লে কমলা বা পাতি লেবুর রস অল্প জলের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়ানো চলে। বেদানার রসও অল্প পরিমাণে দেওয়া যায়।

গোঁড় বা হার্ণিয়া
(UMBILICAL HERNIA)

লক্ষণ ঃ

বেশী কোঁত দিলে, বা কাঁদলে পেটের নাড়ীর (অন্ত্রের) কতকাংশ উদর প্রাচীর ভেদ ক'রে বাইরে ঠেলে ওঠে। তাকেই গোঁড় বলা যায়।

চিকিৎসা ঃ

সকালে ও বিকালে দুটী বাথ্। স্নান বিধিতে যেমন বলা হ'য়েছে। দুপুরে এবং রাত্রে পেটের ওপর মাটীর প্রলেপ।

পথ্য ঃ

স্তন দুগ্ধ। অল্প জলের সঙ্গে মিশিয়ে পাতি লেবুর বা কমলা লেবুর রস। খুব পাত্‌লা কোরে ওট্‌মিল গ্রুয়েল।

সদ্যোজাত শিশুর শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ বা মৃতবৎ অবস্থা

(ASPHYXIA)

লক্ষণ।

প্রসবের পর শিশুর দম বন্ধ হ'য়ে মৃতবৎ দেখায়। কষ্ট পেয়ে দেরীতে প্রসব হ'লে প্রায় এই রকম হয়। প্রসবকালে মাথা আটকে গেলে বা টেনে হিঁচড়ে মাথা বার ক'রলে শিশু দুর্ব্বল হ'য়ে পড়ে এবং সেই জন্য মৃতপ্রায় অবস্থায় ভূমিষ্ট হ'য়ে থাকে। এ ছাড়া কোনও কোনও সময় শিশুর গলায় নাড়ী জড়িয়ে গিয়ে রক্ত চলাচল বন্ধ হওয়ার দরুণও এ রূপ ঘটে। ভূমিষ্ট হবার আগেই ফুল ছিন্ন হ'লে, বা নাকে মুখে বেশী সর্দ্দি জমা হ'লেও এ রকম হওয়া বিচিত্র নয়। শ্বাস প্রশ্বাস না বইলে শিশুর মুখ নীল বা ফ্যাকাসে হ'য়ে যায়, অঙ্গ প্রত্যঙ্গ শিথিল হয়, নাড়ী এবং হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন কখনও সামান্য মাত্র থাকে কখনও বা বন্ধ হ'তেও দেখা যায়।

চিকিৎসা।

এ অবস্থায় শিশুকে সঙ্গে সঙ্গে গরম জলের মধ্যে স্থাপন ক'রতে হয়। এবং পর মূহুর্ত্তেই আবার ঠাণ্ডা জলে ডোবাতে হয়। এইরূপে (alternately) একবার গরম ও একবার ঠাণ্ডা জলে বার বার ব'দ্‌লে ব'দ্‌লে রাখ্‌তে হয়। তাতেও যদি শ্বাস না বয় শিশুর মুখে চোখে ঠাণ্ডা ও গরম জলের ঝাপ্‌টা দিতে হয় এবং মাঝে মাঝে তাকে হাতের ওপর উপুড় কোরে ধোরে মেরুদণ্ডের ওপর ও নিতম্বের ওপর লঘু ও মৃদু চপেটাঘাত ক'রতে হয়। এতেও যদি সাড়া না পাওয়া যায় শিশুকে বসিয়ে পর্য্যায়ক্রমে তার হাত ধোরে তুল্‌তে হবে ও বসাতে হবে এবং তার মুখ গহ্বরে ফুঁ দিতে হবে। ফুঁ দেবার সময় শিশুর নাকটা টিপে ধ'রতে হয়। জোরে ফুঁ দেওয়া উচিত নয়। মুখে বেশী বাতাস নিয়ে আস্তে আস্তে ফুঁ দিতে হবে। এই উপায়ে প্রায়ই শ্বাস ক্রিয়া আরম্ভ হ'য়ে থাকে। এতেও না হ'লে কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাস আন্‌বার পদ্ধতি অবলম্বন ক'রতে হবে। ধনুষ্টঙ্কার (Tetanus) চিকিৎসায় উক্ত প্রক্রিয়া দ্রষ্টব্য।

প্রথম মল মূত্র ত্যাগ

(MECONIUM)

লক্ষণ।

ভূমিষ্ঠ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আপনা হ'তেই শিশুর মল নির্গত হয়। প্রথমবার মল কালো বা সবুজ রঙের এবং আটা আটা হ'তেই দেখা যায়। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর ১০।১৫ ঘণ্টার মধ্যে বাহ্যে প্রস্রাব না হ'লে শিশু ছট্ ফট্ করে ও কাঁদে। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে দাস্ত পরিষ্কার না হ'লে চিকিৎসা করা দরকার।

চিকিৎসা।

ঈষদুষ্ণ জলের ক্যাথিটার সঙ্গে সঙ্গেই প্রয়োগ করা উচিত। তা' হ'লেই বাহ্যে হ'য়ে যাবে। প্রস্রাব না হ'লে ঠাণ্ডা জলে সিজ্-বাথ্ এবং তলপেটে একটী জলপটী দেওয়া বিধেয়। তাতেই আশু ফল লাভ করা যায়।

সদ্যোজাত শিশুর চক্ষু-প্রদাহ

(OPHTHALMIA NEONATORUM)

লক্ষণ।

নব-জাত শিশুর চোখ ফুলে লাল হ'য়ে ওঠে এবং যথেষ্ট জ্বালা যন্ত্রণা উপস্থিত হয়। প্রসবের দু' একদিন পরে অথবা কখনও কখনও কিছুদিন পরে এই রোগ দেখা দেয়। কোনও কোনও ক্ষেত্রে এত বেশী ফোলে যে শিশুর পক্ষে চোখ চাওয়া পর্য্যন্ত সম্ভবপর হয় না। ক্রমে চোখ থেকে পূঁয বেরুতে থাকে এবং চোখের পাতা জুড়ে যাওয়ার দরুণ শিশু অনবরত চিৎকার ক'রতে থাকে। অপরিচ্ছন্নতা থেকেই সচরাচর এই ব্যাধি উদয় হয়। জননীর প্রমেহ বা শ্বেত প্রদর প্রভৃতি রোগ থাক্‌লেও শিশু এরূপে আক্রান্ত হ'তে পারে। এ ব্যাধি এমনই ভয়ানক যে বিশেষ যত্ন সহকারে চিকিৎসা দ্বারা আশু আরোগ্য না ক'রতে পারলে কোনও কোনও শিশু জন্মান্ধ পর্য্যন্ত হ'য়ে থাক্‌তে পারে।

চিকিৎসা

সকালে ও সন্ধ্যায় দু'বার স্নান ব্যবস্থা অবশ্য করণীয়। ঈষদুষ্ণ জলে প্রত্যহ চার পাঁচবার চক্ষু ধৌত ক'রে দিতে হবে। পিঁচুটি যাতে না জন্মায় সেইজন্য চোখের ওপর ঠাণ্ডা জলের পটী প্রয়োগ করা উচিত দিনের অধিকাংশ সময়।

মাঝে মাঝে সেটা খুলে রেখে এক, ঘন্টা দেড় ঘন্টা 'চোখে আলো হাওয়া লাগাতে হবে।

দু' তিন দিন পরে পরে সান্‌-বাথ্‌ (Sun bath) এ রোগের অমোঘ ঔষধ।

পথ্য ঃ

স্তন্য-দুগ্ধ, ও জল মিশ্রিত লেবুর রস।

নাক বুজে যাওয়া

(OBSTRUCTION OF THE NOSE)

সর্দ্দি প্রভৃতি কারণে শিশুদের নাক বন্ধ হয়। নাকের ছেঁদার মধ্যে অনেক সময় কফ্‌ শুকিয়ে পিঁচুটি আকারে এই রোগের সৃষ্টি করে। শিশু স্তন্য পান ক'রতে পারে না, হাঁপিয়ে ওঠে, ভাল ঘুমুতে পারে না এবং নাক থেকে এক রকম শব্দ হ'তে থাকে।

চিকিৎসা ঃ

তুবার বাথ্‌। তুলো বা পাত্‌লা ন্যাকড়া ভিজিয়ে নাকের সঞ্চিত পিঁচুটি পরিস্কার ক'রে দিতে হবে।

একদিন পরে পরে ২।৩ মিনিট বা ৪ মিনিটের ষ্টীম্‌ বাথ্‌ বিশেষ উপকারী। প্রথমেই একটী ষ্টীম্‌ বাথ্‌ দিয়ে চিকিৎসা আরম্ভ ক'রতে হয়।

পথ্য ঃ

স্তন্য দুগ্ধ, জলের সঙ্গে অল্প পরিমাণ মধু। লেবুর রস সহ জল বারে বারে অল্প পরিমাণে যত বেশী খাওয়াতে পারা যায় ভাল।

মূত্র বন্ধ বা কষ্টে মূত্র ত্যাগ

(TROUBLED URINE)

লক্ষণ ঃ

সদ্যঃপ্রসূত শিশুর অনেক সময় মূত্র বন্ধ থাকে বা কষ্টে ফোঁটা ফোঁটা প্রস্রাব নির্গত হয়। সারা দিনে অন্ততঃ ৭।৮ বার প্রস্রাব হওয়া স্বাভাবিক এবং প্রতিবারে এক আউন্স পরিমাণ হওয়া উচিত। প্রস্রাবের গোলমালে পেট ফুলে ওঠে, তলপেটে বেদনা হয়, অস্থিরতা, নিদ্রাহীনতা, ক্রন্দন, কোঁতানি, জ্বর ইত্যাদি লক্ষণ দেখা দেয়।

চিকিৎসা ঃ

শীতল জলে ১০।১৫ বা ২০ মিনিট ব্যাপী সিজ্ বাথে এরূপ ক্ষেত্রে খুব উপকার দর্শায়। তাতেও প্রস্রাব সরল না হ'লে তলপেটে গরম ফোমেণ্ট্ ক'রে দিতে হয়।

পথ্য ঃ

ডাবের জল পথ্য বিশেষ ফলপ্রদ। ওট্ মিল্, স্তন্য দুগ্ধ প্রভৃতি সাধারণ খাদ্য দেওয়ায় কোনও আপত্তি নেই।

কৃমিরোগ

(WORMS)

লক্ষণ

কৃমিরোগ একটী অতি সাধারণ ব্যাধি এবং কম বেশী প্রায় সকল শিশুই এ রোগে কোনও না কোনও সময় আক্রান্ত হ'য়ে থাকে। পেটে বহুদিন ধোরে দূষিত মল জ'মে এই রোগ সৃষ্টি করে। প্রায়ই দেখা যায় খাবার অত্যাচারই এ রোগের কারণ। রোগ প্রকাশ পেলে বিশেষ সতর্কতার সহিত চিকিৎসা করা উচিত। অবহেলা ক'রলে এ থেকে খুব বড় বড় অসুখও হ'তে পারে।

চিকিৎসা

প্রত্যহ দু'বার স্নান। অল্প বয়স্ক শিশু হ'লে রোগ আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত প্রত্যহ ক্যাথিটার প্রয়োগে দাস্ত পরিষ্কার করিয়ে দিতে হবে। বড় শিশু হ'লে ডুস্ প্রয়োগ করা যেতে পারে। দাঁতকিড়মিড় করলে বা অন্য আকারের যাতনা হ'লে হট্ ফুট্ বাথ্ আশু ফল প্রদান করে।

সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ প্রযোয্য।

পথ্য

খাদ্য থেকে মিষ্টি একেবারে বাদ দিয়ে দিতে হবে। ফলের রসে যে মিষ্টি থাকে তাতে কোনও অপকার হয় না।

কোষ্ঠবদ্ধতা

(CONSTIPATION)

লক্ষণ

যকৃতের দোষ থেকে সাধারণতঃ কোষ্ঠবদ্ধতার উদ্ভব এবং কুখাদ্য থেকেই যকৃতের দোষ আসে। যে সব শিশু সাবু, বার্লি ইত্যাদি বেশী খায় এবং স্তন দুগ্ধ খায় না বা প্রসূতির দৌর্ব্বল্য হেতু পায় না সেই সব শিশুই এ রোগে আক্রান্ত হয়। পিতা-মাতার কোষ্ঠবদ্ধতা থাকলেও শিশুতে রোগ অর্শাতে পারে।

মল শক্ত হ'য়ে যাওয়া, নরম মল অল্প পরিমাণে নির্গত হওয়া বা কোঁত্ দিয়ে বাহ্যে করা সবই কোষ্ঠবদ্ধতার লক্ষণ। কোষ্ঠবদ্ধতা থেকে শরীরে যাবতীয় রোগ উপস্থিত হ'তে পারে। সুতরাং এ ব্যাধি মোটেই উপেক্ষা করবার নয়।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান—সকালে ও বিকালে। দিনে দু'বার পেটের ওপর মাটীর প্রলেপ। প্রথম অবস্থায় ঈষদুষ্ণ জলে ক্যাথিটার প্রয়োগ ক'রলে বিশেষ উপকার হয় কিন্তু নিয়মিত ব্যবহার খারাপ।

সপ্তাহে একদিন বা দু'দিন ষ্টীম্ অথবা সান্‌বাথ্।

পথ্য

স্তন দুগ্ধ, ওট্ মিল্, ডাবের জল, লেবুর সরবৎ ইত্যাদি। এক বছরের অধিক বয়সের শিশুকে দই, ঘোল, লেবুর রস সহ ভাতও দেওয়া যেতে পারে।

উদরাময়

(DIARRHOEA)

লক্ষণ

পাতলা দাস্ত হয় ও মলে প্রায়ই দুর্গন্ধ পাওয়া যায়। সদ্য-জাত শিশুরা স্বভাবতই ৫।৬ বার বাহ্যে করে, সুতরাং সেটাকে উদরাময় বলা চলে না। একটু বয়স বেশী হলে এবং অধিক বার মলত্যাগ করলে উদরাময় বলা যায়। নানাবিধ কারণে

উদরাময় দেখা দেয়। আহারের অনিয়মই পেটের অসুখের প্রধান কারণ। প্রসূতির মানসিক উত্তেজনা, অবসন্নতা বা খাবার অত্যাচার থেকেও শিশু এই রোগে আক্রান্ত হ'তে পারে। দাঁত ওঠবার সময়ও পেটের অসুখ দেখা দিয়ে থাকে।

সদ্য প্রসূত শিশুর দু'বার থেকে ছ'বার পর্য্যন্ত দাস্ত হ'লে সেটা রোগ নয়। তার বেশী হ'লে বুঝ্‌তে হবে যে শিশু অসুস্থ। মলের রঙ সাদা, কালো, সবুজ, হল্‌দে প্রভৃতি সকল রকমই হ'তে দেখা যায়। দাঁত ওঠবার সময়ের উদরাময় অনেক সময় পুরাতন (Chronic) আকার ধারণ করে।

চিকিৎসা

সকালে ও বৈকালে দু'বার স্নান। এক বছরের বেশী বয়সের শিশুর পক্ষে ১০ থেকে ১৫ মিনিট ব্যাপী হিপ্‌ বাথের পর সম্পূর্ণ স্নান করাতে হয়। এক ঘণ্টা দু'ঘণ্টা পরে পরে তলপেটে জলপটী প্রয়োগ করা উচিত। খুব বেশীবার ঘন ঘন দাস্ত হ'লে ক্যাথিটার দিয়ে পেট পরিষ্কার করালে অল্প সময়েই রোগ কমে আসে। ব্যাধি পুরাতন হ'লে ক্যাথিটার দেওয়া নিষেধ। শিশু যদি বার কতক বাহ্যে ক'রে খুব দুর্ব্বল হ'য়ে পড়ে সে অবস্থায়ও ক্যাথিটার দেওয়া চলে না। প্রবল উদরাময়ে স্নান

দু'বারের জায়গায় তিন বার চার বার পর্য্যন্ত করানো, চলে। বেশীবার দাস্ত হ'য়ে হাত পা শিথিল হ'লে হট্ ফুট্ বাথ্ দিতে হয়, তাতে রোগীর অবসন্ন ভাবটা কেটে যায়। দুর্ব্বলতা বশতঃ হাতে পায়ে Cramp ধরলে বা বেঁকে গেলে হাত ও পায়ের চেটোয় শীতল জল দিয়ে মৃদু মৃদু ঘর্ষণ ক'রতে হয়।

পথ্য

মাই খাওয়া ছেলেদের পক্ষে স্তন দুগ্ধ, ডাবের জল, মিছরীর সরবৎ, লেবুর সরবৎ। প্রসূতির অসুখ থাকলে স্তন দুগ্ধ বন্ধ কোরে দেওয়াই বিধি। এরূপ ক্ষেত্রে শুধু শিশুর চিকিৎসা বা পথ্যের যত্ন নিলেই ফল ফলে না। প্রসূতিকেও ধরাকাটের ওপর রাখ্তে হয়। তাঁকেও পথ্য বিচার ক'রে চল্তে হবে এবং দু'বেলা নিয়মিত বাথ্ নিতে হবে।

শূল বেদনা বা পেট কামড়ানি
(COLIC OF INFANTS)

লক্ষণ

অনিয়মে খাওয়া, অতি ভোজন বা দূষিত মাতৃ স্তন্য পানে এ রোগের উৎপত্তি। বয়স্থ শিশুদের যা তা খাওয়া থেকে এ

ব্যাধি আসে। অস্থিরতা, বমন, উদ্গার ওঠা, বায়ু নিঃসরণ, ক্রন্দন প্রভৃতি লক্ষণ পরিলক্ষিত হয়। যন্ত্রণা আরম্ভ হ'লে শিশু পেট শক্ত করে, হাঁটু গুটিয়ে পেটের ওপর চাপ দিতে চেষ্টা পায় বা অনেক সময় হাত পা ছোঁড়ে। কখনও কখনও পেটের মধ্যে গড় গড় শব্দ হয় বা ফাঁপও দেখা দেয়। মুখের ওপর একটা যাতনার ছায়া পড়ে। সেটা এত পরিস্ফুট যে সেই সময় যে কেউ তার মুখের দিকে চাইবে সেই সেটা লক্ষ্য করতে পারবে।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান। স্নানের মাত্রা একটু বাড়িয়ে দেওয়া উচিত। মাটীর প্রলেপ বেদনার সময় অদ্ভুত কাজ করে। দু'পাঁচ মিনিটের মধ্যে জ্বালা যন্ত্রণা বিদূরিত হয়। উদরের ওপর একবার গরম ও একবার ঠাণ্ডা জল (Alternately) দিলে যত কঠিন আকারের ব্যাধিই হোক প্রশমিত হবে। লোক্যাল ষ্টীম্ (অর্থাৎ পেটের ওপর) যথেষ্ট ফল দর্শায়। ষ্টীম্ যদি দেওয়া হয় তা'হলে তার পর-মুহূর্ত্তেই হয় একটা জলপটী নয় মাটীর প্রলেপ প্রয়োগ করতে হবে। কম সময় ব্যাপী স্নান (Baths of short duration) তিন চার বার ব্যবস্থা করা উচিত।

পথ্য

লেবুর সরবৎ, মিছরীর সরবৎ, স্তন্য দুগ্ধ ইত্যাদি।

হুপিং কাসি

(WHOOPING COUGH OR PERTUSSIS)

লক্ষণ

কাস্‌বার সময় একটা বিশ্রী হুপ্ হুপ্ শব্দ হয় ব'লে এ রোগের নাম হয়েছে হুপিং কাসি। এ ব্যাধি শিশুকে একবার ধরলে বড় সহজে ছাড়তে চায় না। এ ব্যাধির বিশেষত্ব এইটুকু যে বাড়ীতে যদি একাধিক শিশু থাকে এবং তাদের মধ্যে একজন যদি এই রোগে আক্রান্ত হয় তা'হলে একে একে অন্য সকলেও রোগগ্রস্ত হয়ে পড়ে। এ রোগের তিনটী অবস্থা বিচার কোরে পাওয়া যায়।

প্রথম অবস্থায় সাধারণ সর্দ্দির লক্ষণ দেখা দেয় ও দ্বিতীয় অবস্থায় আক্ষেপ যুক্ত কাসি হ'তে থাকে ও পরে নিঃশ্বাসে একটা আওয়াজ শোনা যায় এবং আটা আটা কফ্ নির্গত হ'তে থাকে। তৃতীয় অবস্থায় কাসি ও কাসির আক্ষেপ ক্রমে ক'মে যায়। কোনও কোনও ক্ষেত্রে প্রথমাবস্থায় সামান্য সর্দ্দির সঙ্গে কষ্টকর কাসি দেখা দেয়, কাসির পর জলের মত শ্লেষ্মা ওঠে; কারও কারও প্রথমাবস্থায় জ্বর, শ্বাস কষ্ট প্রভৃতি পরিলক্ষিত

হয়। এ রোগে কাস্‌তে কাস্‌তে শিশুর মুখ চোখ লাল হ'য়ে ওঠে। আক্ষেপ অধিক হ'লে কারও মুখ রক্তহীন ফ্যাকাসে মত দেখায়। এক এক সময় কাসির বেগ এত প্রবল হয় যে রোগী কাস্‌তে কাস্‌তে প্রস্রাব ও বমি কোরে ফেলে। শিশু যদি দুর্ব্বল হয় আর দীর্ঘকাল এই রোগে ভোগে, এ থেকে মৃত্যু পর্য্যন্ত হওয়া অস্বাভাবিক নয়।

চিকিৎসা

তিনবার স্নান ব্যবস্থা করা উচিত। সকালে, দুপুরে ও সন্ধ্যায়। হট্ ফুট্ বাথে আক্ষেপ অবস্থা অল্প সময়ের মধ্যেই কাটিয়ে দেয়। কাসি আরম্ভ হ'লে গলায় ও পেটে জলপটী লাগিয়ে তৎসহ হট্ ফুট্ বাথ্ দিলে আশু ফল পাওয়া যায়। শিশুর দুই কানের ওপর গরম ফ্লানেল চেপে ধরলেও আক্ষেপ অবস্থা প্রশমিত হয়।

সপ্তাহে দু'দিন বা তিন দিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্ ব্যবস্থা করা উচিত।

পথ্য

যত বেশী শীতল জল পান করানো যায় ততই মঙ্গল। লেবুর সরবৎ, ডাব, মিছরীর সরবৎ, ওট্ মিল, ঘোল ইত্যাদি পথ্য ব্যবহার্য্য। স্তন্য দুগ্ধ ছাড়া অন্য কোনও প্রকার দুগ্ধ একেবারে নিষিদ্ধ।

ক্রুপ বা ঘুংড়ী কাসি

(CROUP)

লক্ষণ

এই পীড়া এক বছর থেকে সাত বছর বয়স পর্য্যন্ত বেশী হয়। কাঁসার মত শব্দ সমভিব্যহারে ঘুংড়ী কাসিকে ক্রুপ বলে। হৃষ্ট-পুষ্ট বলিষ্ঠ বালকদের এই রোগ বেশী হ'তে দেখা যায়। সর্দ্দির অব্যবহিত পরে অথবা ক্রোধ, ভয়, মানসিক উদ্বেগ প্রভৃতি থেকে ক্রুপ উৎপন্ন হয়ে থাকে। সাধারণতঃ তিন রকমের ক্রুপ আছে।

লেরিঞ্জিয়াল ক্রুপের কাসিতে জোর শব্দ, লেরিংক্সে বেদনা, শ্বাস কষ্ট, আক্ষেপ, দম বন্ধ হবার উপক্রম প্রভৃতি লক্ষণ পরিদৃষ্ট

হয়। নিশ্বাসে সাঁই সাঁই শব্দ শোনা যায় এবং গলার আওয়াজ চেপে যায়।

ট্র্যাকিয়্যাল ক্রুপ রোগে কণ্ঠনালীতে বেদনা এবং পূর্ব্বোক্ত সমস্ত লক্ষণই লঘু আকারে দৃষ্ট হয়।

ব্রঙ্কেয়াল ক্রুপে বুকে অনবরত ঘড়্ ঘড়্ শব্দ, প্রবল জ্বর সর্দ্দি ও কাসি প্রভৃতি লক্ষণ দেখা যায়।

চিকিৎসা

সকালে, ছুপুরে ও সন্ধ্যায় তিনবার স্নান। কাসির অবস্থায় বুকে, পেটে ও গলায় জলপটী সহ হট্ ফুট্ বাথ্ করিয়ে দিলে আশু ফল পাওয়া যায়। মুখে লোক্যাল ষ্টীম্‌ও যথেষ্ট উপকারী। আক্ষেপের সময় ছুই কানের ওপর গরম ফ্লানেল চেপে ধরলে বিশেষ ফল পাওয়া যায়।

সপ্তাহে ছু'দিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বা সান্ বাথ্ ব্যবস্থা করা উচিত।

পথ্য

বেশী পরিমাণে শীতল জল পান করানো উচিত। লেবুর সরবৎ, ডাব, ওট্‌মিল্, ঘোল ইত্যাদি পথ্য ব্যবস্থাই ভাল।

আল্‌জিভ বা তালুমূল, গ্রন্থির প্রদাহ এবং বিবৃদ্ধি

(TONSILITIS)

লক্ষণ

সাধারণতঃ শিশু এবং বালকেরাই এই ব্যাধিতে বেশী আক্রান্ত হয়। বয়স্কদের মধ্যে এ ব্যাধি বিরল। তবে যারা শৈশবে আক্রান্ত হয় তাদের মধ্যে কেউ কেউ কৈশোর যৌবন পর্য্যন্ত রোগ ভোগ করে। ব্যাধির প্রারম্ভে অল্প অল্প জ্বর দেখা দেয়। তারপর গলমধ্যে ভার বোধ হয়—যেন কি একটা আট্‌কে আছে। কিছু গিল্‌তে গেলে বেদনার অনুভূতি, গলার মধ্যে এবং মুখে শুষ্কতা প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয়। কিছুদিন পরে সর্দ্দির লক্ষণও প্রকাশ পায়। এ সবের সঙ্গে ক্ষুধাহীনতা, মাথা ধরা, কোষ্ঠ-বদ্ধতা প্রভৃতিও পরিলক্ষিত হয়। সময়ে যত্ন না নিলে ব্যাধি বদ্ধমুল হয়ে যায় এবং কিছুদিন পরে এক একবার রোগীকে ব্যতিব্যস্ত কোরে তোলে।

চিকিৎসা

দু'বার বা তিনবার স্নান। প্রত্যহ গরম ও ঠাণ্ডা জলে

(Altérnately) কুলকুচা করা, গলার মধ্যে স্থানীয় ষ্টীম্ প্রয়োগ এবং গলা বেষ্টন কোরে জলপটী বা মাটীর প্রলেপ দেওয়া বিধি। মাঝে মাঝে ডুস্ বা ক্যাথিটার প্রয়োগে দাস্ত পরিস্কার করানো ভাল।

সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্ ব্যবস্থা।

পথ্য

রোগ ভোগ কালে ফলের রস, ডাব, ঘোল ইত্যাদি এবং কমে গেলে স্বাভাবিক পথ্য।

ডিফ্‌থিরিয়া

(DIPHTHERIA)

লক্ষণ

এই ব্যাধি সাধারণতঃ শিশুদেরই আক্রমণ করে। যদিও একে ঠিক শিশুরোগ পর্য্যায়ভুক্ত করা চলে না তত্রাচ উক্ত কারণে এই পুস্তকে সন্নিবেশিত করা গেল।

গলনালী, স্বরনালী বা বায়ুনালীর শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির (Mucous

Membrane) আরক্তিমতা ও তার সঙ্গে প্রদাহ এ ব্যাধির প্রধান লক্ষণ। দেহের নানা অংশ এ রোগে আক্রান্ত হ'তে পারে। তার মধ্যে স্বরনালী (Pharynx) বেশীর ভাগ আক্রান্ত হয়। তালু গ্রন্থি ও স্বরনালীর পেছন দিক থেকে উৎপত্তি হ'য়ে রোগ ক্রমে নাসিকা প্রভৃতি আশ পাশের স্থান গুলিতে বিস্তারিত হ'তে দেখা যায়। গলায় বেদনা এবং গলকোষ আরক্তিম হ'য়ে ফুলে ওঠে। ক্ষীণতা, আলস্য, ক্ষুধাহীনতা, অস্থিরতা এবং কখনও কখনও তড়কা লক্ষণ পরিদৃষ্ট হয়। কোনও কিছু গিলতে কষ্ট বোধ হয়। রোগ বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে গায়ে হামের মত এক রকম উদ্ভেদ (Eruption) দেখা দেয়। কোমল তালু আক্রান্ত হ'য়ে পরে আলজিভ নষ্ট হ'য়ে যায়। রোগ সাংঘাতিক আকার ধারণ ক'রলে নাক দিয়ে রক্তস্রাব হ'তে সুরু করে।

কোনও কোনও ক্ষেত্রে স্বরনালী, গলনালী, বা বায়ুনালী আক্রান্ত হ'লে ঘুংড়ী কাসির মত লক্ষণ প্রকাশ পায়। নাকের মধ্যে আক্রমণ হ'লে গ্রীবা গ্রন্থি ফুলে ওঠে এবং নাক দিয়ে দুর্গন্ধ শ্লেষ্মা, পুঁয বা রক্তস্রাব হয়ে থাকে। মূত্রগ্রন্থিতে আক্রমণ হ'লে স্থানীয় প্রদাহের সঙ্গে রক্তমূত্র লক্ষণ পরিলক্ষিত হয়। পাকস্থলী হৃৎপিণ্ড, মাথা, চোখ এবং শরীরের নানা অংশে এই রোগ দেখা দিতে পারে। এর সঙ্গে রোগীর জ্বরভোগও হ'তে থাকে।

চিকিৎসা

দিনে দু'বার বা তিনবার স্নান। প্রত্যহ সকালে ও সন্ধ্যায় স্থানীয় ষ্টীম্ প্রয়োগ এবং তার অব্যবহিত পরেই শীতল জলে কুলকুচা গলমধ্যস্থ পীড়ায় বিধি। নাসিকার মধ্যে হলে পিচকারী দিয়ে ধৌত করা উচিত। শরীরের অন্যান্য অংশে হ'লে আক্রান্ত স্থানের বহির্দ্দেশে মাটীর প্রলেপ প্রযোজ্য। প্রবল আকারের রোগ হ'লে ষ্টীম্ ছাড়া দিনে আরও দু'একবার গরম জলে ফোমেণ্ট্ করা উচিত। গলমধ্যের পীড়ায় স্পাইন্ বাথ্ আশাতীত ফলপ্রদ। মূত্র গ্রন্থিতে হ'লে সিজবাথ্ উপকারী।

সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্। রোগীর জীবনী শক্তির (Vitality) অভাব দেখা গেলে ষ্টীম্ বাথ্ একেবারে নিষিদ্ধ। তার পরিবর্ত্তে সপ্তাহে দু'দিন বা ক্ষেত্র হিসাবে নিত্য একবার কোরে ওয়েট শিট্ প্যাক দিলে শুভ ফল ফলে।

পথ্য

ওট্‌মিল্, লেবুর সরবৎ, ঘোল, ডাব, এবং ফলের রস। দুগ্ধ একেবারেই দেওয়া চলে না।

কোমল তালুর পক্ষাঘাত

(PARALYSIS OF THE SOFT PALATE)

লক্ষণ

সাধারণতঃ ডিফ্‌থিরিয়া রোগের পরিণামে এই রোগ জন্মায়। এ রোগে গলার আওয়াজ খোনা হ'য়ে যায় এবং তরল পদার্থ গেল্‌বার সময় সেটা নাকের মধ্যে চ'লে যায়। এই ব্যাধি হ'লে দেহের অন্যান্য অংশও আক্রান্ত হবার ভয় থাকে।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান। দিনে তিন চার বার গরম ও ঠাণ্ডা জলে (Alternately) কুল্‌কুচা করাতে হয়। স্থানীয় ষ্টীম্‌ প্রয়োগ বিশেষ ফলপ্রদ।

পথ্য

লেবুর সরবৎ, ওট্‌মিল্‌, ফলের রস, ডাব, ঘোল ইত্যাদি দেওয়া চলে।

শৈশবের পক্ষাঘাত

(INFANTILE PARALYSIS)

লক্ষণ

পক্ষাঘাতের লক্ষণ সকলেই জানেন। এ রোগ সহসা শিশুদের আক্রমণ করে এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে পায়ের দিকটাই পক্ষাঘাতগ্রস্ত হ'তে দেখা যায়। এ ব্যাধির মূল কারণ মেরুদণ্ডের নিস্ক্রিয়তা বলা যেতে পারে। দন্তোদ্‌গমের সময় অথবা হাম জ্বর আক্রান্ত অবস্থায় এই পীড়া দেখা দেয়। এতে পা গুলো অস্বাভাবিক রকমের মোটা হ'তে থাকে।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান। স্পাইন বাথ্ অবশ্য প্রযোজ্য। দিনে একবার সিজ্ বাথ্ ব্যবস্থা দেওয়া ভাল। প্রত্যহ হট্ ফুট্ বাথ্ এবং আক্রান্ত অংশে ষ্টীম্ বাথ্ প্রয়োগ ক'রতে হবে। মৰ্দ্দন (Massage) এ রোগে বিশেষ উপকারী। প্রত্যহ মেরুদণ্ড এবং আক্রান্ত অংশ উভয় স্থানে মৰ্দ্দন ক'রতে হবে।

সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ দেওয়া এবং সপ্তাহে একদিন বা দু'দিন ক্যাথিটার বা ডুস্ দিয়ে দাস্ত পরিষ্কার করানো উচিত। সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ এবং ডুস্ বা ক্যাথিটার একই দিনে দিতে নেই। তাতে রোগী দুর্ব্বল হ'য়ে প'ড়তে পারে।

পথ্য

ফলের রস, ডাব, ঘোল, ওট্‌মিল্, লেবুর সরবৎ ইত্যাদি।

মেরুদণ্ডীয় ঝিল্লির বহিঃপ্রসারণ

(SPINA-BIFIDA—CLEFT-SPINE)

লক্ষণ

জন্মগত ব্যাধির মধ্যে এটিকেও পরিগণিত করা যায়। এ রোগে মেরুদণ্ডের তলার দিকটা ঠেলে বাহিরের দিকে বেরিয়ে আসে এবং শিশু স্বাভাবিক ভাবে বয়সের সঙ্গে বৃদ্ধিলাভ করে না। মেরুদণ্ডের তলদেশ যেখানটা ঠেলে বেরিয়ে আসে—সেই জায়গায় একটী আবের (Tumor) সৃষ্টি হয় এবং সেই আবের উপর চাপ দিলে রোগীর তড়্কা বা আক্ষেপ হ'তে দেখা যায়।

চিকিৎসা

নিয়মিত ভাবে দু'বার স্পাইন্ বাথ্ এবং দু'বার সিজ্ বাথ্ দিতে হ'বে; মেরুদণ্ডের আক্রান্ত স্থানে প্রত্যহ স্থানীয় ষ্টীম্ প্রয়োগ উপকারী। শিরদাঁড়ার উপর মাটীর প্রলেপও খুব কার্য্যকরী।

সপ্তাহে একদিন ষ্টীম্ বাথ্ বা সান্ বাথ্ ব্যবস্থা রাখা উচিত।

পথ্য

ফলের রস, ডাব, লেবুর সরবৎ, ওট্ মিল্, সাবু, বার্লি ইত্যাদি।

চর্ম্ম-ব্রণ

(SKIN ERUPTION)

লক্ষণ

শিশুদের গায়ের উপর সময় সময় নানা রকমের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ব্রণ হ'তে দেখা যায়। পিত্তাধিক্য, জ্বর প্রভৃতি এর কারণ। এই ব্রণ-গুলি কখনও সাদা সাদা আকারের কখনও বা লোহিতাভ

পরিদৃষ্ট হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এর সঠিক কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না।

চিকিৎসা

প্রত্যহ ২।৩ বার স্নান। প্রাতঃকালীন স্নানের পূর্ব্বে সর্ব্বাঙ্গে মাটী মাখিয়ে কিছুক্ষণ রাখ্তে হবে এবং মাটীটা শুকিয়ে গেলে ঝেড়ে ফেলে বাথে বসাতে হবে। লেবুর রস সর্ব্বাঙ্গে মাখালে বিশেষ ফল পাওয়া যায়।

সপ্তাহে দু'দিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্ ব্যবস্থা করা উচিত।

পথ্য

প্রচুর পরিমাণে জলপান করানো ভাল। লেবুর রস, ঘোল, ওট্ মিল্, ডাব, ফলের রস ইত্যাদি পথ্য দেওয়া চলে।

টীকার ঘা বা তজ্জনিত অন্য ব্যাধি

(SORE VACCINATION AND ITS ALLIED AILMENTS)

টীকা দেওয়া অর্থে শরীরে কিছু পরিমাণে বসন্ত বীজ প্রবেশ করানো। এ ব্যাধিতে সুফল অপেক্ষা অনেক ক্ষেত্রে কুফলই

ফল্‌তে দেখা যায়। অথচ ইতিপূর্ব্বেই বলা হ'য়েছে আমাদের দেশে এত কড়া আইন যে এই বিষ শরীরে প্রবেশ করিয়ে সুস্থ শরীর ব্যস্ত করতেই হবে। টীকা নেওয়া থেকে প্লীহা যকৃতের রোগ, গণ্ডমালা, কুষ্ঠ, যাবতীয় চর্ম্মরোগ, উপদংশ এমন কি থাইসিস পর্য্যন্ত হ'তে পারে। তবুও টীকা যখন নিতেই হবে, তা থেকে বাঁচবার সহজ উপায় হচ্ছে টীকা নেওয়ার অব্যবহিত পরেই ক্ষতস্থানটী উত্তমরূপে গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলা। জল গরম ক'রতে যদি একটু সময় যায়, প্রথমে ঠাণ্ডা জলেই ধৌত করা কর্ত্তব্য এবং তারপরই ঐ স্থানে মাটীর প্রলেপ প্রয়োগ ক'রলে তজ্জনিত কুফল ফল্‌তে পারে না। অবশ্য অনেক সময় দেখা যায় এসব করা সত্ত্বেও শিশুর টীকার স্থানে বেশ বজ্‌বজে ঘা হয়। তখন বুঝ্‌তে হবে যে ঐ বিষ শিশুর রক্তে মিশ্রিত হবার আগে নিশ্চয় প্রতিকার ব্যবস্থা করা হয়নি। ঘা দেখা দিলে দিনে ৪।৫ বার লোক্যাল (স্থানীয়) মাটীর প্রলেপ এবং একবার বা দু'বার স্থানীয় ষ্টীম্ প্রয়োগ করা উচিত। তৎসহ ২।৩ বার স্নান যথাবিধি রাখ্‌তে হ'বে। এই উপায়ে শরীরাভ্যন্তরস্থ বিষ অচিরে বহিষ্করণ করা যায়।

টীকার ঘা থেকে সকল রকম ব্যাধিই উপস্থিত হ'তে পারে। ব্যাধি যে কোনও আকারই ধারণ করুক না কেন—উপরে

লিখিত স্থানীয় চিকিৎসার সঙ্গে উক্ত রূপ স্নান করালে অবশ্যই সুফল পাওয়া যাবে।

আমেরিকায় এই টীকা দেবার প্রথা ওঠাবার জন্যে যথেষ্ট আন্দোলন চ'লেছে। আমাদের দেশ কিন্তু আজও অন্ধ-বিশ্বাসটুকু ছাড়তে প্রস্তুত হ'য়ে ওঠেনি।

চোখের পাতার প্রদাহ

(BLEPHARITIS—INFLAMMATION OF THE EYELIDS)

লক্ষণ

চোখের পাতার প্রদাহে প্রায়ই অপ্থ্যাল্মিয়ার লক্ষণ পরিলক্ষিত হয়। খুব জোর হাওয়ায় চেয়ে থাক্লে, বেশী আলো লাগ্লে বা ঋতু বদলের সময় এই রোগ আক্রমণ করে। হাম বা বসন্ত রোগের পরও রোগ দেখা দেয়। চোখের পাতা চুলকানো, করকর করা, হাওয়া লাগ্লে কষ্টবোধ, চোখ থেকে জল পড়া, সকাল বেলা চোখ জুড়ে যাওয়া, চোখের পাতা ফোলা, এবং এর সঙ্গে জ্বর, শিরঃপীড়া, বমন প্রভৃতি লক্ষণ পরিদৃষ্ট হয়। সময় সময় অক্ষিপুটে একটী ক্ষুদ্র ব্রণ বা ফুস্কুড়িও হয়।

রোগী সর্ব্বদা চোখ বুজে থাকে, আলো লাগলে কষ্টবোধ হয়।

চিকিৎসা

দিনে দু'বার স্নান। সকালে ও সন্ধ্যায় ঠাণ্ডা এবং গরম জলে (Alternately) চোখ ধুতে হবে। দিনে একবার চোখ বুজে স্থানীয় ষ্টীম্ লাগালে বিশেষ উপকার হয়। অভাবে গরম জলে ফোমেণ্ট্ ক'রলেও কাজ চলে। রাত্রে শোবার সময় অথবা দিনের ভেতরও দু' একবার চোখের উপর ঠাণ্ডা জলের পটী দেওয়া কর্ত্তব্য।

রোগ ভোগ কালে চোখে যাতে জোর বাতাস বা জোর আলো না লাগে সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখ্‌তে হবে। চড়া রোদের সময় দুপুর বেলা রোগীকে দরজা জানালা বন্ধ করা ঘরের মধ্যে রাখ্‌তে হবে। চোখে জলপটী ব্যবস্থা ক'রলে পিঁচুটি প'ড়ে চোখ জুড়ে যাবে না।

সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্ ব্যবস্থা। একটী সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম বাথ্ দিয়ে চিকিৎসা আরম্ভ ক'রলে খুব শীঘ্র ফল পাওয়া যায়।

পথ্য

পেট ঠাণ্ডা থাকে সর্ব্বদা এমন পথ্যের ব্যবস্থা করা উচিত। ডাব, লেবুর সরবৎ, ঘোল এবং জল প্রচুর পরিমাণে পান করানো উচিত। বেশী বয়স্ক শিশু হ'লেও রোগ ভোগ কালে ভাত খাওয়ানো বিধেয় নয়।

বক্রদৃষ্টি বা টেরা চোখ

(SQUINTING STRABISMUS)

লক্ষণ

কোনও কোনও শিশুর এই রোগ হ'তে দেখা যায়। হাম, কৃমি, দন্তোদ্গম প্রভৃতি কারণে চোখের পেশীর পক্ষাঘাত উপস্থিত হয় এবং তাই থেকে বক্রদৃষ্টি রোগ জন্মে। কোনও কোনও ক্ষেত্রে অজীর্ণ রোগ থেকেও এ ব্যাধির উদ্ভব হয়।

চিকিৎসা

প্রত্যহ দু'বার স্নান। দৃষ্টির সাম্যভাব আনয়নের জন্য বিশেষ যত্ন নেওয়া কর্ত্তব্য। শিশুর চোখের সামনে সর্ব্বদা

একটা খেলনা টাঙিয়ে রেখে তার দৃষ্টি যাতে সেই দিকে সর্ব্বদা নিবদ্ধ থাকে সে বিষয়ে যত্ন নিতে হবে। শিশুর চোখ থেকে খেলনাটী অন্ততঃ দেড় হাত দু'হাত দূরে রাখা উচিত। খেলনাটী আয়তনে বড় এবং কালো রঙের হওয়া চাই। কালো কাগজের ফুল ইত্যাদিতে প্রয়োজন সিদ্ধ হ'তে পারে। তিন চার রকমের রূপ খেল্‌না রাখা উচিত এবং মাঝে মাঝে একটা সরিয়ে আর একটা বদ্‌লে দেওয়া কর্ত্তব্য। নচেৎ একই জিনিষ সর্ব্বদা চোখের সাম্‌নে থাকলে শিশু তাতে অভ্যস্ত হয়ে যাবে সুতরাং তার দৃষ্টিও তখন নিবদ্ধ না থেকে এদিক ওদিক ছুট্‌তে থাকবে। কিছুক্ষণ পরে পরে খেল্‌নাটী বদ্‌লে দিলে নতুন কোরে সেটা দেখ্‌বার আগ্রহ হবে এবং চিকিৎসকেরও প্রয়োজন পরিপূর্ণ হবে।

মাঝে মাঝে চক্ষু মর্দ্দন কোরে দেওয়া বিধেয়।

পথ্য

যথারীতি স্বাভাবিক খাদ্যই দেওয়া চলে।

ক্ষীণ-দৃষ্টি

(WEAKNESS OF SIGHT)

লক্ষণ

অনেক শিশুর দেখা যায় একটু বেশী বয়স পর্য্যন্ত চোখের জ্যোতি বাড়ে না। শিশু শূন্য দৃষ্টিতে চায় বা কোনও কিছু জিনিষ তার সামনে ধ'রলে নজর ক'রতে পারে না। পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব বা অধিক আলোকের দিকে চেয়ে থাকা প্রভৃতি কারণে অপ্‌টিক চোখের স্নায়ু দুর্ব্বল হ'য়ে পড়ে এবং ফলে এই রোগ উৎপন্ন হয়।

চিকিৎসা

দিনে দু'বার স্নান। সকালে ও সন্ধ্যায় ঠাণ্ডা ও গরম জলে চোখ ধোয়া, চোখ বুজে একবার স্থানীয় ষ্টীম্ লাগানো, চোখের উপর দু'তিনবার ঠাণ্ডা জলের পটী ইত্যাদি ব্যবস্থা করা উচিত। চোখে বেশী আলো বা বেশী বাতাস লাগানো অত্যন্ত খারাপ।

সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্।

পথ্য

স্বাভাবিক পুষ্টিকর খাদ্য দেওয়া উচিত। ওট্‌মিল্ এবং ফলের রস প্রভৃতি বিশেষ কার্য্যকরী। ধারোষ্ণ গো দুগ্ধ বা ছাগল দুধ প্রত্যহ কিছু পরিমাণে ব্যবস্থা করা উচিত।

কর্ণ প্রদাহ

(OTITIS—INFLAMATION OF THE EAR)

লক্ষণ

কাণের ভেতরে বা বাইরে প্রবল বেদনা এবং তার সঙ্গে জ্বর দেখা দেয়। সর্দ্দি থেকেই সাধারণতঃ এই ব্যাধির উদ্ভব। কাণের আশ পাশ আরক্তিম হ'য়ে ফুলে ওঠে। আক্রান্ত শিশু সর্ব্বদা কাণে হাত দিতে চায়, মধ্যে মধ্যে চিৎকার কোরে ওঠে, মাথা চালে এবং বালিশের মধ্যে মুখ গুঁজে শুতে চেষ্টা করে।

চিকিৎসা

দিনে দু'বার স্নান। কাণের উপর গরম জলের ফোমেণ্ট এবং প্রত্যহ স্থানীয় ষ্টীম্ দেওয়া কর্ত্তব্য। কাণের আশ পাশে মাটীর প্রলেপ ২।৩ বার অথবা চারবার পর্য্যন্ত প্রয়োগ ক'রতে হবে। সর্ব্বদা রোগীকে এমন জায়গায় রাখ্তে হবে যেখানে গোলমাল বা বেশী শব্দ না হয়। বাইরের কোনও জোর শব্দ রোগীর আক্রান্ত কর্ণে প্রবেশ ক'রলে যন্ত্রণা বাড়ে এবং রোগ সারতেও অনেক দেরী হয়। সেইজন্যে রোগীর আক্রান্ত কাণের ওপর সর্ব্বদা একটা পুরু ন্যাকড়ার প্যাড্ বেঁধে রেখে দেওয়া ভাল। ফোমেণ্ট বা ষ্টীম্ দেবার সময় অথবা মাটীর প্রলেপ প্রয়োগ করবার সময় মাত্র কাণের বাঁধনটা খোলা হবে।

পথ্য

যথারীতি পথ্য দেওয়া চলে। শিশুর চিবিয়ে খাবার বয়স হ'লে তাকে চিবিয়ে খেতে হয় এমন কোনও পথ্য দেওয়া একেবারেই উচিত নয়।

কাণ থেকে পূঁজ পড়া

(OTORRHŒA)

লক্ষণ

কর্ণ প্রদাহের পরিণামে এ রোগ হ'তে পারে। অনেক শিশুর এ ব্যাধি খুব দীর্ঘকাল ধ'রে ভোগ হয়। কারও কারও কর্ণ নির্গত পূঁজে অত্যন্ত দুর্গন্ধ হ'য়ে থাকে। কাণের ভেতর জ্বালা এবং বেদনা প্রভৃতি লক্ষণ বর্ত্তমান থাকে। কোনও রোগীর আবার কোন প্রকারের বেদনাও থাকে না। এই রকমের রোগীর সারতে একটু দেরী হয়—কেননা রোগ বেশ পুরানো আকার ধারণ না ক'রলে বেদনা অপসারিত হ'তে পারে না। যদি বিশেষভাবে যত্ন না নেওয়া হয় এর পরিণামে রোগী বধির হ'য়ে যেতে পারে বা মস্তিষ্কের বিকৃতি প্রভৃতিও ঘট্‌তে পারে।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান। আক্রান্ত কাণের বহির্দ্দেশে মাটীর প্রলেপ ও স্থানীয় ষ্টিম্ প্রয়োগ ক'রতে হয়। দিনে দু'বার গরম

জলে ফোমেন্ট এবং যন্ত্রণা থাকলে তিন চার বারও করা বিধি। আক্রান্ত কানে সর্ব্বদা যাতে বাতাস না লাগে সে বিষয়ে বিশেষ যত্ন নেওয়া উচিত। ঠাণ্ডা জলে পিচ্‌কারী দিয়ে প্রত্যহ কর্ণকুহর ধুয়ে দিতে পারলে ভাল।

সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন সান্‌বাথ্‌ বা ষ্টীম্‌বাথ্‌।

পথ্য

শরীরে রস সঞ্চারক খাদ্য দেওয়া উচিত নয়। দুগ্ধ একেবারে নিষিদ্ধ। লঘু অথচ পুষ্টিকর ফলমূলাদি যথা কমলা লেবু, পেঁপে, ডাব ইত্যাদি ব্যবস্থা। বয়ঃপ্রাপ্ত শিশুর ভাত বন্ধ করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

নাকের সর্দ্দি

(NASAL CATARRH)

লক্ষণ

পরিমাণ মত জল ব্যবহার না ক'রলে শিশুরা এই রোগে আক্রান্ত হয়। পেট গরম অবস্থায় সহসা ঠাণ্ডা লাগ্‌লেও

রোগ প্রকাশ পায়। নাক সড়সড় করা, চুলকানি, পুনঃ পুনঃ হাঁচি, চোখ লাল হওয়া বা চোখ ও নাক দিয়ে জল পড়া, অল্প অল্প জ্বর প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয়।

চিকিৎসা

দু'বার বা তিনবার স্নান। হট্ ফুট্ বাথ্ এ রোগে বিশেষ উপকারী। নূতন ব্যাধিতে প্রত্যহ একবার হট্ ফুট্ বাথ্ দিতে হয়। পুরাতন ব্যাধিতে একদিন অন্তর ব্যবস্থা করাবেন।

একটী সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্ দিয়ে চিকিৎসা অরম্ভ ক'রলে শীঘ্র উপকার পাওয়া যায়। পুরাতন আকারের রোগে সপ্তাহে দু'দিন ষ্টীম্ বাথ্ ব্যবস্থা দেওয়া উচিত।

পথ্য

ডাবের জল, লেবুর সরবৎ, ওট্‌মিল, ফলের রস ইত্যাদি। মাঝে মাঝে শিশুকে খানিকটা কোরে শুধু জল পান করানো উচিত। যে সব শিশু ভাত খায় তাদের ভাত কিছুদিন বন্ধ রেখে লাল আটার রুটী বা দই দিয়ে ভাজা চিঁড়ার ফলার খাওয়াতে পারলে রোগ শীঘ্র বিদূরিত হয়।

পুরাতন (Chronic) আকারের রোগ হ'লে সারতে কিছু বেশী সময় লাগে।

নাক দিয়ে রক্ত পড়া

(EPISTAXIS—NOSE BLEED)

লক্ষণ

রক্তহীনতা বা রক্তাধিক্য দুই কারণেই এ ব্যাধি হ'তে পারে। শরীর গরম হ'য়েও কোনও কোনও সময় রোগ প্রকাশ পায়। প্রবলভাবে রক্তস্রাব হ'লে তাকে য়্যাকটিভ্ (active) এবং অল্প অল্প স্রাবকে প্যাসিভ্ এপিস্ট্যাক্সিস্ (Passive Epistaxis) বলে। অনেক সময় এ রোগের ফলে রক্ত বমন লক্ষণও দেখা যায়। তার কারণ আর কিছুই নয় নাকের রক্ত কোনও কোনও সময় শিশুর অজ্ঞাতে (নিদ্রিতাবস্থায়) মুখের মধ্য দিয়ে গলমধ্যে গিয়ে জমা হ'য়ে থাকে এবং কাসির সঙ্গে বাইরে বেরিয়ে আসে।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান। স্রাবের সময় নাকে মুখে চোখে এবং

ঘাড়ে ঠাণ্ডা জল প্রক্ষেপ ক'রলে সঙ্গে সঙ্গে রক্ত বন্ধ হ'য়ে যায়। শিশুকে সর্ব্বদা খোলা আলো হাওয়াযুক্ত স্থানে রাখা উচিত। প্রত্যহ দাস্ত পরিষ্কার হয় কিনা দেখতে হবে। না হ'লে ক্যাথিটার সাহায্যে পরিষ্কার করিয়ে দেওয়া কর্ত্তব্য।

পথ্য

এমন খাদ্য দিতে হবে যাতে দেহ বেশ ঠাণ্ডা থাকে। ডাব, ঘোল, লেবুর সরবৎ, ফলের রস ইত্যাদি। বয়স্থ শিশুকে ভাত দেওয়ায় বাধা নেই। তবে রাত্রে শুধু ফল মূলাদি খাইয়ে রাখাই উচিত। মাছ, ডিম প্রভৃতি যেন একেবারেই না দেওয়া হয়।

নাকের বলি

(NASAL POLYPUS)

লক্ষণ

নাকের মধ্যে স্পঞ্জের মত একটা মাংসের ডেলা জন্মায়। যথা সময়ে চিকিৎসা না করলে ক্রমশঃ সেটা আয়তনে বৃদ্ধি পেতে থাকে এবং পরে নাসাপথে বায়ু যাতায়াতেও ব্যাঘাত

জন্মায়। জোরে নিঃশ্বাস ফেল্‌লে কোনও কোনও সময় বলিটা ঠেলে বাইরে বেরিয়ে আসে। অতি ক্ষুদ্র শিশুর এ রোগ খুব কম হয়।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান। এ রোগে অবগাহন (ডুব দিয়ে) স্নান করালে খুব উপকার পাওয়া যায়। প্রত্যহ সকালে ও সন্ধ্যায় জলের সঙ্গে কিঞ্চিৎ লবণ মিশিয়ে ন্যাস্‌ করাতে হবে। লবণ মিশ্রিত জলে ন্যাস্‌ ক'রতে কোনও প্রকার কষ্ট হয় না বরং শুধু জলের চেয়ে রোগী সহজে টান্‌তে পারবে। দিনে একবার কোরে নাকের মধ্যে স্থানীয় ষ্টীম্‌ প্রয়োগ করা উচিত। রোগীকে নিঃশ্বাসের সঙ্গে নাক দিয়ে আস্তে আস্তে ষ্টীম্‌ টেনে নিতে উপদেশ দেবেন।

সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্‌-বাথ্‌।

পথ্য

স্বাভাবিক আহার। কোনও বিশেষ নিয়ম পালনের প্রয়োজন হয় না। তবে পুষ্টিকর লঘু পথ্যের ওপরই রাখা কর্ত্তব্য। ভাত খেতে দেওয়া চলে।

কামলা বা ন্যাবা

(JAUNDICE)

লক্ষণ

এর আর এক নাম পাণ্ডু রোগ। চোখ থেকে আরম্ভ কোরে সারা দেহ হরিদ্রা বর্ণ ধারণ করে। নব-জাত শিশুর কাম্‌লা রোগকে ইংরাজীতে ইক্‌টেরাস্‌ নিওনেটোরাম্‌ (Icterus Neonatorum) বলে। জন্মের পর শীঘ্র মলত্যাগ না হ'লে যকৃত দুষিত হ'য়ে এই রোগ উৎপন্ন করে। ভূমিষ্ট হবার দু'তিন দিন পরেও এ রোগ হ'তে পারে। দাস্ত পরিস্কার হ'লেই সাধারণতঃ রোগ অপসারিত হ'য়ে থাকে।

অপেক্ষাকৃত অধিক বয়সের শিশুদের এর সঙ্গে জ্বর, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কামড়ানি, মাথা ধরা, গা বমি বমি কোষ্ঠবদ্ধতা বা উদরাময়, যকৃতের বেদনা ইত্যাদি লক্ষণ দেখা দেয়। রোগী দিন দিন রোগা হ'য়ে যায় এবং যকৃত ও পেট বড় হ'তে থাকে। প্রস্রাবের রঙ পর্য্যন্ত এ ব্যাধিতে হল্‌দে হ'য়ে যায়।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান। অপেক্ষাকৃত বেশী বয়সের শিশু-পক্ষে

১৫।২০ মিনিটের শীতল হিপ্ বাথের পর সম্পূর্ণ স্নান। ওয়েট্ শিট্ প্যাক্ (Wet Sheet Pack) এ রোগে খুব উপকারী। একটী কোরে সিজ্ বাথ্ (Sitz bath) ব্যবস্থা করা ভাল।

সপ্তাহে একদিন ষ্টীম্ অথবা সান্ বাথ্।

পথ্য

ডাব, লেবুর সরবৎ, ঘোল, বেদানার রস, কমলা লেবু, মিছরীর সরবৎ, ওট্ মিল্, বার্লি ইত্যাদি। বেশী বয়সের শিশুকে জ্বর না থাকলে অল্প পরিমাণে দই মেখে ভাত পথ্যের ব্যবস্থা করা চলে।

মুখে দুর্গন্ধ

(OFFENSIVE BREATH)

লক্ষণ

যে সব শিশু মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নেয় সাধারণতঃ তাদেরই মুখে দুর্গন্ধ হ'তে দেখা যায়। সেইজন্য নিদ্রাকালে বা জাগ্রত অবস্থায় শিশু যাতে মুখ দিয়ে না নিঃশ্বাস নেয় সে সম্বন্ধে

অভিভাবকদের লক্ষ্য রাখা উচিত। এই ব্যাধি থেকে অনেক বড় বড় আকারের রোগ 'এসে উপস্থিত হ'তে পারে। দাস্ত পরিস্কার না হ'লেও মুখে গন্ধ হতে পারে।

চিকিৎসা

প্রত্যহ দু'বার স্নান। মাঝে মাঝে ক্যাথিটার দিয়ে মল নির্গত কোরে দেওয়া ভাল।

সপ্তাহে একদিন ষ্টীম্ বাথ্।

পথ্য

পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ যত্ন নেওয়া কর্ত্তব্য। অখাদ্য খাওয়া থেকেই পেটে দুষিত মল জ'মে এ ব্যাধির সৃষ্টি করে। বেশী পরিমাণে জল পান করান বিধি। প্রত্যহ কিঞ্চিৎ ফল বা ফলের রস খাওয়ালে শীঘ্রই ব্যাধি লক্ষণ বিতাড়িত হয়।

মুখ-ক্ষত

(STOMATITIS)

লক্ষণ

গরহজম থেকে পেটে দুষিত মল জ'মে এই ব্যাধির

সৃষ্টি করে। সাধারণতঃ যে সব শিশু ফিডিং বোতলে দুধ খায় তাদেরই এই রোগে আক্রান্ত হ'তে দেখা যায়। মুখের ঘা থেকেই যদিও রোগ ধরা যায়, আসলতঃ এর কারণ পেটের গোলমাল। ফিডিং বোতলে দুধ খাওয়ানো বা রবারের চুষি চোষানো মোটেই উচিত নয়। দুর্ব্বলতা, অস্থিরতা, উদরাময় প্রভৃতি লক্ষণের সঙ্গে মুখে জিভে সাদা সাদা বিজ্‌কুড়ি দেখা দেয়। কখনও কখনও জ্বরও হতে পারে। ষ্টমাটাইটিস্ যত রকমের হ'তে পারে, নিম্নে লিখিত হলো।

ক্যাটারাল ষ্টমাটাইটিস্ (Catarrhal Stomatitis) সাধারণতঃ এক বছরের শিশুদের আক্রমণ করে। এতে বেশী পরিমাণে লালা নির্গত হয়, মুখের ভেতর ও মাড়িতে ফোস্কা পড়ে এবং জিভে লাল অথবা হ'ল্‌দে একটা কোটিং (Coating) পড়ে। গা জ্বালা এবং জ্বর প্রায়ই এর সহচর।

য়্যাপ্‌থস্ ষ্টমাটাইটিস্ (Apthous Stomatitis) অপেক্ষাকৃত বেশী বয়সের বালক বালিকাদের আক্রমণ করে। মুখের মধ্যে ও জিভে নানা রঙের চাকা চাকা ক্ষত এবং তার সঙ্গে জ্বর হয়।

আল্‌সারেটিভ্ ষ্টমাটাইটিস্ (Ulcerative Stomatitis) প্রথমে দাঁতের গোড়ায় আরম্ভ হ'য়ে পরে ধীরে ধীরে মাড়িতে

বিস্তৃত হয়। বয়ঃপ্রাপ্ত শিশুরাই এ রোগে ভোগে। ঠোঁট ও মাড়ি ফুলে ওঠে এবং মাড়ি থেকে রক্তপাত হ'তে থাকে। লালাতে দুর্গন্ধ হয় এবং সময় সময় পূঁজ নির্গত হ'তে থাকে। মুখের আশ পাশ হেজে যায়।

পচা ক্ষত বা নোমা (Noma) রোগ মুখ মধ্যে সামান্য একটী ফুস্কুড়ি থেকে সুরু হয়। আক্রান্ত স্থান ফুলে লাল হ'য়ে ওঠে এবং তার ওপর দু'তিনটী গভীর ক্ষত দেখা দেয়। ক্ষত স্থানটীতে সাদা অথবা হল্‌দে মত পচা মাংস পরিলক্ষিত হয়।

সিফিলিটিক্ ষ্টমাটাইটিস্ (Syphilitic Stomatitis) মাতার বা ধাত্রীর উপদংশ দোষ থেকে এ রোগ উৎপন্ন হয়। খুব ছোট শিশুদের এ রোগ হয় না। এতে মুখ-মধ্যে পূঁজ ভরা ভরা গুটীকা, হাজা প্রভৃতি নানা রকমের ক্ষত দেখা দেয়।

গণোরিয়াল ষ্টমাটাইটীস্ (Gonorrhœal Stomatitis) খুব ছোট ছেলেদের ব্যাধি নয়। এতে জিভে ও মুখে ঈষৎ পীতাভ সাদা সাদা ক্ষত হয় এবং আশ পাশে লালচে লালচে দাগ দেখা যায়।

ষ্টমাটাইটিস্ ডিপ্‌থিরিয়াতে (*Stomatitis* Diphtheria) শুষ্ককাসি, স্বরভঙ্গ, গলার বেদনা ও জ্বর সহ মুখ গহ্বরে

ক্ষত দৃষ্ট হয়। এ থেকে শিশুর মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘট্‌তে পারে। সেইজন্য যতদূর সম্ভব সাবধানতার সঙ্গে চিকিৎসা করা উচিত।

চিকিৎসা

দিনে দু'বার বা তিনবার স্নান ব্যবস্থা। মুখ গহ্বরে প্রত্যহ লোক্যাল ষ্টীম্ প্রয়োগ অবশ্য করণীয়। ক্যাথিটার দিয়ে দাস্ত পরিষ্কার করা প্রথমেই দরকার; এবং প্রত্যহ তিন চার বার গরম ও ঠাণ্ডা জলে (alternately) মুখ প্রক্ষালন করাতে হবে যাতে আক্রান্ত স্থান সর্ব্বদা পরিষ্কার থাকে।

একটী সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্ দিয়ে চিকিৎসা আরম্ভ করা ভাল।

পথ্য

পাত্‌লা কোরে বার্লি বা ওট্‌মিল্, জলের সঙ্গে লেবুর রস, ডাব, বেদানার রস ইত্যাদি। চিনি বা অন্য আকারের মিষ্টি একেবারে নিষিদ্ধ। ফলের রসে যে মিষ্টি থাকে তাতে কোনও অপকার করে না।

অনিদ্রা ও অস্থিরতা

(INSOMNIA AND RESTLESSNESS OF INFANTS)

লক্ষণ

নানা প্রকার কারণ থেকে শিশুর এ অবস্থা আসে। অতিরিক্ত আহার বা প্রসূতির দোষে অখাদ্য ভোজনের ফলে পেট কামড়ানি, জ্বর প্রভৃতি থেকে রোগ দেখা দেয়। অন্য কোনও রোগের আনুষঙ্গিক হ'য়েও অনিদ্রা বা অস্থিরতা আস্‌তে পারে।

চিকিৎসা

ডুবার স্নান, ওয়েট্‌ শিট্‌ প্যাক্‌ এবং সিজ্‌ বাথ্‌ ব্যবস্থা করা উচিত। সিজ্‌ বাথ্‌ এ ব্যাধিতে আশ্চর্য্যজনক ফল দেয়। দিনে দু'বার সিজ্‌ বাথ্‌ ব্যবস্থা ক'রবেন।

পথ্য

স্তন দুগ্ধ, লেবুর সরবৎ, মিছ্‌রীর সরবৎ, ওট্‌মিল্‌ ইত্যাদি।

ক্রন্দন

(CRYING OF INFANTS)

লক্ষণ

ক্ষুধার জন্যে কান্না ছাড়া অন্য সময়ের কান্নায় বুঝ্‌তে হবে শিশু কোনও রূপ অস্বাচ্ছন্দ্য অনুভব ক'রছে। শ্বাস কষ্ট, পেট কামড়ানি, মাথার যন্ত্রণা প্রভৃতি হ'লে শিশু কাঁদে।

চিকিৎসা

দু'বার বা তিনবার স্নান, পেটে জলপটী এবং সর্ব্বাঙ্গ মৃদু মৃদু চাপ দিয়ে টেপার ব্যবস্থা ক'রতে হয়। টেপার (Massage) সময় সর্ব্বদা ওপর থেকে নীচের দিকেই নামিয়ে দিতে হবে। নীচের দিক থেকে আবার ওপরে কখনই উঠ্‌বে না।

শয্যায় মূত্র ত্যাগ

(ENURESIS)

লক্ষণ

অতি ক্ষুদ্র শিশুদের বিছানায় মূত্র ত্যাগ স্বাভাবিক।

অপেক্ষাকৃত বড় বালকের পক্ষে এটা রোগ। নিয়মিত দুবার স্নান ক'রলে এ ব্যাধি প্রায়ই হয় না। স্নায়বিক দুর্ব্বলতা বা কৃমির প্রকোপেও এরূপ ঘটে।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান ও একবার কোরে সিজ্ বাথ্।

সপ্তাহে একদিন সান্ বা ষ্টীম্ বাথ্।

পথ্য

লঘু আহার; রাত্রে ভাত কখনই দেওয়া উচিত নয়। অল্প পরিমাণে সুজির বা লাল আটার রুটী খাওয়ানো ভাল।

তড়্কা বা আক্ষেপ

(CONVULSION)

লক্ষণ

এ ব্যাধি শিশুদের সহসা আক্রমণ করে। কোষ্ঠবদ্ধতা ক্রিমি, মানসিক বিকৃতি, ভয় পাওয়া প্রভৃতি এর কারণ।

তড়্কার সময় শরীর শক্ত হ'য়ে যায় এবং রোগী ধনুকের মত বাঁকতে থাকে। এ সময় রোগীর জ্ঞান থাকে না, চোখ চাওয়া অবস্থায় স্থির ভাবে থাকে, দাঁতে দাঁতে লেগে যায়, মুখে ফেনা ওঠে এবং আঙ্গুলের ডগা আড়ষ্ট ভাব ধারণ করে। শ্বাস প্রশ্বাস বহু কষ্টে বয় এবং রোগী অসাড়ে মল মুত্র ত্যাগ করে। এ রোগে অনেক শিশুর মৃত্যুও হয়।

চিকিৎসা

বাথ্টবের ভিতর শুইয়ে দিয়ে রোগীর পায়ে গরম জল প্রয়োগ ক'রতে হয় এবং যতক্ষণ না জ্ঞান ফিরে আসে ততক্ষণ মুখে চোখে ও বুকে ঠাণ্ডা ও গরম জলের ঝাপ্টা (alternately) দিতে হয়। জ্ঞান ফির্লে চার পুরু ন্যাকড়ার জলপটী একটী পেটের ওপর দিয়ে শিশুকে বেশ ভাল ভাবে আবৃত কোরে রাখ্তে হয়। রোগের উপশম হ'লে ঘন্টাখানেক পরে ক্যাথিটার দিয়ে দাস্ত পরিস্কার কোরে দেওয়া বিধেয়।

পথ্য

এ অবস্থায় শুধু লেবুর রস সহ জল ব্যতীত অন্য কিছু দিতে নেই।

পেঁচোয় পাওয়া

(CYANOSIS)

লক্ষণ

হাত পা শক্ত হ'য়ে শিশুর সর্ব্বাঙ্গ নীল হ'য়ে যায়। অনেক সময় শ্বাসরোধ পর্য্যন্ত হ'তে পারে। কোনও কোনও রোগীর দেহ নানা আকারের বর্ণ ধারণ করে এবং পরিশেষে ধনুষ্টঙ্কারের সমূহ লক্ষণ প্রকাশ পায়। এই ব্যাধিতে শিশুর মৃত্যু না ঘট্‌লেও মৃতের ন্যায় দেখায় এবং মৃত্যু ঘট্‌লেও চিকিৎসা দ্বারা পুনর্জ্জীবিত করা সম্ভব। আমার পিতৃদেবের পুস্তকে আমার ভাগিনেয়র এরূপ একটী রোগ বিবরণ দেওয়া আছে। প্রকৃতপক্ষে পেঁচোয় পাওয়া ব'লে কোনও ব্যাধি নাই। সূতিকাগারে সাইয়ানসিস্ বা ধনুষ্টঙ্কার হ'লেই চল্‌তি মেয়েলী কথায় "পেঁচোয় পাওয়া" বলে। এই ব্যাধি এবং ধনুষ্টঙ্কার একই কারণে ঘটে।

চিকিৎসা

ধনুষ্টঙ্কার চিকিৎসা দ্রষ্টব্য।

ধনুষ্টঙ্কার ও চোয়াল আট্‌কানো

(TETANUS AND TRISMUS)

লক্ষণ

আমাদের দেশে আঁতুড় ঘরে এ রোগে অনেক শিশুই প্রাণ ত্যাগ করে। জলচিকিৎসা বিধানে আমি নিজে এ রোগ অনেকগুলি আরোগ্য ক'রেছি। অধিকাংশ সময় সূতিকা গৃহে এ রোগের কারণ আমরা নিজেরাই সৃষ্টি করি। দরজা জানালা বন্ধ অবস্থায় গৃহ মধ্যে আগুন জেলে সেঁক তাপের ব্যবস্থা আমাদের দেশে বহুল প্রচলিত এবং এই প্রথাই "পেঁচোয় পাওয়া" রোগের প্রধান প্রসূতি। সেঁক তাপ দোর জান্‌লা খুলে রেখে দিলে প্রায়ই এ ব্যাধি হবার ভয় থাকে না। অবশ্য অন্য কারণেও যে এ রোগ না হ'তে পারে এমন নয়। এর লক্ষণ সমূহ সহসা প্রকাশ পায়। হাত পা শক্ত হ'য়ে শিশু অস্বাভাবিক ভাবে ধনুকের মত বেঁকে যায়। সেই থেকেই এর নাম হ'য়েছে ধনুষ্টঙ্কার। চোয়াল আট্‌কানো বা Trismus রোগের লক্ষণ সমূহ অনুরূপ হ'তে দেখা যায়।

চিকিৎসা

মেরুদণ্ডের ওপর বরফ (অভাবে ঠাণ্ডা) প্রয়োগ ক'রলে আশু উপকার হয়। পর্য্যায়ক্রমে গরম ও ঠাণ্ডা জল (alternately) অবশ্য প্রজোয্য। মুখে চোখে বুকে জলের ঝাপ্‌টা এবং সেই সঙ্গে মেরুদণ্ডে বরফ প্রয়োগ একই সঙ্গে ক'রতে হবে। বরফ অভাবে পুকুরের পাঁক মাটী মেরুদণ্ডে প্রয়োগ ক'রলেও ফল পাওয়া যায়। এই সব রোগে মৃত্যু হ'লেও রোগীকে ছেড়ে দিতে নেই। মৃত্যুর পর অন্ততঃ দু'ঘণ্টা বাথ্‌টবের ভেতর হিম শীতল জলে তাকে ফেলে রাখ্‌তে হবে এবং তার পিঠের তলায় হাত দিয়ে জলের ভেতরই রোগীর বুকটা একবার কোরে উঁচু কোরে ধ'রে আবার জলের মধ্যে নামিয়ে দিতে হবে। এই প্রক্রিয়ায় কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাস আনা যায় এবং শিশুর জীবনী শক্তি থাকলে সে পুনর্জ্জীবনও লাভ ক'রতে পারে। অপরাপর ব্যবস্থা মৃত্যুর পরের চিকিৎসায় দ্রষ্টব্য।

শিশুর হিক্কা

(HICCOUGH)

লক্ষণ

গলনালীর উপরিভাগ সঙ্কুচিত হ'লে বায়ুনালীতে সহজভাবে বায়ু চলাচল ক'রতে পারে না। অথচ বায়ু তার পথ কোরে নেবার চেষ্টা পায়। ফলে তাই থেকে যে শব্দের সৃষ্টি হয় তাকেই আমরা হিক্কা নামে অভিহিত করি। হিক্কা অন্য কোনও পীড়ার একটী লক্ষণ মাত্র। একে ঠিক ভাবে কোনও বিশেষ রোগ বলা চলে না।

চিকিৎসা

কোলের মধ্যে পুরে প্রসূতি যদি স্তন্য পান করান অনেক সময় ক্ষুদ্র আকারের ব্যাধি তাতেই সেরে যায়। শিশুকে শীতল জল পান করানো কর্ত্তব্য। তাতে যদি না কমে ওয়েট্ শিট্ প্যাক্ অথবা ষ্টীম্ বাথের পর স্পাইন বাথ ব্যবস্থা করা উচিত।

দন্তোদ্গম

(DENTITION)

লক্ষণ

দন্তোদ্গমকে রোগ বলা চলে না মোটেই। এটা প্রকৃতির অবশ্যম্ভাবী নিয়ম। তবে প্রায়ই দেখা যায় দন্তোদ্গম কালে শিশুদের একটা না একটা কিছু রোগ এসে উপস্থিত হয় যথা প্রবল জ্বর, উদরাময়, মুখ মধ্যে মাড়িতে ক্ষত ইত্যাদি। জল-চিকিৎসা বিধানে শিশুকে রাখ্‌লে বিনা ব্যাধিতেই দন্তোদ্গম ক্রিয়া সুসম্পন্ন হ'য়ে থাকে।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান। দিনে একবার কোরে মুখে লোক্যাল ষ্টীম্ দিলে শীঘ্র দাঁত উঠে পড়ে। সপ্তাহে একদিন সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম্ বাথ্ বা সান্ বাথ্ ব্যবস্থা ক'রবেন।

পথ্য

এই সময় পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ সাবধানতা দরকার। ওট্

মিল, স্তন দুগ্ধ, বেদানার রস, কমলা লেবু ইত্যাদি নিয়মিত ব্যবধানে খাওয়ানো উচিত।

অস্থি-কোমলতা

(RICKETS)

লক্ষণ

দাঁত ওঠার সময় থেকেই সাধারণতঃ এই পীড়ার আরম্ভ হয়। এতে অস্থিগুলি পরিপুষ্টির অভাবে বেঁকে যায় এবং কদাকার দেখ্‌তে হয়। এই পীড়ায় দুষ্ট্‌ খিদে, উদরাময়, জ্বর, সর্ব্বাঙ্গে টাটানি, বেশী ঘাম প্রভৃতি লক্ষণ দেখা যায় এবং শিশু বয়স অনুসারে স্বাভাবিক বৃদ্ধি লাভ করে না। মাথা বড় মত দেখায় ও হাত পায়ের অস্থির প্রান্ত ভাগ ফুলে ফুলে ওঠে। অস্থিতে প্রয়োজন মত শক্তি থাকে না ব'লে সেগুলি বেঁকে যায়। আজ কাল এই ব্যাধি প্রায়ই হ'য়ে থাকে। অস্বাস্থ্যকর খাদ্য, মাতৃ স্তন্যের দোষ ইত্যাদি থেকে শরীরে প্রয়োজন মত ক্যাল্‌সিয়াম্‌ সঞ্চার না হওয়াই এ রোগের কারণ।

চিকিৎসা

দু'বার স্নান ও প্রতিদিন অল্প পরিমাণে পাঁচ সাত মিনিট শিশুকে রৌদ্রে নিয়ে বেড়ানো কর্ত্তব্য।

সপ্তাহে একদিন সান্ বাথ্ করানো উচিত।

পথ্য

প্রধান চিকিৎসা এর পথ্য। যে ঋতুতে যে সব ফল পাওয়া যায় তারই রস কোরে খাওয়াতে হবে। বয়স্থ শিশু হ'লে চিবিয়ে ফল খেতে দেওয়াই ঠিক। বেদানা, আঙ্গুর, লেবু প্রভৃতি বিশেষ ফলপ্রদ। চিবিয়ে খেতে সমর্থ হ'লে আঞ্জীর, খোবানি প্রভৃতিও দেওয়া চলে। ধারোষ্ণ ছাগল দুধ, ওট্ মিল্ অথবা ধারোষ্ণ গো দুগ্ধ ব্যবস্থা দেওয়া যায়। ছানার জল, ডাবের জল, লেবুর সরবৎ ইত্যাদির ব্যবস্থা করা ভাল।

শীর্ণতা

(MARASMUS)

লক্ষণ

চল্‌তি কথায় যাকে পুঁয়ে লাগা বলে এটা সেই রোগ। অনিদ্রা, বদ্‌হজম, অম্ল, উদ্গার, কোষ্ঠ কাঠিন্য, কৃমি প্রভৃতি লক্ষণ স্পষ্ট ভাবে প্রকাশ পায় এবং শিশু দিন দিন শীর্ণ হ'য়ে যায়।

চিকিৎসা ও পথ্য

অস্থি কোমলতা বা রিকেট্‌ ব্যাধির অনুরূপ।

মস্তিষ্ক-মেরুমজ্জীয় জ্বর

(CEREBRO-SPINAL MENINGITIS OR SPOTTED FEVER)

লক্ষণ

হঠাৎ শীত কোরে কম্প দিয়ে জ্বর হয় তার সঙ্গে অবসন্নতা, অস্থিরতা, ভয়ানক শিরঃপীড়া, গা হাত পা কামড়ানি,

টাটানি, গা বমি বমি ইত্যাদি লক্ষণ প্রথমেই দেখা দেয় এবং পরে ঘাড় ও শিরদাঁড়া শক্ত আকার ধারণ করে। ১০৫ ডিগ্রি থেকে ১০৭ ডিগ্রি পর্য্যন্ত জ্বর উঠ্‌তে পারে। মস্তিষ্ক ও মেরু মজ্জার ভিতর বেদনা অনুভব হয় এবং সেই জন্য শিশু চিৎকার ক'রতে থাকে। কয়েকদিন জ্বর ভোগের পর মুখে হাতে পায়ে এক রকম ফোড়া বেরোয় আর সঙ্গে সঙ্গে গায়ের চামড়ার ওপর কাল কাল বিন্দু দেখা যায়। সেগুলি আবার চাকা চাকা হ'য়ে পরে পরস্পরের সঙ্গে জুড়ে যায়। সেই জন্য এর আর এক নাম স্পটেড্ ফিভার (spotted fever)। এতে রোগীকে অৰ্দ্ধ পক্ষাঘাত অবস্থায় অচেতন কোরে রাখে।

চিকিৎসা

তিনবার বা চারবার স্নান ও পেটে দু' তিনটী জলপটি দেওয়া কর্ত্তব্য। স্পাইন বাথে এ রোগে খুব বেশী উপকার হয়। দিনে দুটী কোরে ওয়েট্ শিট্ প্যাক্ দেওয়া উচিত। মেরুদণ্ডে ও ঘাড়ে বরফ জল দিলে আশু বিকার অবস্থার উপশম হয়। সিজ্ বাথেও রোগের কম পড়ে।

সপ্তাহে দু' দিন ষ্টীম্ বাথ্ ব্যবস্থা করা বিধেয়।

পথ্য

বেদানার রস, লেবুর সরবৎ, মিছরীর সরবৎ, ডাব, ঘোল, ওট্ মিল, বার্লি বা সাগু। দুধ এ রোগে একেবারে নিষিদ্ধ। মাঝে মাঝে ওষুধের মত জল খাওয়ানো ভাল।

মাথায় জল জমা

(HYDROCEPHALUS)

লক্ষণ

পাঁচ বছরের চেয়ে নীচের বয়সের শিশুদেরই এ রোগ সাধারণতঃ হয়। মাথায় জল জ'মে মস্তিষ্কের আকৃতি বড় হ'য়ে যায়। প্রথমাবস্থায় মাথার বর্দ্ধিত অবস্থা বোঝা যায় না কিন্তু অনেক রোগীর গায়ের ওপর দিয়ে আঙ্গুল চালিয়ে গেলে একটা লাল মত দাগ পরিলক্ষিত হয়। এটা মাথা বড় না হ'লেও হাইড্রোসিফেলাসের একটা প্রধান লক্ষণ। রোগ যত পুরানো হ'তে থাকে শিশুর মাথাও তত দিনের দিন পরিবর্দ্ধিত হ'তে থাকে। এ রোগ সারতে অনেক সময় লাগে।

চিকিৎসা

তিন চার বার সম্পূর্ণ শীতল জলে হিপ্ বাথ্ দিয়ে পরে হোল্ বাথ্ করিয়ে দিতে হবে। প্রতিদিন একটী কোরে হট্ ফুট্ বাথ্, পেটে ও মাথায় জল পটী এবং সিজ্ বাথ্।

সপ্তাহে একদিন ষ্টীম্ বাথ্।

পথ্য

শুধু ফলাহারে রাখা ভাল। দুধ ইত্যাদি উত্তেজক খাদ্য একেবারে নিষিদ্ধ। ফলের মধ্যে কলা ও শশা ছাড়া সব ফলই দেওয়া যায়। লেবুর সরবৎ, ঘোল, দই, ডাব ইত্যাদি যথেষ্ট দেওয়া চলে।

কলেরা

(CHOLERA INFANTUM)

লক্ষণ

প্রবল ভেদ বমির পরে শিশুর হাত পা ঠাণ্ডা হ'য়ে যায়। মলের রঙ প্রায়ই ভাতের ফেনের মত, বর্ণ বিহীন

অথবা ঈষৎ পীতাভ থাকে। কোনও কোনও স্থলে প্রস্রাব হয় না এবং কারও বা মাঝে মাঝে অল্প পরিমাণে মূত্র ত্যাগ হ'তে দেখা যায়। রোগীর মুখ চোখ ব'সে গিয়ে মুখমণ্ডল বিবর্ণ হ'য়ে পড়ে।

চিকিৎসা

লবণ মিশ্রিত শীতল জলে হিপ্ বাথ্ দিনে তিন চার বার; প্রস্রাব না হ'লে হিম শীতল জলে সিজ্ বাথ্। হাত পায়ে খিল ধ'রলে হাতের ও পায়ের চেটোয় শীতল জল দিয়ে মৃদু মৃদু ঘর্ষণ ক'রতে হয়। ক্ষেত্র হিসাবে হট্ ফট্ বাথ্ ব্যবস্থা করা বিধেয়। পেটে মাটীর প্রলেপ অথবা জলপটী প্রভৃতিও দেবার দরকার হ'তে পারে।

পথ্য

ডাবের জল, কমলা লেবু এবং পাতি লেবুর সরবৎ।

যকৃতের রোগ

(INFANTILE LIVER)

লক্ষণ

পাঁচ ছয় মাসের থেকে পাঁচ ছয় বছরের বালকের পর্য্যন্ত এ ব্যাধি হ'তে পারে। কুখাদ্য ভোজন, অনিয়মিত স্নান, অন্ধকার আলো হাওয়া বিহীন স্থানে বাস প্রভৃতি কারণে এই রোগ জন্মে। প্রথমাবস্থায় শীর্ণতা, দুধ বমি, স্ফুর্ত্তিহীনতা, হাত পা গরম, শেষ রাত্রে ঘুস্‌ঘুসে জ্বর, দমকা ভেদ, হরিদ্রাভ, সাদা অথবা ছাই রঙের প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয়। ক্রমশঃ যকৃত আয়তনে বাড়তে থাকে, শিশুর পেটের ওপর শিরাগুলি ঠেলে ওঠে এবং শিশু দুর্ব্বল হ'য়ে যায়। ব্যাধি পুরাতন হ'লে শরীরে শোথ লক্ষণ পরিলক্ষিত হয়। মূত্রের পরিমাণ সাধারণতঃ ক'মে যায় এবং রোগের বর্দ্ধিত অবস্থায় রক্তস্রাব, রক্তবমি, শ্বাসকষ্ট প্রভৃতি উদয় হ'য়ে শিশুর জীবনান্ত পর্য্যন্ত ক'রতে পারে।

চিকিৎসা

দু'তিনবার স্নান। তলপেট ও উপর পেট জুড়ে মাটীর

প্রলেপ দিনে তিন চার বার অবধি দেওয়া যায়। সিজ্ বাথ্ দিনে একবার বা দু'বার। সপ্তাহে একদিন ষ্টীম বাথ্।

পথ্য

পাতি লেবুর খোসা বিচি ভেজান জল প্রত্যহ প্রাতে একবার খাওয়ানো ভাল। দুধ মোটেই দেওয়া চলে না। ফলাদির রস, লেবুর সরবৎ, ওট্ মিল্, কাঁচা পেঁপে সিদ্ধ ইত্যাদি বিশেষ উপকারী। ভাত খাওয়া ছেলেদের কিছুদিন ভাত বন্ধ রেখে চিকিৎসা করা উচিত।

মৃত্যুর পরের চিকিৎসা

(TREATMENT AFTER DEATH)

যে কোনও কারণেই হোক্ শিশুর মৃত্যু ঘট্‌লে তখনই সব আশা ভরসা ছেড়ে দিতে নেই। শিশুর জীবনী-শক্তি পরিণত বয়স্ক মানুষের চেয়ে ঢের বেশী। সুতরাং মৃত্যুর পরেও তাদের ভেতর অনেক সময়ই প্রাণ-শক্তি লুকিয়ে থাকে। আর সেই শক্তিকে উদ্বুদ্ধ ক'রতে পারলে শিশু পুনর্জ্জীবন

লাভ করে। আমরা নিজ হাতে এরূপ অনেক রোগীর চিকিৎসা ক'রেছি এবং অনেকেই মৃত্যুর করাল গ্রাস থেকে জীবনের আলোয় ফিরে এসেছে। সেইজন্য মৃত্যু ঘট্‌লে সঙ্গে সঙ্গেই কোনও রোগীকে ছেড়ে দিতে নেই।

অন্ততঃ দু'তিন ঘণ্টা বাথ্‌ টবের মধ্যে রেখে চেষ্টা কোরে দেখা উচিত। এরূপ ক্ষেত্রে বরফজল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। বুকের বাঁদিকের হার্টের উপর খানিকটা উঁচুতে একটা ভিজে ন্যাকড়ায় কোরে এক টুকরো বরফ এমনভাবে ধ'রে রাখ্‌তে হবে যাতে হিম শীতল জলটা টুসিয়ে টুসিয়ে মৃতের বুকের উপর অংশে পড়ে। পা দু'টী গরম জলের মধ্যে স্থাপন করতে হবে এবং একজন মৃতের পিঠের তলায় হাত দিয়ে একবার কোরে বুকটাকে উঁচুতে অর্থাৎ উপর দিকে ঠেলে ধ'রতে ও পরক্ষণেই নামিয়ে দিতে থাকবেন। এই প্রক্রিয়া বার বার ক'রতে হবে। এ থেকে রোগীর কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাস বইতে সুরু হয় এবং ভেতরে প্রাণশক্তি থাক্‌লে সে পুনর্জ্জীবন লাভ করে। যদি জীবন লক্ষণ দেখা দিতে সুরু করে, শীতল জল নিয়ে মৃতের মুখে চোখে মৃদু মৃদু ঝাপ্‌টা দেওয়া কর্ত্তব্য।

আরও এক প্রক্রিয়ায় কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাস আনা যায়।

বাথ্ টবের মধ্যে শিশুকে সোজা কোরে বসিয়ে দিয়ে তার হাত দুটী ধ'রে টেনে দাঁড় করিয়ে দিতে হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে আবার বসাতে হয়। বসাবার সময় লক্ষ্য রাখা উচিত—যাতে উপর দিকে টেনে ধরা হাত দুটী সঙ্গে সঙ্গে ঝুজু ঝুজু ভাবে শিশুর দু'পাশে নামিয়ে আনা হয়। এই প্রক্রিয়া বার বার প্রয়োগ ক'রতে হবে এবং জীবন লক্ষণ পরিলক্ষিত হ'লে উক্তরূপে মুখে চোখে মৃদু মৃদু জল প্রক্ষেপ করা বিধি।

নিম্ন ঠিকানায় আসিয়া রোগী দেখাইলে ৪৲ চার টাকা ফিঃ দিতে হয়। রোগীর বাটীতে যাইতে হইলে কলিকাতায় ৮৲ আট টাকা ফিঃ ও যাতায়াতের খরচ। কলিকাতার বাহিরের ফিঃ ১৬৲ ষোল টাকা ও যাতায়াতের খরচ।

পত্রের দ্বারা রোগী-বিশেষের চিকিৎসা সম্বন্ধে উপদেশ লইতে হইলে ৪৲ চার টাকা ফিঃ ও রোগীর সম্বন্ধে নিম্নলিখিত বিবরণ পাঠাইতে হয়:—১। রোগীর নাম ২। বয়স ৩। রোগের নাম ৪। কতদিন ভুগিতেছেন ৫। কি চিকিৎসা করাইতেছেন ৬। দাস্ত কেমন হয় ৭। ক্ষুধা কিরূপ ৮। পূর্ব্বে কোন অসুখে ভুগিয়াছেন কি না ৯। কিরূপ পথ্য করেন ১০। রোগের প্রধান উপসর্গ কি ১১। রোগীর সাধারণ অবস্থা ১২। রোগের ইতিবৃত্ত।

সাক্ষাৎ করিবার, পত্রাদি লিখিবার ও টাকা পাঠাইবার ঠিকানা:—

ডাঃ প্রভাস চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়,

২।৬।এ, রামকৃষ্ণ লেন, বাগবাজার, কলিকাতা।