Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ८६ :

वारंवार खोकला होणाऱ्या बालकांची घ्यावयाची काळजी

श्वसन मार्गाच्या आजारात खोकला आहे एक महत्त्वाचे लक्षण आहे मात्र हा खोकला जेव्हा वरचेवर यायला लागतो, तेव्हा मुलाला काही गंभीर आजार नाही ना हे बघणे गरजेचे असते. खोकल्याची पद्धत आणि स्वरूप पाहून त्याचे योग्य निदान करून त्यावर उपचार करावे लागतात.

अध्यक्ष २०२३ : डॉ. रमाकांत पाटील

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गन्गोलीया

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

अनुवादक : डॉ. रश्मी गपचूप

पुनरावलोकन : डॉ. जयंत पांढरीकर, सौ. लीना पागे

Convener: **Deepak Ugra**

Members: **Rajeev Gupta, Shreya Agrawal, Sowmya Dhulipala**

वारंवार खोकला होणाऱ्या बालकांची काळजी घेण्याविषयी नेहमी विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. माझ्या मुलीचा जन्म मुदतपूर्व (प्रीमॅच्युअर) झाला. जन्मावेळी तिचे वजन १.८ किलो होते. आता ती ५ महिन्यांची आहे. तिला वारंवार खोकला येतो. मला कोणत्या तपासण्या (टेस्ट) कराव्या लागतील?

२. माझ्या एक वर्षाच्या मुलाला खूप वेळा खोकला येतो. त्याचे कारण काय असू शकते?

३. माझ्या ६ महिन्यांच्या बाळाला वारंवार खोकला येतो आणि उलट्या होतात. मी काय करावे?

४. मला ९ महिन्यांची मुलगी आहे. तिचे वजन वाढत नाही. तिला अनेकदा खोकला येतो आणि ती नीट खात नाही. माझ्या मुलीमध्ये कोणता दोष असू शकतो?

५. माझी ६ वर्षांची मुलगी झोपेत खूप जोरात घोरते. कधीकधी तिला झोपेत खोकलाही येतो. हे गंभीर आहे का?

६. मला ५ वर्षांचा मुलगा आहे. त्याला रात्री खोकला येतो आणि तो झोपेतून उठतो. गेल्या सहा महिन्यांपासून हा प्रकार सुरू आहे. त्याचे काय कारण असू शकते?

७. माझ्या ६ वर्षांच्या मुलाची त्याच्या वयोगटातील इतर मुलांच्या तुलनेत चांगली वाढ झालेली दिसत नाही आणि त्याला आतापर्यंत चार - पाच वेळा न्यूमोनिया झाला आहे. त्याचे काय कारण असू शकते?

८. माझा मुलगा आता ३ वर्षांचा आहे. त्याला वारंवार ताप, सर्दी, खोकला येतो. त्यात कोणता विकार असू शकतो?

९. माझ्या १५ वर्षांच्या मुलाला जवळपास गेल्या ३ महिन्यांपासून खोकला झाला आहे. त्याला दिवसा खूप वेळा खोकला येतो, पण रात्री चांगली झोप लागते. मी त्याच्या खोकल्याला कंटाळलो आहे. त्याला कोणत्या उपचाराने बरे वाटेल?

१०. माझ्या ५ वर्षांच्या मुलीला खूप वेळा सर्दी आणि खोकला होतो. तिची प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी मी काय करावे?

Under Auspices of IAP Action Plan 2020–2021

Piyush Gupta IAP President 2021

Bakul Parekh IAP President 2020

GV Basavaraja IAP HSG 2020–2021

Deepak Ugra National Co-ordinator

Ch-86.indd 1 01-03-2021 16:30:16

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: ***Deepak Ugra***
Member Secretary: ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
Members: ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

८६

वारंवार खोकला होणाऱ्या बालकांची घ्यावयाची काळजी

प्रस्तावना

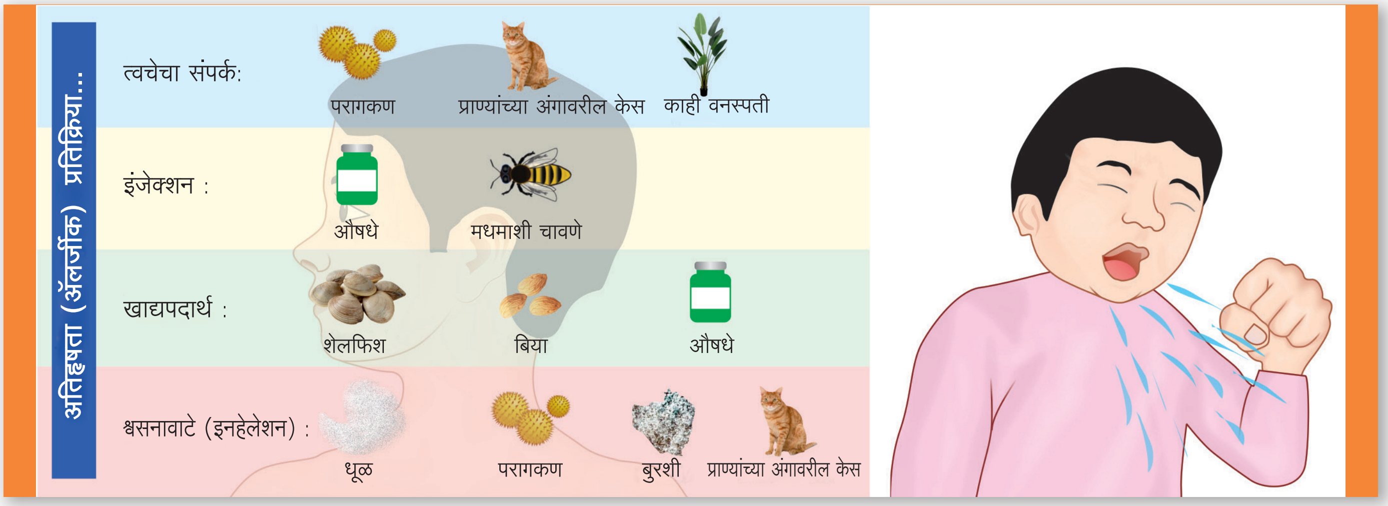
खोकला हा श्वास नलिकेच्या आतील थरावर असलेल्या चेतातंतूंच्या (कफ रिसेप्टर्सच्या) उत्तेजिततेमुळे होणारा खालच्या श्वसनमार्गाचा प्रतिक्षिप्त प्रतिसाद आहे. खोकला ही एक प्रकारची संरक्षणात्मक प्रतिक्षिप्त क्रिया आहे जी श्वास नलिका साफ करण्यास मदत करते आणि हानिकारक जंतू, धूलिकण, स्राव आणि त्रासदायक घटकांपासून संरक्षण करते. खोकल्याचे चेतातंतू (रिसेप्टर्स) घसा, अनुनासिक पोकळी (परानासल सायनस), बाह्य कर्ण नलिका आणि पोटात असतात. खोकला हृदयाच्या काही समस्यांमुळेदेखील होऊ शकतो. कालावधी (तीव्र, क्रॉनिक, नित्य–क्वचित) आणि प्रकार (कोरडा, ओला किंवा पिवळसर) यावर आधारित खोकल्याचे वर्गीकरण केले जाऊ शकते.

खोकला हे सौम्य स्व–मर्यादित आजारांपासून गंभीर जीवघेण्या विकारांपर्यंतच्या विविध मूलभूत आजारांचे लक्षण आहे. हे पालकांमध्ये चिंता निर्माण करू शकते आणि म्हणून त्याकडे त्वरीत लक्ष देणे आवश्यक आहे. फुफ्फुस आणि श्वसनमार्गाच्या पलीकडेदेखील त्याचा उगम शोधण्याची आवश्यकता असू शकते.

प्रश्न (१)

माझ्या मुलीचा जन्म मुदतपूर्व (प्रीमॅच्युअर) झाला. जन्मावेळी तिचे वजन १.८ किलो होते. आता ती ५ महिन्यांची आहे. तिला वारंवार खोकला येतो. मला कोणत्या तपासण्या (टेस्ट) कराव्या लागतील?

मुदतपूर्व जन्मलेल्या मुलांमध्ये घरघर आवाज आणि खोकल्याशी संबंधित अश्या प्रकारची लक्षणे वारंवार दिसतात. या बाळांना अरुंद श्वासनलिका असते, ज्यामुळे त्यातून हवेचा प्रवाह कमी होतो आणि त्यामुळे श्वास घेतांना आवाज निर्माण होतो, तसेच, काहीवेळा खोकला येतो. सामान्यतः ही लहान बाळे मोठी झाल्यावर आपणहून सुधारतात. या बाळांना खोकल्यासाठी औषधे न देण्याचा सल्ला दिला जातो. परंतु ज्या लहान बाळांना श्वास घेणे आणि/किंवा खायला त्रास होत असेल तर अश्या वेळेस, आवश्यक असल्यास, औषधांसाठी आपल्या बालरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे नेहमीच उचित असते.



प्रश्न (२)

माझ्या एक वर्षाच्या मुलाला खूप वेळा खोकला येतो. त्याचे कारण काय असू शकते?

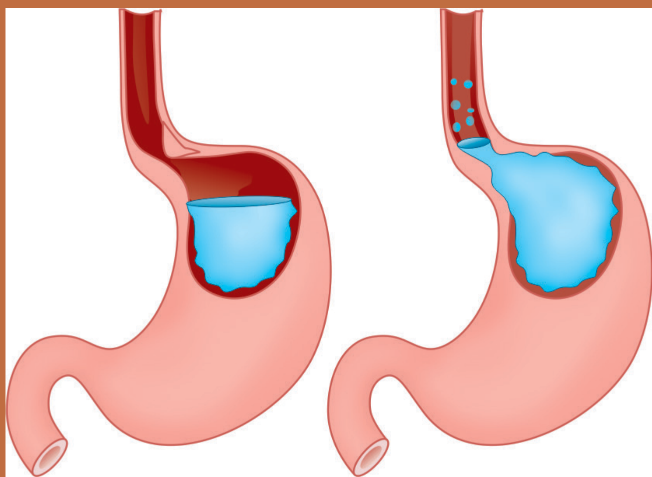
काही मुले नैसर्गिकरित्या सामान्य पर्यावरणीय ॲलर्जी येणाऱ्या गोष्टींसाठी अधिक संवेदनाक्षम असतात. जसे की, श्वसनातून येणारे विशिष्ट विषाणू, तंबाखूचा धूर, वायू प्रदूषक, अन्नपदार्थ, प्राण्यांचा कोंडा, मूशी, सुगंधी द्रव्ये (परफ्यूम) इ. या ॲलर्जी येणाऱ्या गोष्टींच्या वारंवार संपर्कात आल्याने त्यांच्या श्वास नलिकेला त्रास होतो जो खोकला म्हणून प्रकट होऊ शकतो. काहीवेळा जंतुसंसर्गामुळे वायुमार्गाची अतिक्रियाशीलता सुरु (फास्ट रिॲक्शन) होते, जी तापासोबतही येऊ शकते. खोकला अनेक दिवस टिकू शकतो. ॲलर्जी असणाऱ्या गोष्टींचा संपर्क टाळणे हे या मुलांसाठी महत्वाचे आहे व हे पालकांनी ओळखले पाहिजे. पालकांच्या निरीक्षणाद्वारे किंवा ॲलर्जी चाचणीद्वारे ॲलर्जी असणाऱ्या गोष्टीं ओळखल्या जाऊ शकतात. प्रवर्तकाच्या (ट्रिगरच्या) संपर्कात आल्यावर ही स्थिती पुन्हा येण्याची शक्यता असते आणि वारंवार संपर्कात आल्यावर श्वासनलिकेला नुकसान होऊ शकते, त्यामुळे वेळेवर व प्रभावी उपचारांसाठी आपल्या बालरोगतज्ज्ञांकडे जाणे आवश्यक आहे.

खोकला दाबणारी औषधे या मुलांसाठी अजिबात वापरता कामा नयेत
या मुलांना दीर्घकालीन उपचारांची आवश्यकता लागू शकते

Ch-86.indd 4 01-03-2021 16:30:17

प्रश्न (३) माझ्या ६ महिन्यांच्या बाळाला वारंवार खोकला आणि उलट्या होतात. मी काय करावे?

वारंवार खोकला येणाऱ्या बालकांमध्ये उलट्या/ओकारी झाल्यास काळजी वाटू शकते. मानवी शरीरात, अन्ननलिका आणि पोट यांच्यामध्ये एक झडप असते आणि जेव्हापोट भरते, तेव्हा ही झडप पोटातील अन्नास अन्ननलिकेत प्रवेश करण्यास प्रतिबंध करते. लहान मुलांमध्ये जेव्हा झडप पूर्णपणे विकसित होत नाही, तेव्हा पोटातून दूध अन्ननलिकेत येण्याची शक्यता असते. दुधाचे एक किंवा दोन थेंब श्वासनलिकेत गेले तरी, ते दूध बाहेर काढण्यासाठी संरक्षणात्मक यंत्रणा म्हणून मुलाला खोकला येतो. अश्यावेळेस, बाळाला उभे धरणे आणि घट्ट अन्न देणे यासारखे सोपे उपाय करुन उलट्या टाळण्यास मदत करु शकता.



वारंवार होणाऱ्या त्रासासाठी, बालरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे चांगले. ह्या लहान मुलांना उलट्यांवर उपचार करण्यासाठी औषधांची आवश्यकता असू शकते.

मोठ्या मुलांमध्ये, वारंवार उलट्या होऊन खोकला येणे, श्वासनलिकेमध्ये अन्नकण व इतर पदार्थ जाण्याच्या शक्यतेबद्दल सजग केले पाहिजे.

Ch-86.indd 5 01-03-2021 16:30:17

प्रश्न (४)

मला ९ महिन्यांची मुलगी आहे. तिचे वजन वाढत नाही. तिला अनेकदा खोकला येतो आणि ती नीट खात नाही. माझ्या मुलीमध्ये कोणता दोष असू शकतो?

येथे महत्त्वाचे निरीक्षण म्हणजे बाळाचे वजन वाढत नाही आणि ते नीट खाऊ शकत नाही. हृदयाच्या काही विशिष्ट स्थिती आहेत, ज्यामध्ये हृदयातील काही वेळेला असलेल्या छिद्रामुळे हृदयापासून फुफ्फुसांमध्ये जास्त रक्त प्रवाह होतो आणि त्या अतिरिक्त रक्ताने ती भरली जातात. फुफ्फुसावरील या अतिरिक्त भारामुळे वारंवार खोकला होऊ शकतो.

एकाच वेळी आहार गिळण्यासारख्या क्रिया आणि श्वासोच्छवासाचा समन्वय आवश्यक आहे.

हृदयविकार असलेल्या मुलांमध्ये, फुफ्फुसे आधीच जास्त काम करत असल्याने, ते फार कार्यक्षमतेने आहार घेऊ शकत नाहीत.

आहार घेतांना सतत होणारा त्रास, जास्त खोकला आणि फुफ्फुसात शक्ति क्षय, त्यामुळे अशी मुले समान वयाच्या आणि लिंगाच्या मुलांच्या तुलनेत कमी/हळू वाढतात.

बऱ्याच वेळा यापरिस्थितीमुळे जीवाला धोका नसतो आणि ती औषधांनी, शस्त्रक्रियेनी किंवा दोन्ही उपायांनी दुरुस्त केली जाऊ शकते.

बालकास बालरोगतज्ज्ञांनी तपासणे आवश्यक आहे. दोषाचे निदान करण्यासाठी ते द्विमितीय (2D) इकोकार्डियोग्राफी करण्याचा सल्ला देऊ शकतात. वेळेवर उपचार केल्याने मुलाची वाढ होण्यास आणि जास्तीत जास्त क्षमतेपर्यंत विकास होण्यास मदत होईल तसेच खोकला, आहार आणि श्वासोच्छवासाच्या समस्यांपासून मुक्त होण्यास मदत होईल.

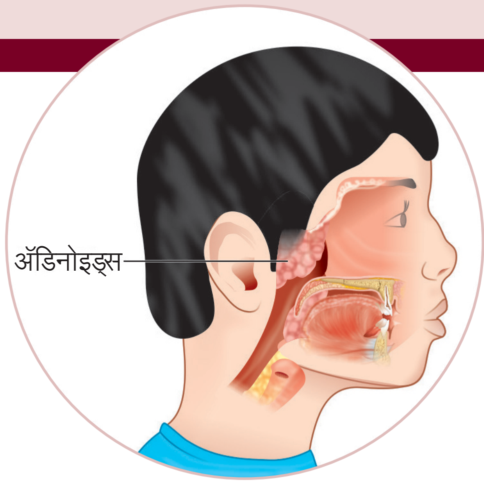
प्रश्न (५)

माझी ६ वर्षांची मुलगी झोपेत खूप जोरात घोरते. कधीकधी तिला झोपेत खोकलाही येतो. हे गंभीर आहे का?

घोरणे हा श्वासनलिकेच्या वरच्या भागाच्या अडथळ्यामुळे निर्माण होणारा आवाज आहे. कोणत्याही घोरणाऱ्या मुलास श्वासनलिकेच्या वरच्या भागात काही अडथळे येतात, जे प्रामुख्याने घशातील वाढलेल्या कंठलसिका ग्रंथीं (ॲडिनोइड्स)मुळे होतात.

टॉन्सिल्स (ॲडिनोइड्स) या घशाच्या मागील बाजूस, नाकाला घशात जोडणाऱ्या मार्गात असतात. नाकातून शरीरात प्रवेश करणा-या जीवाणू (बॅक्टेरिया) आणि विषाणूंपासून मुलांचे संरक्षण करण्यास त्या मदत करतात. कोणतीही ॲलर्जी किंवा वारंवार होणारे संक्रमण टॉन्सिल्स वाढण्यास कारणीभूत ठरते. त्या श्वासनलिका रोखण्याच्या मर्यादेपर्यंत वाढल्यास, मुलाला नाक चोंदणे, घोरणे, झोपायला त्रास होणे, वारंवार सर्दी आणि खोकला तसेच वारंवार घसा खवखवणे इ. त्रास होतो.

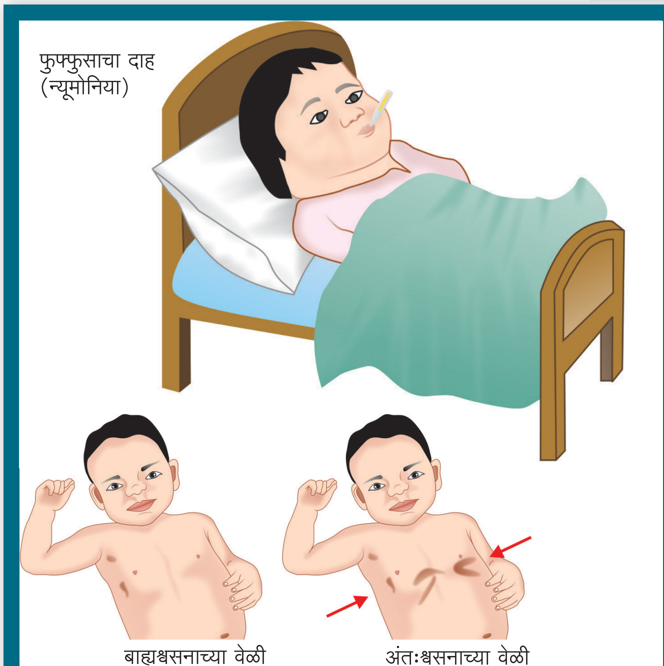
सामान्यतःएकदा संसर्गावर उपचार झाल्यानंतर टॉन्सिल्स (ॲडिनोइड्स) त्यांच्या पूर्वीच्या आकारात परत येतात. वरील लक्षणांसाठी, उपचारांसाठी आपल्या बालरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. मानेच्या एक्स-रे सारख्या तपासणीची आवश्यकता असू शकते जिथे वाढलेल्या ग्रंथीमुळे श्वासनलिकेमध्ये अडथळा दिसून येतो. यापैकी अनेक मुलांना काही काळ ॲलर्जी प्रतिबंधक औषधाची गरज भासू शकते.



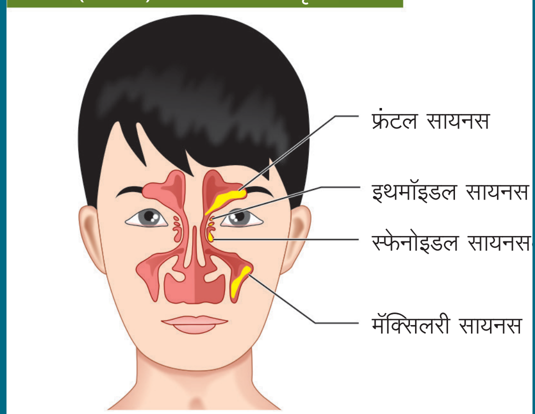
प्रश्न (६)

मला ५ वर्षांचा मुलगा आहे. त्याला रात्री खोकला येतो आणि तो झोपेतून उठतो. गेल्या सहा महिन्यांपासून हा प्रकार सुरू आहे. त्याचे काय कारण असू शकते?

साधारणपणे, नाक आणि नाकाच्या पोकळी (सायनस) मधून स्राव (सर्दी) जाणीवपूर्वक प्रयत्न न करता घशात वाहून जातो. नाकपुड्यांच्या वाढ (जसे की पॉलीप्स) किंवा वाढलेल्या टॉन्सिल्स (ॲडिनोइड्स) यासारख्या अनेक आधीपासून असलेल्या स्थितींमध्ये श्लेष्माचे उत्पादन निचरा होण्यापेक्षा जास्त असू शकते. बऱ्याचदा हे ॲलर्जीमुळे विशेषत:रात्री (आडवे पडल्यावर); खोकल्याची उबळ येण्यास कारणीभूत होते. नाक आणि नाकाच्या पोकळी (सायनस)मधून हे जास्तीचे स्राव घशात एकत्र होतात. अत्याधिक श्लेष्म उत्पादनास कारणीभूत असलेल्या मूळ स्थितीकडे लक्ष देण्यासाठी आणि त्यावर उपचार करण्यासाठी तुम्हाला तुमच्या बालरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा लागेल. अशी स्थिती (स्वत:हून) गंभीर असू शकत नाही, परंतु त्रासदायक असू शकते आणि झोपेत अडथळा आणते. यामुळे तुमच्या मुलाच्या वाढीवर आणि शाळेतील कामगिरीवरही परिणाम होऊ शकतो. या मुलांना दीर्घकाळ ॲलर्जी प्रतिबंधक औषधांची गरज असते. मोठी मुले डोकेदुखीची तक्रार करू शकतात.



सायनूसायटीस नाकाच्या पोकळी (सायनस)चा संसर्ग नाक चित्रकृती



प्रश्न (७)

माझ्या ६ वर्षांच्या मुलाची त्याच्या वयोगटातील इतर मुलांच्या तुलनेत चांगली वाढ दिसत नाही आणि त्याला आतापर्यंत चार - पाच वेळा न्यूमोनिया झाला आहे. त्याचे काय कारण असू शकते?

तुमच्या मुलाची कमी झालेली वाढ आणि त्याला चार- पाच वेळा न्यूमोनिया झाला हे विकाराची मूलभूत उपस्थिती दर्शवते. निसर्गात असलेल्या हानिकारक जीवांशी लढण्यासाठी मुलाची प्रतिकारशक्ती पुरेशी नाही असे दिसते आणि म्हणूनच तुमचा मुलगा वारंवार आजारी पडतो. रोग प्रतिकारशक्तीमध्ये वारंवार होणारा न्यूमोनिया हा काही गंभीर लक्षण दर्शवतो. बालरोगतज्ज्ञांच्या मदतीने त्याच्यावरउपचार आणि सतत पाठपुरावा या मुलांना आवश्यक असतो.

Ch-86.indd 7 01-03-2021 16:30:17

प्रश्न (८)

माझा मुलगा आता ३ वर्षांचा आहे. त्याला वारंवार ताप, सर्दी, खोकला येतो. त्याला कोणता विकार असू शकतो?

वारंवार ताप, सर्दी आणि खोकला येत असलेल्या मुलांची वाढ तपासणे महत्त्वाचे आहे. जर त्यांची वाढ चांगली असेल तर त्यांना कोणतीही गंभीर आरोग्य किंवा समस्या असण्याची शक्यता नाही. बऱ्याच मुलांना वारंवार श्वसनाचे विषाणूजन्य संक्रमण (व्हायरल अप्पर रेस्पीरेटरी इन्फेक्शन्स) होते. जेव्हा अशी लक्षणे मुलाला त्रास देत असतात तेव्हा अशा परिस्थितीत लक्षणात्मक उपचार आवश्यक असतात. मुलास पौष्टिक आहार देणे आवश्यक आहे जेणेकरुन रोग प्रतिकारशक्ती निर्माण करण्यासाठी आणि पेशींची वाढ होण्यासाठी आवश्यक असलेली सर्व जीवनसत्त्वे आणि सूक्ष्म अन्नद्रव्ये (मायक्रोन्यूट्रीएंट्स) मिळतील. पुरेसा आणि योग्य सूर्यप्रकाशदेखील निरोगी ठेवण्यास उपयुक्त असतो. तुमच्या मुलाच्या वयानुसार, तुम्ही त्याला काय आणि कसे खायला द्यावे हे जाणून घेण्यासाठी कृपया 'पालकांची पोषणविषयक मार्गदर्शक तत्त्वे' वाचा.

प्रश्न (९)

माझ्या १५ वर्षांच्या मुलाला जवळपास गेल्या ३ महिन्यांपासून खोकला झाला आहे. त्याला दिवसा खूप वेळा खोकला येतो, पण रात्री चांगली झोप लागते. मी त्याच्या खोकल्याला कंटाळलो आहे. त्याला कोणत्या उपचाराने बरे वाटेल?

या प्रकारचा खोकला, श्वास घेण्यास किंवा घरघर आवाजाच्या त्रासाशी संबंधित नसतो, जो दिवसा अनेकदा येतो आणि झोपेत नसतो, तो सवयीचा खोकला असू शकतो. हा वारंवार होणारा खोकला कोणत्याही मूलभूत रोगाशिवाय होतो. हे विषाणूजन्य रोगानंतरचे लक्षण असू शकते आणि ते आजारानंतरही टिकून राहते. जोरात आणि ढास असणारा खोकला असेल तर श्वसनलिकेला त्रासदायक ठरतो आणि तो खोकला आणखी वाढतो.

हा खोकला बऱ्याचदा तणाव आणि चिंतेशी संबंधित असते. तथापि, त्याला 'सवयीचा खोकला' असा शिक्का मारण्यापूर्वी, इतर कोणतेही कारण नसल्याची खात्री करण्यासाठी आपल्या बालरोगतज्ज्ञांना भेटून सल्ला घ्यावा. ज्या मुलांना खोकल्याची सवय लागली आहे, त्यांना आहार आणि वर्तणूकीविषयी उपचार आणि समुपदेशनाची आवश्यकता असू शकते.

प्रश्न
(१०)

माझ्या ५ वर्षांच्या मुलीला खूप वेळा सर्दी आणि खोकला होतो. तिची प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी मी काय द्यावे?

एखाद्या व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती हे एक आंतरिक वैशिष्ट्य आहे जे सामान्यत: कोणत्याही प्रतिकारशक्ती वर्धन उपायांद्वारे विश्वासार्हपणे बदलले जाऊ शकत नाही (आणि तसे करु नये). बाळाला त्याच्या/तिच्या शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती चांगल्या प्रकारे कार्य करण्यास आणि संक्रमणास प्रतिसाद देण्यासाठी सकस आहार देणे आणि सामान्य सुदृढस्थिती राखणे आवश्यक आहे.

खोकल्याची काळजी करू नका. त्याचे कारण शोधा आणि त्यावर उपचार करा.
लक्षात ठेवा, मुले खोकण्याचा अभिनय करु शकतात!

खोकल्यामध्ये काय करावे आणि करु नये?

- खोकल्याची पद्धत आणि खोकला कशामुळे होतो याविषयी सजग रहा.
- वारंवार अथवा सततचा खोकला, सर्दी किंवा ताप यावर घरी उपचार करू नका. मूळ कारण जाणण्यासाठी आणि त्यावर उपचारांसाठी बालरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.
- झोपलेल्या किंवा पहुडलेल्या स्थितीत बाळाला भरवू नका. नेहमी उभ्या स्थितीत भरवा.
- जेव्हा बाळाला खोकला आणि उलट्या होतात तेव्हा त्यांना उचलू नका. त्यांना त्यांच्या डाव्या कुशीवर करा.
- बालरोगतज्ज्ञांनी सांगितलेल्या उपचारांचे नेहमी पालन करा.
- खोकल्याचे द्रावण/औषध विवेकपूर्वक वापरा.
- वारंवार होणारा खोकला हा जिवाणू संसर्गामुळे होण्याची शक्यता कमी असते.
- प्रतिजैविक हे प्रत्येक खोकल्यासाठी उत्तर नाही.