

Payo ng Doktor

Mimi No. 37

Sipon at Trangkaso

Otsu Municipal Hospital Respiratory Organ Department
Masaki Nakanishi

<Pagkakaiba ng normal na sipon at trangkaso>

Ang normal na sipon ay hindi kakikitaan masyado ng sintomas sa buong katawan, ito ay may pananakit sa lalamunan, pagbahing, uhog, at pagbara ng ilong. Ang trangkaso naman ay may pananakit ng lalamunan, bukod sa uhog, may mataas pa sa 39 na lagnat, pananakit ng ulo, mga kasu-kasuan at mga kalamnan, makikita rin ang matinding sintomas ng trangkaso sa buong katawan. Gayundin, may pamamaga ng loob ng tainga, kombulsyon na may kinalaman sa init, pamamaga ng utak at lagnat, may kaso rin ng pagkamatay dahil sa bronchitis at pneumonia sa mga sanggol.

<Paggamot sa Trangkaso>

Talagang importante ang agarang paggamot sa trangkaso hindi lang para protektahan ang sariling pangangatawan, ito ay para din hindi na makahawa pa ng iba. Kamakailan, may mga gamot nang nadebelop para mabawasan ang sintomas at panahon ng pagkakasakit na dulot ng virus ng trangkaso sa loob ng katawan. Pero, kailangan inumin kaagad ang gamot matapos lumabas ang mga sintomas para pataasin ang bisa nito. Espesyal na katangian ng influenza virus ay ang mabilis na pagkalat nito sa loob ng katawan, kung kaya naman para apulain ito mas maaga mas maganda na pakontiin ang bilang ng virus sa loob ng katawan. Kumonsulta po tayo ng maaga at magpatingin sa mga doktor sa mga institusyong pagamutan. Dagdag pa dito, may mga ipinagbibiling gamot sa sipon na maaaring makapagpagaan ng sintomas katulad ng lagnat, uhog, at pagbabara ng ilong pero hindi nito diretsong pinagagaling ang trangkaso na sanhi ng virus.

<Pag-iwas sa Trangkaso>

Nagiging madali maimpeksyon ng trangkaso kapag tuyo ang hangin C. Gumamit tayo ng maskara kapag nasa labas, panatiliin ang tamang humidity ng kwarto gamit ang humidifiers. Importante ang balanseng nutrisyon sa bawat araw. Makabubuting magmumog at maghugas ng kamay pag-uwi sa bahay para makaiwas sa sipon. Ang bakuna laban sa trangkaso ay nagpapagaling ng mataas na lagnat, pinagagaan ang sintomas at nakatutulong makaiwas sa pagpapaospital at pagkamatay. Ang trangkaso ay madaling lumala lalo na sa mga matatanda na may edad 65 na taong gulang pataas at sa mga taong may mga sakit sa respiratory

tulad ng hika, matinding sakit sa puso, sakit sa circulatory organ tulad ng delikadong sakit sa puso, diabetes, renal insufficiency at immune deficiency disorder inirerekomenda ang pagpapabakuna.

<Iba't ibang dahilan sa pagpapaliban ng pagpapagamot>

1. Pag-aakala na normal na sipon lang ang sakit at patuloy na pag-inom ng komersyal na gamot.
 2. Abala sa trabaho at hindi napansin agad agad.
 3. Sinasabayan ng anti febrile ang ginaw na nararamdaman. Tiniis ang nararamdaman at itinulog pero lalong lumala ito.
- Wala ba kayong mga naiisip? Kailangan nyo ito isangguni sa mga institusyong pagamutan at huwag kayo magpasya ng sarili nyo lang!

Mimi No. 39

Lagnat ng Bata

Otsu Municipal Hospital Pediatrics Department
Toshihiro Nakashima

Ang biglaang pagkakalagnat ng bata ay nakakapagpangamba sa ama at ina pero sa totoo lang hindi naman ito sintomas na nakakatakot. Harapin natin ng kalmante ang lagnat na higit pa sa 42 dahil wala naman itong masamang epekto sa utak.

Bantayan natin kilos ng bata kapag ang temperatura ng katawan ay 38 , normal lang ang mabilis na pagbabago ng taas ng temperatura ng katawan. Maaaring may kung anong sakit kapag mas mataas sa 38 kaya kailangan ng pahinga. Hindi kailangan ang makapal na damit pero maaaring ginawin at mangatog sa ginaw sa biglang pagtaas ng temperatura ng katawan kung kaya dagdagan ang damit o kumot. Importante na magsuot ng manipis na damit kapag mataas na ang lagnat at kapag mainit na ang pakiramdam ng katawan.

Importante ang pag-inom ng maraming tubig dahil kapag may lagnat madalas pagpawisan at mawalan ng gana sa pagkain. Inumin ang tubig ng paunti-unti ng maraming ulit dahil maaaring ikasuka ang pag-inom ng marami ng isahan lang.

Kailangan pumunta na agad sa ospital kapag nakaranas nag pagtatae, pagsusuka, nahihirapan huminga, nawawala na sa wisyo at kinukombulsyon na. Kung may mataas na lagnat naman pero mukhang masigla pa rin, ayos lang na antabayanan muna ng kalahati o isang araw bago isugod sa ospital. Kaya lang sa kaso ng sanggol na 6 na buwan pababa ang edad, maraming hindi mapagpasyahan sa sintomas

kung kaya dapata dalhin agad sa ospital at patingnan ang bata habang maaaga.

Marami sa mga dahilan ng lagnat ng bata ay dulot ng impeksyon o sipon. Dahil lumalakas ang immunity ng katawan kapag mataas ang temperatura nakatutulong ang 38 - 40 na temperatura ng lagnat para patayin ang virus. Kung kaya magpahinga ng mabuti palamigin ang kili-kili at paa at uminom ng maraming tubig, sa ganitong paraan mas madaling gagaling kaya huwag uminom ng anti febrile. Kung talagang nahihirapan na pwede naman gumamit ng anti febrile pero kumonsulta sa doktor tungkol sa anti febrile na pwedeng sa bata, itanong ang angkop na klase at tamang paggamit.

Mimi No. 40

Allergy ng Bata

Otsu Municipal Hospital Pediatrics Department
Akio Kihara

Kapag sinabing allergy ng bata, naiisip kaagad ng maraming tao ang atopic dermatitis at bronchial asthma. Dagdag dito, maging ang parehong atopic dermatitis at bronchial asthma ay may pagkakaiba sa sintomas at paglala sa bawat indibidwal. Halimbawa, ang mahinang balat na may atopic dermatitis, sakit sa tuyong balat ng madalas makuha ng mga bata, pero ang impeksyon sa loob ng balat ang nagpapalala pa nito, mayroon ding allergy sa pagkain na nagiging dahilan ng paglala ng impeksyon. Partikular na sa mga bata ang sipunin at ang bronchial asthma, sumasama ang pakiramdam kapag masama ang panahon, mahina sa anay at sa alikabok. Kailangan makaisip ng paraan na patuloy na malunasan at mabigyan ng mabisang gamot ang bawat pasyente ng mga pediatrician dahil may pagkakaiba-iba sa dahilan ng ganitong klase ng sakit na allergy sa bawat tao gayundin may iba't ibang estilo ng pamumuhay ang bawat isa.

Gayunpaman, napaunlad na ang lunas sa allergy na atopic dermatitis at bronchial asthma sa nagdaang ilang taon. Halimbawa ang patuloy na dumarami kamakailan ang inhalation steroid medical treatment na ligtas at posibleng lumulunas ng mabilis sa bronchial asthma ng bata. Gayundin ang iniinom na gamot na kung tawagin ay leukotrienes acceptor antagonist na madaling gamitin at nagbibigay ng mabisang epekto. Ang dalawang gamot na ito ang magsilbing lunas sa sakit ng bata na bronchial asthma sa mga darating na ilang taon. Sa atopic dermatitis naman,

may panahon na mahirap intindihin para sa bata at sa pamilya ang hindi sapat na paliwanag tungkol sa steroid ointment kung kaya ang nagsilbing lunas ay ang mag-ingat sa kung ano ang kakainin at sundin ang limitasyon sa pagkain. Gayunpaman, ang ganitong klase ng pagkalito ay madali rin naman nawala dahil may mga basehan naman ng lunas sa atopic dermatitis.

1. Pangangalaga sa balat
2. Paggamit ng tamang ointment na may steroid.
3. Ipinatutupad lang sa bata na kailangan bigyan ng limitasyon sa kaunting pagkain.

Dahil ang sakit na allergy ay hindi gumagaling sa maikling panahon lang, madaling umusbong ang panic tulad ng "Kahit ano ayos lang gusto ko gumaling agad" sa bata at pamilya. Pero sa kasalukuyan halos mayroon ng mga panlunas, kung susundin ng maayos ang paraan ng paggamot ayon sa plano ay talagang mapapagaling. Hindi ba higit na mahalaga ang pagkakaroon ng maayos na pakiramdam paraa hindi maging seryoso ang karamdaman at gumaling?

Kung tatandaan ang matinding pananakit sa tainga

Otsu Municipal Hospital Otolaryngology (ENT Department) Takeyasu Kimura

Ang tainga, ng hayop (pati ng tao na mataas na uri ng hayop) ay isang importanteng organ sa katawan na importante sa pamumuhay. Sa ibang salita, ito ang nakaririnig ng tunog at boses, tumutulong sa magkakaibigan para magkaroon ng kontak, nakadarama ng panganib at importante para pangalagaan ang buhay.

Maraming maiisip na dahilan sa pagsakit ng tainga. Makararamdam ng pananakit kapag nasugatan, napasukan ng mikrobyo at makararamdam din ng sakit dahil sa pagbabago ng atmospheric pressure.

Mayroon ding pagsakit ng tainga kahit wala namang diretsong problema sa tainga. Ang madalas na nararanasan ay ang kaso ng pananakit ng baba o lalamunan na naririnig ng tainga kaya nakararamdam ng pananakit. Sa umpisa muna, sa kaso na pinasukan ng mikrobyo, nagbabago ang pangalan ng sakit depende sa lugar. Mamamaga ang loob ng tainga kapag nakapasok ang mikrobyo sa butas ng tainga, magkaka-otitis externa at pag umabot sa punong tainga. Marami sa dahilan ng otitis externa ay sanhi ng pagkakasugat dulot ng paglilinis ng sariling tainga. Sa simula, kahit maliit na sugat lang, nangangati kapag pagaling na pero kapag hinawakan papasukan ito ng mikrobyo, mamamaga uli at magkakaroon ng nana. Ang dahilan ng biglaang pamamaga ng loob ng tainga ay ang pagkakaroon ng sipon, kung saan ang mikrobyo na galing sa ilong ay dumaloy sa konektadong tainga (ito ang daluyan na nag-aayos ng

atmospheric pressure para madaling makarinig ang tainga) papasok sa loob ng tainga at nagiging dahilan ng pamamaga nito. Ang sakit na ito ay marami sa bata, ang dahilan noon ay madaling pagpasok ng mikrobyo mula sa maikli at malaking auditory tube mula sa ilong patungo sa tainga. Maaaring magkaroon din ng biglaang pamamaga ng loob ng tainga kahit matatanda kapag suminga sila ng masyadong malakas. Kasunod ay may pananakit din na nararamdaman dahil sa pagbabago ng atmospheric pressure. Ang pananakit ng punong tainga ay sanhi ng pressure na naitutulak palooob sa tainga dahil sa pagbabago ng atmospheric pressure. Maaaring nakaranas na rin kayong lahat ng pananakit ng tainga dulot ng lumilipad na eroplano o lumalanding, ito rin ang sakit na nararamdaman nyo sa pagsakay ng elevator.

Sa ganitong kaso, maraming magagawa para maging maayos ang lagay ng tainga tulad ng paghinga ng nakahawak sa ilong at pagsara ng bibig.

Ang panghuli ay pananakit ng tainga bukod sa kaso ng pananakit dahil sa alingawngaw o tunog sa tainga, ito ay wala naman talagang pamamaga at sugat. Ang marami ay yung mula sa pamamaga ng lalamunan.

Inirerekomenda ang pagpapatingin sa espesyalistang manggagamot kapag sa palagay nyo ay may kakatwa sa inyong pakiramdam. Maaari namang magpasuri sa otolaryngology sa kahit alin sa dalawang kaso.

Mga salita patungkol sa tainga, iyon at ito.

tainga (みみ) punong tainga (こまく) tutuli (みみあか) impeksyon sa loob ng tainga (ないじえん)

impeksyon sa gitna ng tainga (ちゅうじえん) impeksyon sa labas ng tainga (がいじえん) pag-ugong ng tainga (みみなり)

gamot na pamatak sa tainga (てんじやく) ear, nose and throat / otolaryngology (じびいんこうか) hearing aid (ほちょうき)

may pumasok na dumi sa tainga (みみかほら) nasirang punong tainga (こまくがやぶれた)