दस्त जानलेवा हो सकते हैं

शरीर में पानी की कमी न होने दें

जानकारी पहुंचाने वालों के लिए

दस्त या अतिसार से शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिससे भारत में हर साल करीब दस लाख बच्चे मर जाते हैं। दस्त बच्चों के कुपोषित हो जाने का एक मुख्य कारण है।

इस पुस्तिका में जो संदेश दिए गए हैं उनसे माता-पिता और समाज को यह समझने में सहायता मिलेगी कि किस तरह इन मौतों को रोका जा सकता है और दस्तों से होने वाले अधिकांश कुपोषण से बचा जा सकता है।

दस्त लगने के मुख्य कारण होते हैं सफाई की कमी और पीने का साफ पानी न मिलना। यह सरकार की बुनियादी जिम्मेदारी है कि इन बुनियादी समस्याओं को हल करने में समाज की सहायता करे।

मुख्य संदेश

1 दस्त लगने से बच्चों के शरीर से बहुत अधिक पानी निकल जाता है जिससे बच्चों की मृत्यु हो सकती है। इसलिए यह जरूरी है कि दस्त लगने पर बच्चे को पेय पदार्थ काफी मात्रा में दिए जाएं।

2 यदि माँ का दूध पीने वाले बच्चे को दस्त लग जाएं तो यह बहुत जरूरी है कि माँ उसे अपना दूध पिलाती रहे।

3 दस्त पीड़ित बच्चे को भोजन की भी जरूरत होती है।

4 यदि समस्या सामान्य दस्तों से गंभीर हो जाए तो प्रशिक्षित कार्यकर्ता की सहायता लेनी चाहिए।

5 जो बच्चा दस्तों के बाद ठीक हो रहा हो, उसे कुछ दिन (कम से कम एक सप्ताह) तक प्रतिदिन सामान्य से अधिक भोजन देना चाहिए।

6 बिना डाक्टर की सलाह के दस्त लगने पर दवाइयां नहीं देनी चाहिए।

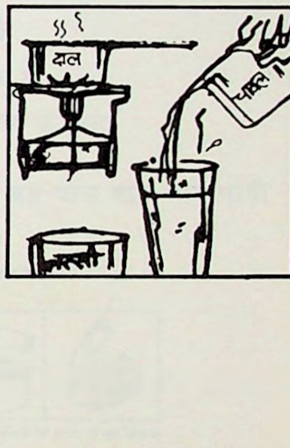
7 दस्तों को रोकने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए—माँ अपना दूध पिलाती रहे, सभी बच्चों को खसरे का टीका लगाया जाए, शौचालयों का उपयोग किया जाए, भोजन और पानी को साफ रखा जाए और भोजन को छूने से पहले और शौच के बाद हाथ साबुन या राख से धो लिए जाएं।

1

दस्त लगने से बच्चे के शरीर से बहुत अधिक पानी निकल जाता है जिससे बच्चे की मृत्यु हो सकती है। इसलिए यह जरूरी है कि दस्त लगने पर बच्चे को पेय पदार्थ काफी मात्रा में दिए जाएं।

○ दस्त या अतिसार खतरनाक होते हैं। इससे बच्चे की जान भी जा सकती है।

○ ज्यादातर दस्त से मृत्यु बच्चे के शरीर से बहुत सारा पानी निकल जाने के कारण होती है। इसलिए जैसे ही दस्त लगें, यह बहुत जरूरी है कि बच्चे को पेय पदार्थ ज्यादा से ज्यादा दिए जाएं ताकि निकलने वाले पानी की भरपाई हो सके।



○ दस्त से निकलने वाले पानी की भरपाई के लिए निम्नलिखित पेय पदार्थ दिए जा सकते हैं:–

- माँ का दूध
- दाल का पानी, चावल का माँड, छाछ, लस्सी या शिकंजवी।

○ ओ. आर. एस. घोल – यह आमतौर पर दवाई की दुकानों, आम दुकानों या स्वास्थ्य केन्द्रों में मिलते हैं।

○ यदि कुछ भी न मिले तो सबसे ज्यादा साफ जगह से पानी लेकर बच्चे को दें।

○ बच्चे के शरीर में पानी की कमी को रोकने के लिए जब भी बच्चा **पतला दस्त** करे, उसे ऊपर लिखे पेय में से कोई भी पेय नीचे लिखी मात्रा में पिला दें:–

- दो वर्ष से कम उम्र के बच्चे के लिए बड़ा चौथाई से आधा कप
- बड़े बच्चों के लिए आधा या पूरा बड़ा कप,या बच्चा जितना पी सके

○ यह पेय पदार्थ उसे प्याले या चम्मच से पिलायें क्योंकि दूध वाली बोतलों को साफ करना मुश्किल होता है। यदि बच्चा उल्टी कर दे तो दस मिनट इंतजार करने के बाद यह घोल फिर से धीरे-धीरे, घूंट-घूंट देना शुरू कर दें।

○ जब तक दस्त रुक न जाएं, पेय पदार्थ देते रहें। दस्त रुकने में आमतौर से तीन दिन से पांच दिन तक लग सकते हैं।

ओ आर एस

दस्त और हैजे
के कारण शरीर में
पानी की कमी के इलाज के लिए

बच्चे को अगर उल्टी हो रही है तो भी यह घोल बार-बार थोड़ी मात्रा में देते रहें।

पैकेट के पूरे पाउडर को एक लीटर पानी में मिलाएं।
इसको कैसे मिलाया जाए

पाँच गिलास पानी लें | पूरे ओ आर एस पैकेट को मिलाएं | घुल जाने तक हिलाते रहें | बच्चे को यह घोल दें

२४ घंटों के अंदर इसका उपयोग करें

ओ. आर. एस. हर दस्त के बाद पिलाएं:

आयु 2 वर्ष से कम	50-100 मि.ली. (1/4 गिलास)
आयु 2 वर्ष से 10 वर्ष तक	100-200 मि.ली. (1/2 गिलास)
आयु 10 वर्ष से अधिक	जितना पी सके

- यह घोल 24 घंटे से ज्यादा न रखे। यदि कुछ घोल बच भी जाए तो उसे फेंक कर नया घोल बनाएं।

2

यदि माँ का दूध पीने वाले बच्चे को दस्त लग जाएं, तो यह बहुत जरूरी है कि माँ उसे अपना दूध पिलाती रहे।

○ यदि माँ का दूध पीने वाले बच्चे को दस्त लग जाएं, तो माँ को उसे दूध पिलाते रहना चाहिए और हो सके तो पहले से भी अधिक बार पिलाना चाहिए। यदि बच्चा स्तन से दूध नहीं पी सकता तो अच्छा यही होगा कि माँ का दूध निकाल कर बच्चे को साफ कप या चम्मच से पिलाया जाए।

3

दस्त पीड़ित बच्चे को भोजन की भी जरूरत होती है। बच्चे को खाना खिलाते रहे।

- आमतौर पर यह कहा जाता है कि जब तक दस्त लगे रहें, दस्त पीड़ित बच्चे को खाने-पीने को कुछ भी न दिया जाए क्योंकि इससे दस्त बढ़ सकते हैं। परन्तु यह सलाह गलत है।
- जिस बच्चे को दस्त लगते हैं, उसे भूख कम लगती है। इसलिए शुरू में उसे खिलाना मुश्किल हो सकता है। पर बच्चे को खाने के लिए बार-बार बढ़ावा देना चाहिए और उसकी मनपसंद चीजें थोड़ी-थोड़ी करके खाने के लिए देनी चाहिए।
- ठोस आहार खाने वाले बच्चों को दलिया, दाल, चावल, खिचड़ी, सब्जी आदि मुलायम और आसानी से पचने वाला आहार मसलकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार देना चाहिए। यदि हो सके तो उसके भोजन में एक या दो चम्मच घी या तेल भी डालना चाहिए। बच्चे के लिए दही, और फल जैसे केला, आदि भी अच्छे होते हैं। भोजन ताजा होना चाहिए। जो पका हुआ खाना रखा है, उसे अच्छी तरह गरम करके दिया जा सकता है। खाना दिन में पांच-छः बार देना चाहिए।

4

यदि समस्या सामान्य दस्तों से गम्भीर हो जाए तो प्रशिक्षित कार्यकर्ता की सहायता लेनी चाहिए।

○ यदि निम्नलिखित लक्षण हों तो माता-पिता को चाहिए कि बच्चे को तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाएं:—

● उसके शरीर का पानी बहुत कम हो जाना। इसकी पहचान है—

— बहुत अधिक प्यास लगना

— चुटकी लेने पर त्वचा का तुरन्त वापस न जाना।

— बुखार हो जाना

● बच्चे का भोजन न खाना और पेय पदार्थ न पीना या लगातार उल्टियाँ करना

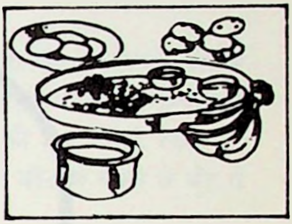
● एक या दो घंटे में ही कई पानी जैसे दस्त करना

● टट्टी में खून आना। यह पेचिश का एक लक्षण है।

○ यदि बच्चे में इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरंत डाक्टरी सहायता की आवश्यकता होती है। डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता बच्चे को ओ. आर. एस. से बना हुआ घोल देगा। इस बीच बच्चे को पेय पदार्थ पिलाते रहने की कोशिश करते रहें।

5

जो बच्चा दस्तों के बाद ठीक हो रहा हो उसे कुछ दिन (कम से कम एक सप्ताह) तक प्रतिदिन सामान्य से अधिक भोजन देना चाहिए।



○ दस्त रुकने के बाद बच्चे को अतिरिक्त भोजन देना पूरी तरह से ठीक होने के लिए जरूरी है। इस हालत में बच्चे को भूख अधिक लगती है और वह कम से कम एक सप्ताह तक पहले से दिन में एक बार अधिक खाना खा सकता है। भूख न लगने से और दस्तों से बीमारी के दिनों में उसमें जो भोजन की कमी हुई थी, वह इस तरह पूरी हो जाएगी। दस्त के बाद बच्चा पूरी तरह ठीक तभी माना जा सकता है जब उसका वज़न बीमारी के पहले जितना हो जाए और वह पहले की तरह खेलने-कूदने लगे।

○ माँ का दूध भी ज्यादा बार देने से बच्चा जल्दी स्वस्थ हो जाता है।

6

दस्त लगने पर ओ.आर.एस. के अलावा किसी और दवाई की जरूरत नहीं होती।

ओ.आर.एस.

ORS

दस्त और हैजे
के कारण शरीर में
पानी की कमी के इलाज के लिए

- ओ.आर.एस. दस्त की सबसे बेहतरीन दवा है।
- दस्त की अन्य दवाइयां या तो बेकार होती हैं या हानिकारक होती हैं। दस्त अपने आप ही कुछ दिन में ठीक हो जाते हैं। असली खतरा दस्त लगने से नहीं होता, बल्कि दस्त के कारण बच्चे के शरीर में पानी के कम होने के कारण होता है।

अगर दवाई की सच में ही जरूरत है तो आपके डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता खुद सलाह देंगे।

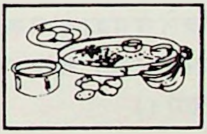
7

दस्तों को रोकने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए—माँ अपना दूध पिलाती रहे, सभी बच्चों को खसरे का टीका लगाया जाए, शौचालयों का उपयोग किया जाए, भोजन और पानी को साफ रखा जाए और भोजन को छूने से पहले और शौच के बाद हाथ साबुन या राख से धो लिए जाएं।

○ दस्तों के कीटाणु मल या टट्टी में होते हैं जो मुँह के ज़रिए शरीर में प्रवेश करते हैं। ये कीटाणु पानी में, भोजन में, हाथों में, खाने-पीने के बर्तनों में, मक्खियों के पैरों में और नाखूनों की मैल में पड़े रहते हैं। दस्तों को रोकने के लिए यह जरूरी है कि ये कीटाणु बच्चे के मुँह में प्रवेश न कर सकें।

○ कई परिवारों को दस्तों से बचना इसलिए मुश्किल लगता है कि वे गरीब हैं और उनके पास पीने के साफ पानी जैसी सुविधाएं नहीं हैं। परन्तु इस स्थिति में निम्नलिखित कदम उठाए जा सकते हैं:—

● बच्चे को जीवन के पहले चार-छः महीने तक **केवल** माँ का दूध दें। माँ का दूध बच्चे को दस्तों और अन्य बीमारियों से बचाता है।

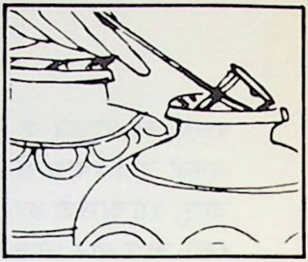


● चार से छः महीने का होने पर बच्चे को माँ के दूध के साथ साफ-सुथरा, पौष्टिक, मसला हुआ ठोस आहार दें।

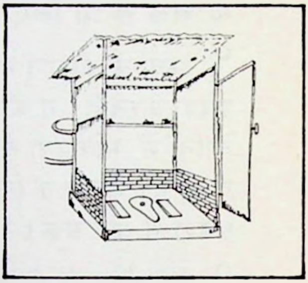
● यदि बच्चे को ऊपर का दूध देना ही पड़ता है तो उसे बोतल की जगह कप या चम्मच से दें।

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE
CH-128
04258

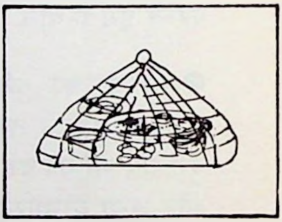
● पीने के लिए सबसे साफ पानी का इस्तेमाल करें। तालाबों, कुओं या नदियों के पानी को इस्तेमाल करने से पहले क्लोरिन की टिकिया इस्तेमाल करे या हो सके तो पानी उबाल कर पिएं।



● शौच जाने के लिए शौचालय का ही उपयोग करना चाहिए। बच्चे की टट्टी तुरन्त और निश्चित रूप से शौचालय में डालनी चाहिए या गाड़ देनी चाहिए। बच्चे की टट्टी बड़ों की टट्टी से ज्यादा खतरनाक होती है।



● कीटाणुओं से बचने के लिए भोजन और पीने के पानी को ढक कर रखें।



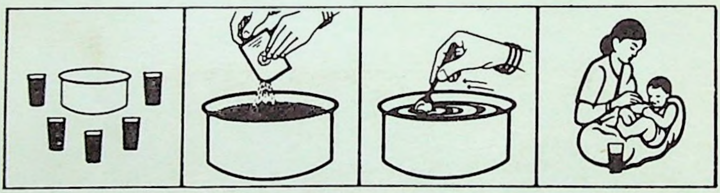
● संभव हो तो खाना खाने के समय ही भोजन अच्छी तरह पकाएं क्योंकि पका कर रख देने से उसमें कीटाणु प्रवेश कर जाते हैं। (यदि पहले से पका हुआ खाना लेना पड़े तो उसे अच्छी तरह गरम करके ही खाएं।)

● शौच जाने के तुरन्त बाद, और खाना तैयार करने और खाने से पहले हाथ साबुन से धो लें।

○ खसरे से गंभीर रूप से दस्त लग जाते हैं। यदि बच्चे को खसरे का टीका लगा दिया जाए, तो खसरे की वजह से दस्त नहीं लगेंगे। साधारण दस्तों से बचने का कोई टीका नहीं होता।

पैकेट के पूरे पाउडर को एक लीटर पानी में मिलाएं।

इसको कैसे मिलाया जाए



पाँच गिलास पानी लें	पूरे ओ.आर.एस. पैकेट को मिलायें	घुल जाने तक हिलाते रहें	बच्चे को यह घोल दें

२४ घंटों के अंदर इसका उपयोग करलें

ओ आर एस हर दस्त के बाद पिलायें

आयु		
	२ वर्ष से कम	५०-१०० मी. ली. (१/४ गिलास)
	२ वर्ष से १० वर्ष तक	(१००-२०० मी. ली. (१/२ गिलास)
	१० वर्ष से अधिक	जितना पी सके