

देना पर्याप्त हैं। हाँ यदि घोल देने के 6 घण्टे के बाद भी पानी की कमी दूर न हो तो सलाईन देने की जरूरत पड़ सकती हैं।

खाने में क्या दें? क्या न खिलाने से जल्दी ठीक होगा?

बच्चे को अपनी भूख के अनुसार सब कुछ खिला सकते हैं। प्रायः बीमारी की अवस्था में भूख कम लगती हैं, लेकिन कोशिश फिर भी करें कि बच्चा कुछ खाए। माँ का दूध, खिचड़ी, आलू, दाल, भात इत्यादि दें। सिर्फ शक्कर पानी, जूस, या शीतल पेय ही देना उचित नहीं हैं।

रोकथाम के लिए क्या कर सकते हैं?

इस पेचिश के ठीक होने के बाद बच्चे को पूरी खुराक देकर कमजोरी दूर करना ही सबसे बड़ा रोकथाम का तरीका है। दूसरा है जो पानी सुरक्षित हो उसी को पीना। पानी को सुरक्षित करने के तरीकों में क्लोरिन गोली का उपयोग या पानी को सूक्ष्म किरणों से रोकथाम, इसके अतिरिक्त शौच निस्तार आदि की जगह पानी के स्रोत से दूर रखना भी जरूरी है। हाँ, शौच के बाद साबुन या राख से हाथ साफ करना भी जरूरी है।

सहयोग राशि :
व्यक्तिगत 1 रू.
संस्थागत 2 रू.

बच्चों में पेचिश/दस्त

जागरूकता एवं बचाव



जवा स्वास्थ्य सहयोग

ग्राम : गनियारी-बेलदुकरी
जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

हाँ यदि बच्चे को खूनी पेचिश है तो दवा लेना अनिवार्य है, जो आपके स्वास्थ्य कार्यकर्ता देंगे। इसके अतिरिक्त कोई भी बच्चे को 7 दिन से अधिक पेचिश है तो आपके चिकित्सक आपको दवा देंगे। यदि बच्चा अत्याधिक कुपोषित है तो कम अवधि की बीमारी होने पर भी दवा देना उचित है।

हाँ, यदि बच्चे को बुखार है तो उसे बुखार की दवा भी दें।

मेरे बच्चे को खूनी पेचिश है ? क्या करें ?

खूनी पेचिश में दवा से उपचार करना आवश्यक है। यदि बुखार हो तो उसकी भी दवा दें, लेकिन यदि बच्चा निढाल है, और बीमार लगता है, तो उसे भरती कर के दवा देना ज्यादा ठीक रहेगा।

क्या मेरे बच्चे को सलाईन चढ़ाने की जरूरत है ?

सलाईन चढ़ाने की जरूरत पानी की गंभीर कमी में हैं, (जैसे बच्चे का बेहोश होना या अत्यधिक सुस्त होना) या पेशाब 12 घण्टे से अधिक तक न होना। इसके अतिरिक्त यदि बच्चे की उल्टी दवा देने की बावजूद ठीक न हो। इसके अतिरिक्त सभी स्थितियों में मुँह से घोल

पर रोना बन्द हो जाता है। आँखें फिर से चमकदार और ठीक दिखने लगती हैं। घोल पीने से पानी कमी तो दूर होती हैं, लेकिन पेचिश की गिनती कम नहीं हो, यह हो सकता है। कुछ हद तक पसिया के बने घोल से पेचिश कम होती है, नमक शक्कर के घोल से नहीं।



क्या मेरे बच्चे को खतरा है ?

यदि पानी की कमी का उचित उपचार करें तो कोई खतरा नहीं। हाँ यदि पानी की कमी का ठीक समय पर उपचार शुरू न हो, और इतनी कमी हो जाए कि बच्चा बेहोश हो जाए या पेशाब बन्द कर दे तो उपचार कठिन हो सकता है, और कई बार उसके बाद भी न बच पाए। खास तौर पर यदि बच्चा कमजोर है, तो यह सम्भावना अधिक है।

क्या कोई दवा देने की जरूरत नहीं है ?

है, लेकिन कभी – कभी।

यदि बच्चे को लगातार उल्टियाँ आ रही हों, तो उल्टी की दवा देने से उसे रोका जा सकता है, जिसके पश्चात् मुँह से घोल पिलाना दोबारा शुरू कर सकते हैं। यदि आपके बच्चे को हैजा है तो एक दवा की जरूरत पड़ती है। जिसकी एक खुराक ही काफी है।

बच्चों में पेचिश या उल्टी दस्त

पेचिश हमारी आंत का इन्फेक्शन है, जिसके कारण बार बार दस्त होते हैं। संग में कुछ बच्चों को उल्टियाँ भी आती हैं, जो प्रायः बीमारी के पहले 1 या 2 दिनों में देखने में आती हैं। प्रायः पेचिश में पानी जैसा या खुदखुदहा मल जाता है। कुछ स्थितियों में खून या लरबटहा आँव भी जाता है, यह बीमारी गंभीर होने के लक्षण है। बहुत बार, खास तौर पर स्वस्थ बच्चों में पेचिश 4-7 दिनों में स्वतः ही ठीक हो जाती है, लेकिन कुछ बच्चों में, खास तौर पर जिनका वजन सामान्य से कम होता है, शरीर में पानी की कमी से बच्चे गंभीर हो सकते हैं, और पानी की कमी ठीक न होने से मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए उसका उचित समय पर उचित इलाज जरूरी है। हाँ यदि कोई सावाल हो तो अवश्य पूछ लें।

मेरे बच्चे को पेचिश क्यों हुई ?

पेचिश प्रायः दूषित पानी के पीने से होता है। दूषित मतलब पीने के पानी में कहीं से भी मल के कुछ अंश मिल जाना जैसे कि बह कर पानी के स्रोत में मिलना या शौचादि के बाद ठीक तरीके से हाथ साफ किए बिना पानी पीने या परोसने से होता है। खूनी

पेचिश तो ऐसी वस्तुओं के सम्पर्क से भी हो सकती है, जिसे किसी रोगी ने शौच के बाद बिना हाथ धोए छुआ हो।

पेचिश गर्मी के कारण या खाने में परिवर्तन की वजह से नहीं होती है। गर्मी के समय प्यास अधिक लगती है और पीने के पानी के स्रोत कम होते हैं। उस समय यह तय किए बिना कि पानी सुरक्षित है, या नहीं लोग पानी पी लेते हैं, जिससे दूषित पानी होने के कारण पेचिश होने की सम्भावना होती है। नतीजा पानी को नहीं लेकिन गर्मी को पेचिश के लिए कारण करार दिया जाता है।

कैसे कह सकते हैं कि मेरे बच्चे को पानी की कमी है ?

पानी की कमी का सबसे बड़ा लक्षण है, प्यास लगना जो छोटे बच्चों में चिड़चिड़ेपन एवं अधिक रोने के रूप में दिखता है। इसके अतिरिक्त पेशाब कम बार और कम मात्रा में होना, निडाल होना, आँखे धँसना, बच्चे के आँसू कम होना, पेट की चमड़ी को खींचने पर सिकुड़न बनी रहना इत्यादि शरीर में पानी की कमी के लक्षण हैं। बेहोश या अत्यधिक सुस्त होना या झटके आना पानी की गंभीर कमी के लक्षण हैं, जिसके लिए तुरंत अस्पताल में भर्ती करना आवश्यक है।

क्या है यह आपका जीवन रक्षक घोल? क्यों इसे दें? क्या यह ठण्ड नहीं करेगा?

नमक और शक्कर के मिश्रण से यह घोल बनता है। क्योंकि पेचिश में पानी के अलावा नमक भी हमारे शरीर से निकल जाता है, उस कमी को पूरा करने के लिए सादे पानी से नहीं, उचित मात्रा में नमक एवं शक्कर के मिश्रण से बने घोल से ही कमी दूर होती है। यदि यह घोल न भी हो तो भात पसिया में नमक डाल कर पीना भी उचित है।



प्रायः घोल पैकेट 1 लीटर या 4 गिलास पानी के लिए बनते हैं। यह न उपलब्ध हो तो एक गिलास पानी में एक पूरा चम्मच शक्कर और एक चुटकी नमक डाल कर इसे बना सकते हैं। एक गिलास पसिया में एक चुटकी नमक डालने से भी यह घोल तैयार हो जाता है।

पेचिश के समय घोल पीने से कतई भी ठण्ड लगने का कोई भी आशंका नहीं है। जब तक बच्चे की प्यास है, उसे घोल देते रहें। हर बार पेचिश होने पर कम से कम आधा गिलास घोल अवश्य दें।

कैसे कहोगे कि पानी की कमी दूर हो गई ?

जैसे – जैसे पानी शरीर में जाता है, वैसे-वैसे शरीर में शक्ति आती है। रोना बुलंद होता है, और पानी की कमी दूर होने