पुनर्जलीकरण के लिए मुख से दिए जाने वाले घोल

इन घोल को फार्मेसी से खरीदा जा सकता है। तरल प्रारूप में या जीलेटिन या पाउडर के रूप में जिसे पैकेज पर बताए गए निर्देश के अनुसार पानी में जरूर घुलने दिया जाना चाहिए। चूंकि इसमें खनिज लवण होते हैं इसलिए ठंढा रहने पर यह बेहतर होता है।

घर पर आम दवा के साथ इसे अपने पास रखना एक अच्छा विचार है।

पानी, चीनी युक्त पेय पदार्थ, फलों के रस और सॉफ्ट ड्रिंक सामान्यतया पुनर्जलीकरण के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं क्योंकि इनमें वे खनिज तत्व नहीं होते हैं जिसका डॉयरिया के कारण शरीर में कमी पड़ जाती है।

शिशु रोग विशेषज्ञ को कॉल करने से पहले निम्नलिखित चीजों पर ध्यान दें:

- कय की संख्या और लक्षण पर ध्यान देना (*कय का रंग, कहीं कय में म्यूकस या रक्त तो नहीं है, कहीं कय प्रोजेक्टाइल तो नहीं है, क्या इसके बाद अवर्णता और/अथवा मितली तो नहीं आई है, क्या यह खांसी से प्रेरित तो नहीं है*)।
- दस्त की संख्या, मात्रा, रंग और नियमीतता।
- जांच करें कि आपका बच्चा पेशाब कर रहा है या नहीं (*जांच करें कि उसका नैपी गीला है* या नहीं), कि उसके रूदन में आंसू आते हैं या नहीं और यह कि कहीं वह ऊंघ तो नहीं रहा/रही है या अभी भी खेलना चाहता/चाहती है।
- जांच करें कि बच्चा ओरल पुनर्जलीकरण घोल ले रहा/रही है और बाद में जल भी पी रहा/रही है।

कुछ दिनों तक बच्चा को कम भूख लगना सामान्य बात है। **महत्वपूर्ण बात यह है कि वह लगातार पानी पी** रहा/रही है कि नहीं!
बच्चे के शारीरिक वजन की अद्यतन जानकारी होना भी काफी उपयोगी है।

आपातकालीन कक्ष कब जाएं

- **अगर कय इतना तीव्र और लगातार हो कि आपका बच्चा ओरल पुनर्जलीकरण का घोल नहीं पी सकता/सकती हो।**
- अगर आपका बच्चा अचेत हो जाए, सोने की प्रवृत्ति दिखाए, कम से कम पेशाब करे (गंभीर डीहाइड्रेशन का एक संकेत) और पीने से इनकार करे
- अगर कय हरे रंग का हो या बार-बार इसमें रक्त की मात्रा उपस्थित हो (कय आम तौर पर स्पष्ट या पीले रंग का होता है)
- ***अगर आपका बच्चा 6 महीने से कम आयु का है और वह कय करता/करती है और/अथवा बार-बार डॉयरिया की शिकायत हो रही है (नवजात शिशु और नर्सिंग शिशु आसानी से निर्जलीकरण का शिकार हो जाते हैं) ;***
- **अगर दस्त में अच्छी-खासी मात्रा में रक्त प्रकट हो और/अथवा उसमें बार-बार रक्त की मात्रा हो।**

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

कय और डॉयरिया

(गैस्ट्रोइंटेरिटिस)

USL -IRCCS रेजियो ईमिला की स्वास्थ्य देखभाल अथॉरिटी के प्राथमिक उपचार करने वाले शिशु रोग विशेषज्ञ चिकित्सक एवं अस्पताल आधारित शिशु रोग विशेषज्ञों के द्वारा लिखित और साझाकृत सूचनात्मक पैंफलेट।

विषय प्रवेश

कय और डॉयरिया बच्चों के लिए आम लक्षण होते हैं जोकि किसी एक बच्चे को अकेले या एक से अधिक बच्चों को एक साथ हो सकते हैं।

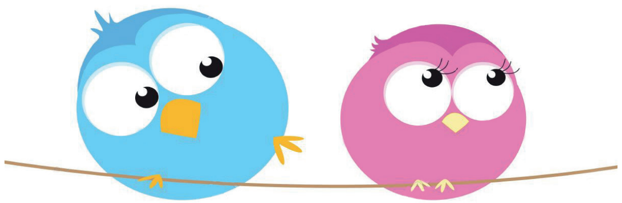
अगर गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल संक्रमण (गैसट्रोइन्टेरिटिस) हो जाए तो सामान्यतया पहले कय होता है जिसके साथ पेट में दर्द और/अथवा बुखार आता है।

कय सामान्यतया 6/8 घंटे में बंद हो जाता है लेकिन डॉयरिया 3 से 5 दिनों तक रह सकता है। **निर्जलीकरण** (द्रव्यों का अत्याधिक नुकसान) इस रोग का सर्वाधिक चिंताजनक और खतरनाक जटिलता हैं- खासकर तब जब बच्चे काफी छोटे हो।

सर्वाधिक महत्वपूर्ण उपचार **मुख के जरिए पुनर्जलीकरण** करना है जिसकी शुरुआत जितने जल्द हो सके मुख **पुनर्जलीकरण घोलों** के माध्यम से शुरू कर देना चाहिए।

आपके बच्चे जितने अधिक घोल का सेवन करेंगे उतना ही अच्छा है।

उसे यथाशीघ्र सरल भोजन लेना फिर से शुरू कर देना चाहिए। वसा युक्त भोजन से परहेज करना चाहिए।



मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आपका बच्चा कय कर रहा है

- अगर आपके बच्चे की आम स्थिति अच्छी है और कय के बीच वह सामान्य व्यवहार कर रहा है तो आपको प्रतीक्षा और अवलोकन का नजरिया रखना चाहिए क्योंकि बुखार संबंधी रोग की स्थिति में कय केवल कुछ घंटों के दरम्यान होता है और कुछ ही बार होता है।
- कय प्रकरण के करीब 30 मिनट बाद मुख के जरिए पुनर्जलीकरण प्रारम्भ कीजिए। थोड़ी मात्रा में ठंढा पुनर्जलीकरण घोल देना शुरू करे (पसंद किया जाता है क्योंकि इससे लवण संबंधी स्वाद कुछ कम हो जाता है) : 5ml (एक टीस्पून) प्रत्येक 5 मिनट पर और आपका बच्चा जितना बर्दाश्त कर सके उसके हिसाब से इसकी मात्रा बढ़ाएं।
- अगर आप बच्चे को स्तनपान करा रही हैं या फॉर्मूला का इस्तेमाल करती/करते हैं तो इसे कम मात्रा में अधिक बार जारी रखें।
- जब कय शुरू हुआ हो उसके बाद 2 से 3 घंटे भोजन देना स्थगित रखें ताकि आपके बच्चे के उदर को कुछ "*आराम*" मिले। जब आपका बच्चा भोजन करना पसंद करे और पिछले 3 से 4 घंटे के दौरान कय नहीं किया हो तो उसे भोजन करने दें। कम मात्रा में सूखा, हल्का और *सरल भोजन* दें (*वसा युक्त या फैंसी भोजन से परहेज करें*)।
- अपने डॉक्टर से सलाह लिए बिना कय का उपचार करने वाली दवाई का इस्तेमाल नहीं करें (जोकि अप्रभावी होता है)।

अगर आपके बच्चे को डॉयरिया हो

- मुख के माध्यम से पुनर्जलीकरण घोल देना मुख्य उपचार है ताकि नुकसान हुए शारीरिक खनिज तत्व और द्रव्य की भरपाई हो सके और अगर बच्चे स्वीकार करें तो कम मात्रा आहार देना भी उपचार का हिस्सा है।
- स्तनपान कभी भी रोका नहीं जाना चाहिए और फॉर्मूला दूध को सामान्य सांद्रण में रखा जाना चाहिए। कम मात्रा में ज्यादा बार भोजन कराना शिशु के लिए उपयोगी हो सकता है जिसे हर बार मुख से पुनर्जलीकरण घोल दिए जाने के बाद एकांतरित क्रम में दिया जाना चाहिए।
- चीनी युक्त पेय पदार्थ (जैसे कि फल के रस, चीनी के साथ चाय) की पेशकश नहीं करें। स्पर्श से होने वाले संक्रमण से बचाव के लिए बार-बार हाथ धोएं।
- डॉयरिया रोकने वाली दवाई या एंटीबायोटिक (*ज्यादातर समय अनुपयोगी और बच्चे के लिए इसकी सलाह इसलिए नहीं दी जाती क्योंकि इसमें पार्श्व प्रभाव का जोखिम रहता है*) का स्वयं चयन कर उपचार करने की सलाह बिल्कुल नहीं दी जाती है: अगर अनिवार्य हो तो ये दवाई निश्चित रूप से किसी डॉक्टर के द्वारा सुझाई जानी चाहिए।