अतिसार

–शरीरातील पाणी सुकण्यापासून

म्हणजेच निर्जलीकरणापासून सावध रहा.

अतिसार

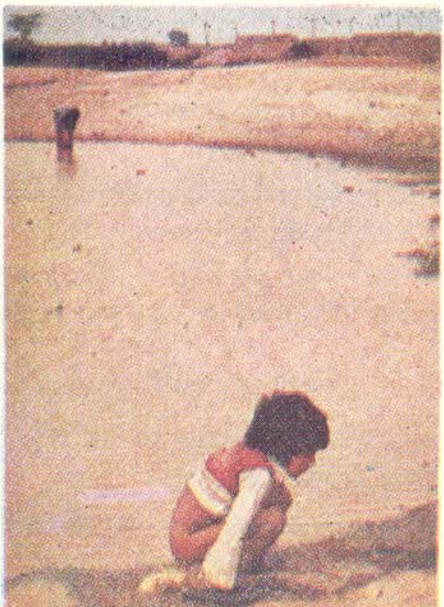
–शरीरातील पाणी सुकण्यापासून म्हणजेच निर्जलीकरणापासून सावध रहा.

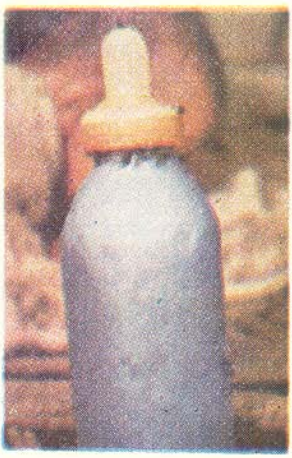
पातळ किंवा पाण्यासारखे जुलाब झाले तर त्याला अतिसार म्हणतात. एखादा लक्षात न येण्याजोगा मोठा पातळ जुलाबही अतिसार असू शकतो. अतिसार किंवा हगवणीची गंभीरपणे दखल घेतली पाहिजे. विशेषतः लहान आणि अशक्त मुलांसाठी हा जीवघेणा ठरू शकतो. त्यावर त्वरित उपचार सुरू केले पाहिजेत.

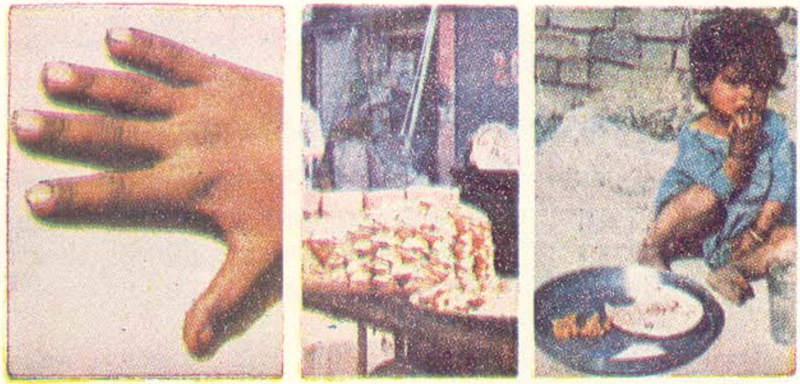
अतिसार किंवा हगवणीची कारणं काय ?

शरीरातल्या आतड्यांना संसर्ग पोचवणाऱ्या जंतुमुळे अतिसार होतो.

त्याचा प्रसार असा होतो-पिण्याचं अस्वच्छ पाणी. त्यात हगवणीचे जंतू असू शकतात.







- लहान बाळांच्या अस्वच्छ दुधाच्या बाटल्या आणि चोखणी
- अस्वच्छ हातांनी आणि मळ साठलेल्या नखांच्या हातांनी जेवणं
- लोकवस्तीनजीक परसाकडला जाणं. विष्ठेद्वारे या रोगाचा प्रसार फार लौकर होतो. विष्ठेवर बसणाऱ्या माश्या अन्नावर बसतात आणि रोगजंतूचा फैलाव करतात.
- स्वयंपाकासाठी आणि जेवणासाठी अस्वच्छ भांडी वापरणं.
- तसंच, उघडं, अर्ध-कच्चं, शिळं आणि दूषित अन्न खाल्यानं आणि न धुतलेल्या भाज्या, फळं आणि उरलेल्या अन्नामधेही हे जंतू असू शकतात.

अतिसार घातक का आहे?

अतिसारामुळे, शरीरातलं क्षारमिश्रित पाणी झपाट्यानं कमी होत.

आपल्या शरीरात ८० टक्के पाणी असतं. पाण्याशिवाय आपलं शरीर जगू शकत नाही. पातळ जुलाबांमुळे शरीरातलं क्षार कमी झाल्यानं संपूर्ण शरीराच्या कार्यपद्धतीतच बिघाड होतो. अशा स्थितीला निर्जलीकरण म्हणतात.

अतिसार सगळयांसाठीच विशेषतः नवजात बालकं आणि मुलांसाठी घातक असतो.

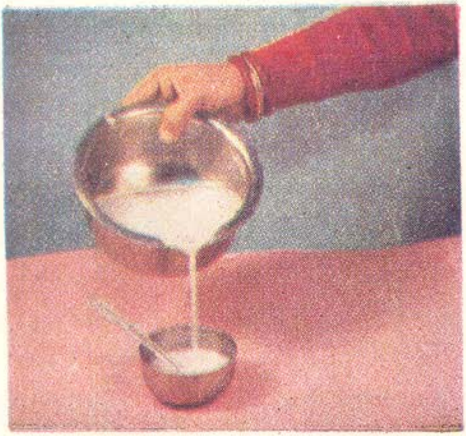
घरगुती पातळ पदार्थ, तोंडाद्वारे घेण्याचं मिश्रण (ORS) किंवा मीठ-साखरेचं पातळ मिश्रण त्वरित घेऊन ही उणीव भरून काढली नाही तर मृत्युही होऊ शकतो. थोडासा विलंब दुर्दैवी होऊ शकतो.

घरीच उपचार सुरू करावेत.

अतिसारावर घरीच त्वरित उपचार सुरू करावेत. घरगुती पातळ पदार्थ दिल्यानं ९० टक्क्यापेक्षा जास्त रोग्यांचा हा आजार आटोक्यात आणता येतो. केवळ १० टक्के रोगी गंभीर स्वरूपाचे असतात आणि त्यांना आरोग्य केंद्रात न्यावं लागतं. मात्र उपचार लवकर सुरू केले पाहिजेत. म्हणजेच रोग्याला पहिला पातळ किंवा पाण्यासारखा जुलाब झाल्यानंतर लगेचच

लहान मुलांना सहजपणे उपलब्ध होऊ शकतील अशा पातळ पदार्थांची आवश्यकता आहे. मुलांच्या माताही घरीच ते सहज बनवू शकतात. घरीच तयार केलेले पातळ-पदार्थ, तोंडावाटे घ्यायच पुनर्जलीकरण मिश्रण किंवा मीठ-साखरेचं पातळ मिश्रण. औषधांची आवश्यकता नाही. काही नेहमीचे पातळ पदार्थ देऊ शकता ते असे–

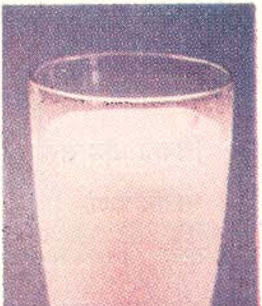
- लिंबाचं गोड सरबत
- भाताचं पाणी
- ताक
- हलकासा पातळ चहा
- बार्ली किंवा जवाचं पाणी

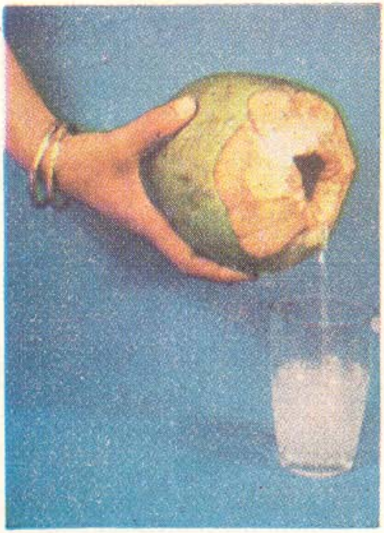


भाताची पेज

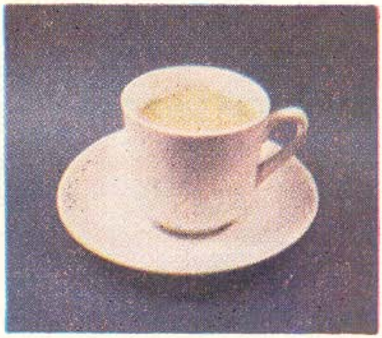
लिंबू पाणी
(सरबत)

खारे ताक

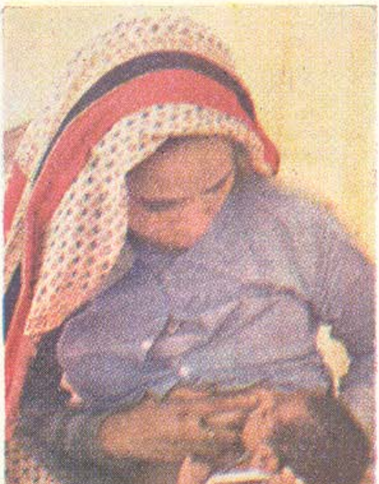




नारळातले पाणी



पातळ चहा



लहान मुलांना अंगावर पाजणं चालूच ठेवावं. आईचं दूध एक पूर्ण आहार आहे. त्यामुळे हे दूध अपुरं पडल्या शिवाय शरीरातलं नष्ट झालेलं पाणी भरून काढण्यासाठी कुठलाही अतिरिक्त पातळ आहार देण्याची आवश्यकता नाही.

लक्षात ठेवा–

– मोठा पातळ जुलाब झाल्यानंतर प्रत्येकवेळी पुरेशा प्रमाणात पातळ पदार्थ दिले पाहिजेत.म्हणजेच २ वर्षाखालील मुलांसाठी पाव ते अर्धा ग्लास (५० ते १०० मि.लि.) त्यापेक्षा मोठ्या मुलांना अर्धा ते एक ग्लास (११० ते २०० मि.लि.) आणि प्रौढांना जितके घेता येतील तितके

तोंडावाटे घ्यायचं पुनरजलीकरण मीठ्युक्त मिश्रण (ORS)

घरगुती पातळपदार्थां व्यतिरिक्त, लहानमुलांना हगवणीपासून वाचवण्यासाठी आणि त्यावर उपचार करण्यासाठी, पुनर्जलीकरण मिश्रण (ORS) प्यायला द्यावं पुनर्जलीकरण मिश्रणाची तयार पाकिटं, आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडे आणि आरोग्य केंद्रांमधे मोफत मिळतात. हे मिश्रण एक लिटर (म्हणजेच, नेहमीच्या आकाराचे, २०० मि.लि. पाणी मावू शकतील असे पाच ग्लास भरून) स्वच्छ पाण्यामधे, स्वच्छ मोठ्या भाड्यांत मिसळावं

पाकिटातलं हे मिश्रण (ORS) असं बनवावं–

१ एका मोठ्या स्वच्छ भांड्यामधे, चार पाव किंवा एक लिटर, पिण्याचं स्वच्छ पाणी ओता

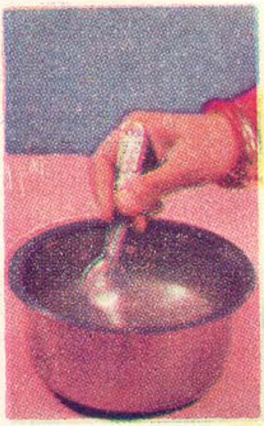
लक्षात ठेवा–

– न वापरेलं ORS

– प्रत्येक दिवशी C फेकून द्या

- पातळ पदार्थ थोड्या थोड्या वेळानं दिले पाहिजेत म्हणजे मुलाच्या शरीरात ते राहू शकतील.
- उलट्या होत असल्या तरी पातळ पदार्थ देणं चालूच ठेवाव. उलट्या होत असल्या तरी शरीरात पाण्याचा मोठा अंश राहतो. सर्वसाधारणपणे उलट्या लौकर थांबतात

ORS च्या पाकिटातली सगळी भुकटी पाण्यात टाका.



३. स्वच्छ चमच्यानं ते विरघळे पर्यंत ढवळा

४ मुलाला पातळ जुलाब झाल्यानंतर प्रत्येक वेळी (अर्धा ते एक कप म्हणजेच ५० ते १०० मि.लि.) मिश्रण थोडं-थोडं पाजा. हे मिश्रण स्वच्छ चमच्यानं पाजलं पाहिजे. मुलाला तहान लागली असेल तर मिश्रण आणखी द्या.

S चं मिश्रण झाकून ठेवा.

ORS चं नवं मिश्रंण तयार करा आणि आदल्या दिवशीचं मिश्रण

मीठ-साखरेचं मिश्रण घरी बनवता येतं

अचानक अतिसाराला सुरवात झाली किंवा अशा वेळी आरोग्य केंद्रात घेऊन जाणं सोईस्कर नसेल आणि घरात ORS मिश्रणाचं पाकिट उपलब्ध नसेल तर माता, मीठ आणि साखरेचं मिश्रण खाली सांगितल्याप्रमाणे घरीच बनवू शकतात.

१. एक ग्लासभर (२०० मि.लि.) पिण्याचं स्वच्छ पाणी घ्या.

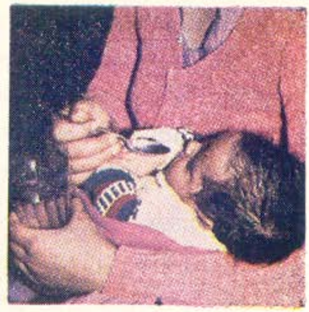
२. दोन बोटांच्या चिमटी एवढ बारीक मीठ घ्या. (हात धुतल्यानंतर कोरडे झाले पाहिजेत) इतर बोटांना लागलेलं जास्तीत मीठ काढून टाका. खडेमीठ असेल तर ते बारीक वाटा.

३. मीठ विरघळेपर्यंत स्वच्छ चमच्यानं मिश्रण ढवळा.

४. एक चमचा मिश्रणाची चव घ्या. आपल्या अश्रुंपेक्षा ते जास्त खारट असता कामा नये.

५. त्यात चहाचा एक चमचाभरून (किंवा चार बोटांच्या मिचटी एवढी) साखर मिसळा. साखर नसेली तर तेवढयाच प्रमाणात खांडसारी किंवा गुळ वापरा.

६. साखर विरघळेपर्यंत स्वच्छ चमच्यानं मिश्रण ढवळा.



७ प्रत्येक जुलाबानंतर मुलाला, हे अर्धा किंवा एक ग्लास मिश्रण थोडं-थोडं पाजा.

अतिसार झाल्यास घरगुती पातळ पदार्थ किंवा ORS कसे उपयुक्त ठरतात?

बहुतेक वेळा अतिसार, आपोआप तसंच ३-४ दिवसात किंवा एका आठवडयांत आटोक्यात येतो.

घरगुती पातळ पदार्थ किंवा ORS चं मिश्रण किंवा मीठ-साखरेच्या मिश्रणामुळे जुलाब थांबत नाहीत. परंतु शरीरातलं सगळं पाणी नष्ट होण्याला मात्र आळा बसतो.

- घरगुती पातळ पदार्थ किंवा ORS चं मिश्रण किंवा मीठ-साखरेच्या पातळ मिश्रणामुळे शरीरातलं पाणी आणि मीठाचा समतोल राखण्यास मदत होते आणि मुल अधिक अशक्त होण्यापासून तसंच त्याच्या शरीरात पाण्याची कमतरता निर्माण होण्यापासून त्याचा बचाव होतो.

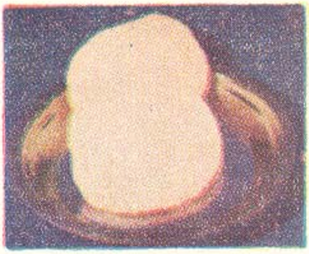
- मुलाला आपण हे मिश्रण किंवा ORS चं मिश्रण दिलं तर शरीरातलं पाणी नष्ट होण्यापासून आणि मृत्युपासून मुलाचं रक्षण होतं. हगवणी दरम्यान पातळपदार्थ सतत दिले पाहिजेत.

अतिसारा दरम्यानचा आहार

अतिसार किंवा हगवण झालेल्या मुलाला आहार देणं थांबवू नये. हगवण झाली असताना किंवा जुलाब थांबल्यानंतरही पौष्टिक पदार्थांची हानी भरून काढण्याकरता प्रत्येक मुलाला अतिरिक्त अन्नाची गरज असते.

घरगुती पातळ पदार्थ आणि ORS देण्या व्यतिरिक्त मुलांना–पातळ खिचडी, कुस्करलेलं केळ, दही इडली आणि दही-भात असे हलके पदार्थ द्यावते.

हगवणीमुळे आलेला अशक्तपणा भरून काढण्यासाठी मुलाला दिवसातून अनेक वेळा अन्न दिलं पाहिजे हगवणीदरम्यान आहार देणं चालूच ठेवावं. लहान मुलांना स्तनपानही चालूच ठेवावं.



इडली

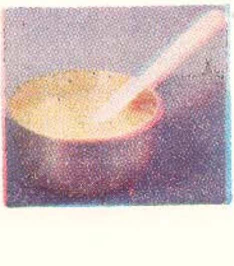
कुरकरलेले केळ

उकडून कुरकरलेला बटाटा

दही

दलिया (गव्हाची सोजी)

वरण



खिचडी

डॉक्टरांची मदत केव्हा घ्यावी?

जुलाब लौकर थाबले नाहीत आणि मुल गळून गेलं असेल तर त्याला आरोग्य कर्मचारी किंवा डॉक्टरांकडे घेऊन जावं. डॉक्टरांची मदत केव्हा लागेल हे खालील लक्षणांवरून ठरवता येईल–

- खूप जुलाब होत असतील किंवा मुलाला उलट्या होत असतील.
- मुलाला ताप असेल, ते अशक्त, थकलेल दिसत असेल आणि सारखं झोपत असेल
- मुलाचे डोळे खोल, कोरडे आणि अश्रु विरहीत दिसत असतील.
- जीभ कोरडी असेल आणि तहान लागत असेल.
- रोगाच्या शरीराला चिमटा घेतला तर तिथली त्वचा काही काळ तशीच रहात असेल.
- टाळू खोल गेला असेल.
- मूल जलद श्वासोश्वास करत असेल आणि थोडीशी लघवी किंवा एकदम लघवी करत नसेल.

  मुलाचं पोट फुगलं असेल (विशेषतः कुपोषण झालेल्या मुलाचं)

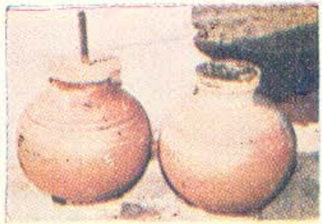
ही गंभीर लक्षणं आहेत आणि ही आढळताच मुलाला डॉक्टरांकडे नेण्यामधे दिरंगाई करू नये.

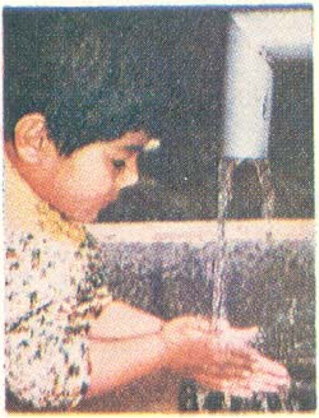
डॉक्टरांकडे नेत असतानाही, पातळपदार्थ किंवा ORS मिश्रण सतत पाजत रहावं. त्वरित उपचार केले पर मुलाचे प्राण वाचू शकतात.

अतिसारापासून बचाव कसा करावा?

- जितके दिवस शक्य असेल तितके दिवस मुलाला स्तनपान द्या.
- बाटल्याचा वापर करू नका. आवश्यक असेल तर मुलांना आहार देताना स्वच्छ चमचा आणि ग्लास किंवा वाटीचा वापर करा.
- स्वच्छ पाणी वापरा आणि ते झाकून ठेवा.
- खाद्य पदार्थ माशांपासून झाकून ठेवा

* ताजं शिजवलेलं अन्न खा
* उरलेलं अन्न खाण्याआधी, नीट पुन्हा गरम करा.
* स्वयंपाक किंवा जेवणाच्या आधी हात साबणानं स्वच्छ धुवा.





* घराजवळ परसाकडला जाऊ नका. त्यासाठी बंद संडास किंवा खणलेल्या चराचा वापर करा. विष्ठा मातीनं झाकून टाका.

आपल्या मुलाला गोवराची लस टोचा कारण गोवरानंतर झालेली हगवण अतिशय घातक असते.

अतिसार किंवा हगवण घातक ठरू शकते. आपल्या मुलाचा, वेळीच उपचार आणि योग्य काळजी घेऊन बचाव करा.

मुद्रण स्थळः- शासकीय फोटो झिंको मुद्रणालय पुणे १.

अतिसार किंवा हगवण घातक ठरु शकते.
आपल्या मुलाचा, वेळीच उपचार
आणि योग्य काळजी घेऊन बचाव करा.

राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालय
पुणे १.