

दस्त की रोकथाम

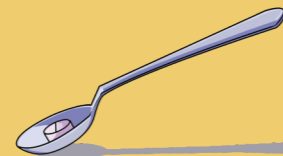
2. जिंक की खुराक

जिंक की खुराक देने से दस्त तुरंत रुक जाता है और शरीर में हुए जिंक और अतिरिक्त पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है। इसे दस्त के पहले दिन से ओ.आर.एस. के साथ देना चाहिए। दस्त ठीक हो जाने पर ओ.आर.एस. रोककर जिंक की खुराक को 14 दिनों तक लगातार देना चाहिए। यह आने वाले अगले दो महीनों में बच्चे को डायरिया, निमानिया और सेप्टिजिमिया होने की आशंका नहीं रहती है।



जिंक की खुराक देने की विधि

- 2 माह से 6 माह तक के बच्चे को एक साफ चम्मच में माँ का दूध और उसमें जिंक की आधी गोली (10 मि.ग्रा.) डालें। चम्मच को धीरे-धीरे हिलाएं और गोली पूरी तरह से घुल जाने पर शिशु को गोद में बैठाकर उसे पिलाएं
- 6 माह से 5 साल तक के बच्चे को एक साफ चम्मच में पानी और उसमें जिंक की एक गोली (20 मि.ग्रा.) घोल कर बच्चे को पिलाएं।



6 माह से ऊपर के बच्चे को माँ के दूध के अलावा तरल पदार्थ, जैसे - छाछ, नींबू पानी और मांड देते रहें।



हाथ साबुन से अच्छी तरह से धोएं। साफ हाथ बहुत से बीमारियाँ होने से बचाता है।

दस्त संभावित कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखें

- दस्त के पहले दिन से ओ.आर.एस. के साथ जिंक देना शुरू करें।
- दस्त ठीक हो जाने पर ओ.आर.एस. रोक दें लेकिन जिंक 14 दिनों तक लगातार जारी रखें।
- दस्त हुए बच्चे का ध्यान रखने वाला हमेशा अपने हाथ धोता रहे।
- 14 या अधिक दिनों तक दस्त ठीक न हो तो डॉक्टर से तुरंत मिलें।

इस तरह से आप बच्चे को दस्त और इससे हुए कुपोषण को घर पर ही आसानी से रोकथाम कर सकते हैं।

याद रखें:

- दस्त होने पर 6 माह तक के शिशु को माँ का दूध पिलाना बंद न करें।
- घर पर जीवन रक्षक घोल यानि ओ.आर.एस. का पैकेट हमेशा रखें।



unicef
unite for children



दस्त के दौरान ओ.आर.एस. और जिंक दें



स्वास्थ्य की एक
नयी पहचान
महतारी लईका के चेहरे
में हो मुस्कान

दस्त क्या है?

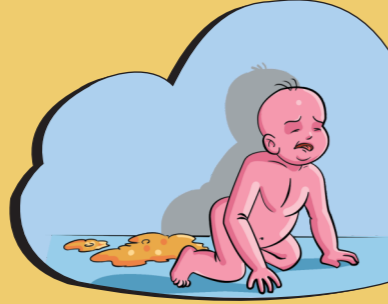
बार-बार पानी जैसे पतले पखाने को डायरिया या दस्त कहते हैं। इससे शरीर में पानी व नमक की कमी हो जाती है। अगर इसका सही समय पर उपचार और देख-रेख नहीं किया गया तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

दस्त के दौरान:

- 2 महीने से छोटे शिशु में पखाना पतला और बार-बार होता है।
- 2 महीने से 5 साल तक के बच्चे में 24 घंटे के अंदर पखाना 3 या 3 से अधिक बार, पतला या पानी वाला होता है।

दस्त होने के लक्षण

- बार-बार पतला पखाना होना।
- सुस्त होना या बेहोश होना।
- बेचैनी व चिड़चिड़ापन।
- धंसी हुई आँखें।
- दूध कम पीना या नहीं पीना।
- चिकोटी भरने पर त्वचा का बहुत धीरे से वापस जाना।
- दस्त 14 या अधिक दिनों से।
- मल में खून आना।



दस्त होता कैसे है?

दूषित पीने का पानी और भोजन के द्वारा जीवाणु हमारे शरीर के अन्दर चले जाते हैं जिससे दस्त होता है।

दस्त के जीवाणु हमारे शरीर में कैसे पहुँचते हैं:



- हाथों को शौच के बाद नहीं धोने से।
- खाना पकाने से पहले हाथों को नहीं धोने से।
- जानवरों को छूकर हाथों को साफ नहीं करने से।
- बच्चे का मल साफ करके हाथ नहीं धोने से।
- खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से नहीं धोने से।
- बच्चे को दूध पीलाने और खिलाने से पहले हाथों को नहीं धोने से।
- बाढ़ के दौरान दूषित पानी पीने से।
- घर और आस-पास की साफ-सफ़ाई नहीं रखने से।

दस्त की रोकथाम

डायरिया की रोकथाम बहुत ही आसान और सुरक्षित है। इसे हम घर पर ही जानलेवा होने से पहले रोक सकते हैं। दस्त को रोकने के दो तरीके हैं – पहला ओ.आर.एस. का घोल विधि और दूसरा जिंक की खुराक विधि।

1. ओ.आर.एस. का घोल

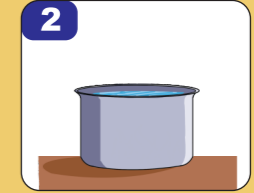
ओ.आर.एस. के घोल को जन्म रक्षक घोल भी कहते हैं। यह बच्चे के शरीर में पानी, नमक और अतिरिक्त पोषक तत्वों की हुई कमी को पूरा करते हुए दस्त को रोकता है। ओ.आर.एस. को हम घर पर ही आसानी से बना सकते हैं।



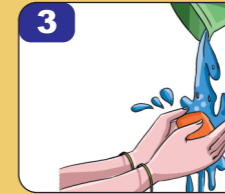
ओ.आर.एस. घोल बनाने की विधि



1 साफ बर्तन में एक लीटर पानी उबालें।



2 पानी को ठंडा कर लें।



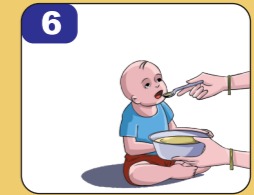
3 ओ.आर.एस. बनाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं।



4 ठंडे पानी में ओ.आर.एस. का पूरा पाउडर खाली करें।



5 इसे साफ चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ।



6 बना हुआ घोल बच्चों को पिलाएँ।

ध्यान रखें 24 घंटे से ज़्यादा देर का बना हुआ घोल फेंक दें