ডায়রিয়া (পেটখারাপ)

প্রতি বছর প্রায় ১০ লক্ষের বেশী শিশু ডায়রিয়াজনিত অপুষ্টি ও ডিহাইড্রেশান (জলশূন্যতা) এর জন্য মারা যায়। ডায়রিয়া হলে শিশুরা বড়দের থেকে তাড়াতাড়ি মারা যায় কারণ তারা বেশী তাড়াতাড়ি ডিহাইড্রেটেড (জলশূন্য) হয়ে যায়। প্রতি ২০০ জন আক্রান্ত শিশুর মধ্যে ১ জন ডায়রিয়ায় মারা যায়।

ডায়রিয়া সাধারণত সেপটেংক হয় যেখানে অবশিষ্টভাবে মল ফেলা হয়, অথবা যেখানে স্বাস্থ্যসচেতনতার অভাব আছে, বা যেখানে পানীয় জলের অভাব আছে বা যখন শিশুরা মাতৃদুগ্ধ পান করে না। মাতৃদুগ্ধ পান করে এমন শিশুর খুব কমই ডায়রিয়া হতে দেখা যায়।

পরিবার, সমাজ, সরকারী এবং বেসরকারী সংস্থা একযোগে পদক্ষেপ নিলে ডায়রিয়া প্রতিরোধ করা সম্ভব।

সহায়ক তথ্য

মাতৃদুগ্ধ ও কোলস্ট্রাম (জন্মের পর থেকে কয়েকদিনের মধ্যে যে পুরু, হলুদ দুধ নিঃসৃত হয়) নিউমোনিয়া, ডায়রিয়া ও অন্যান্য রোগ প্রতিরোধ করে। যতদিন শিশু মাতৃদুগ্ধ পান করে ততদিন সুরক্ষিত থাকে।

ভিটামিন-এ, শিশুদের সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়তে এবং অন্ধত্ব প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। মাতৃদুগ্ধ, যকৃৎ, মাছ, দুগ্ধজাত দ্রব্য, কিছু কমলা ও হলুদ রঙের ফল ও সবুজ শাকশবজী থেকে ভিটামিন-এ পাওয়া যায় । যে সব অঞ্চলে ভিটামিন-এ-র অভাব দেখা যায় সেখানে ৬ মাসের ও তার বেশী বয়সের শিশুদের টিকাকরণ করার সময় অথবা জাতীয় টিকাকরণ দিবসে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল বা তেল দেওয়া উচিত। ভিটামিন-এ হামের চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

৩ যে শিশুদের সামান্য শরীর খারাপ বা কোনো প্রতিবন্ধকতা আছে বা যারা অপুষ্টিতে ভুগছে তাদেরও টিকাকরণ নিরাপদ।

টিকাকরণের দিনে অভিভাবকদের নিয়ে না আসার একটি প্রধান কারণ হল শিশুর জ্বর, সর্দি, কাশি, ডায়রিয়া অথবা অন্য ধরনের শরীর খারাপ হওয়া। যে সব শিশুর সামান্য শরীর খারাপ তাদের টিকাকরণ নিরাপদ।

কোনো কোনো সময় কোনো স্বাস্থ্যকর্মী অপুষ্ট শিশুদের বা যে সমস্ত শিশুর কোনো প্রতিবন্ধকতা আছে তাদের টিকাকরণ না করানোর পরামর্শ দেন। সেটা সঠিক পরামর্শ নয়। যে সমস্ত শিশু অপুষ্ট বা প্রতিবন্ধী তাদের টিকাকরণ নিরাপদ।

ইঞ্জেকশানের পরে শিশু কাঁদতে পারে, তার জ্বর হতে পারে বা গায়ে সামান্য ফুসকুড়ি বা ছোট ক্ষতও দেখা দিতে পারে। শিশুকে বারবার মায়ের দুধ খাওয়ান, শিশুকে প্রচুর পরিমাণে খাদ্য ও পানীয় জল দিন। যদি শিশুর জ্বর খুব বাড়ে তবে শিশুকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান ।

যেহেতু অপুষ্ট শিশুদের ক্ষেত্রে হাম মারাত্মক হতে পারে সেজন্য তাদের হামের টিকাকরণ করা উচিত বিশেষত যদি অপুষ্টি খুব বেশী থাকে।

সহায়ক তথ্য

ডায়রিয়া

১ ডায়রিয়ার সময়ে দেহ থেকে তরল বেরিয়ে যাওয়ার ফলে জলশূন্যতার জন্য শিশুর মৃত্যু হয়। ডায়রিয়া শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দৈনন্দিন খাবার ও পানীয়ের সঙ্গে শিশুকে অতিরিক্ত পানীয় দেওয়া প্রয়োজন।

শিশুর দিনে ৩-৪ বার জলের মতো পায়খানা হলে তাকে ডায়রিয়া বলা হয়। যত বেশীবার জলের মত পায়খানা হবে ডায়রিয়া ততই মারাত্মক।

কেউ কেউ মনে করেন ডায়রিয়াতে পানীয় খাওয়া খারাপ। এটি সঠিক নয়। ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুকে যতবার সম্ভব পানীয় খাওয়ানো উচিত যতক্ষণ না পর্যন্ত ডায়রিয়া সারছে। অতিরিক্ত তরল পান করলে ডায়রিয়ার সময় শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়া তরল পদার্থ পুনঃস্থাপিত হয়।

ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুদের জন্য সুপারিশ করা পানীয় ঃ

- মাতৃদুগ্ধ (সাধারণ সময়ের থেকে বেশীবার মাতৃদুগ্ধ পান করান উচিত)
- ঝোল বা স্যুপ
- ভাতের মাড়
- টাটকা ফলের রস
- অল্প চিনি দিয়ে পাতলা চা
- নারকোলের জল
- পরিশ্রুত জল। যদি জল অপরিষ্কার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তাহলে ফুটিয়ে বা ফিল্টার করে জল পরিশ্রুত করা উচিত।
- ওরাল রিহাইড্রেশান সলিউশন (ও.আর.এস) পরিমাণ মতো পরিষ্কার জলের সঙ্গে মিশিয়ে দেওয়া যায়। (৮৩ পাতায় দ্রষ্টব্য)।

ডায়রিয়া

ঝুঁকি বাড়ে সর্তকে ঃ

ডায়রিয়া সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের জ্ঞাতব্য তথ্য

১ শিশুর দেহ থেকে তরল পদার্থ বেরিয়ে যাওয়ার ফলে জলশূন্যতার জন্য (ডিহাইড্রেশান) ডায়রিয়ায় শিশুর মৃত্যু হয়। ডায়রিয়া শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দৈনন্দিন রয়াদ্দ খাদ্য ও পানীয়ের সঙ্গে শিশুকে অতিরিক্ত পানীয় দেওয়া জরুরী।

২ যদি একদণ্ডীর মধ্যে শিশুর বারবার জলের মতো তরল পায়খানা হয় অথবা পায়খানার সঙ্গে রক্ত দেখা দেয় তবে শিশুর জীবন সংশয় হতে পারে। অবিলম্বে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য প্রয়োজন।

৩ মায়ের বুকের দুধ খাওয়ালে, মারাত্মক ডায়রিয়া ও বারবার ডায়রিয়া হওয়ার প্রবণতা কমতে পারে।

৪ ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুর নিয়মিত খাওয়া অবাধেত রাখা প্রয়োজন। ডায়রিয়া থেকে সেরে ওঠার পরের দু সপ্তাহ শিশুকে প্রতিদিন কমপক্ষে বাড়তি একবার খাবার খাওয়ানো প্রয়োজন।

৫ যদি মারাত্মক বা দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার ফলে শিশুর জলশূন্যতা ঘটে তবে শুধুমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর দেওয়া ও.আর.এস বা ওষুধ দেওয়া উচিত। অন্যান্য ডায়রিয়ার ওষুধ সাধারণতঃ কার্যকরী হয় না বা শিশুর পক্ষে ক্ষতিকর হতে পারে।

৬ ডায়রিয়া প্রতিরোধের জন্য সমস্ত মল শৌচাগারে বা পায়খানায় ফেলা উচিত অথবা মাটি চাপা দেওয়া উচিত।

৭ উন্নত স্বাস্থ্যবিধি ডায়রিয়া প্রতিরোধ করে। মলের সংস্পর্শে আসার পর ও কোনো খাবারে হাত দেবার আগে অথবা শিশুদের খাওয়ানোর সময় হাত সাবান ও জল দিয়ে বা তাজা ছাই ও জল দিয়ে ভাল করে ধোওয়া উচিত।

৮ এক জায়গায় অনেক লোক একত্রিত হলে তাড়াতাড়ি রোগ ছড়াতে পারে। উন্মুক্ত শিবির বা প্রাকৃতিক দুর্যোগের ফলে বিভিন্ন অবস্থায় থাকা সব শিশুকে অবিলম্বে টিকাকরণ (বিশেষতঃ হামের টিকা) করা উচিত।

আপৎকালীন টিকাকরণ সবসময় একবার ব্যবহারের জন্য অটো ডিজেবল সিরিঞ্জ দিয়েই করতে হবে।

যারা অপুষ্টিতে ভুগছে এবং যে শিশুরা স্বাস্থ্যকর নিকানী ব্যবস্থার সুযোগ পায় না, তাদের ক্ষেত্রে হাম আরো মারাত্মক হতে পারে।

- মেরুদণ্ড হাম খুব তাড়াতাড়ি ছড়ায় এজন্য হামে আক্রান্ত শিশুকে অন্যদের থেকে দূরে রাখা প্রয়োজন এবং কোনো প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীকে দিয়ে পরীক্ষা করানো উচিত।
- হাম প্রায়ই মারাত্মক ডায়রিয়া ঘটায়। শিশুদের হামের টিকা দিলে ডায়রিয়া প্রতিরোধ করা যায়।

যদি শিশুর টিকাকরণ নির্দিষ্ট সূচী অনুযায়ী না হয় তবে জাতীয় নির্দেশাবলী অনুযায়ী টিকাকরণ সম্পূর্ণ করার জন্য স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে পরামর্শ করুন।

সহায়ক তথ্য

১ প্রত্যেকটি টিকাকরণ এর জন্য একটি নতুন বা জীবাণুমুক্ত সূচ ও সিরিঞ্জ ব্যবহার করা উচিত। প্রত্যেকের এ বিষয়ে সতর্ক থাকা উচিত।

সূচ ও সরঞ্জাম ঠিকমতো জীবাণুমুক্ত না করলে সেটি প্রাণঘাতী হতে পারে। এমনকি একই পরিবারের মধ্যে একই সিরিঞ্জ ও সূচের ব্যবহার মারক রোগ ছড়াতে পারে।

একমাত্র নতুন বা জীবাণুমুক্ত সিরিঞ্জ ও সূচ ব্যবহার করা উচিত।

৪ **সমস্ত গর্ভবতী মহিলাদের ধনুষ্টঙ্কারের টিকাকরণ প্রয়োজনীয়। যদি সেই মহিলা আগে টিকা নিয়ে থাকে তবু তার বাড়তি টিটেনাস টক্সয়েড টিকা প্রয়োজন। পরামর্শ ও টিকাকরণের জন্য একজন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে যাওয়া উচিত।**

বিশ্বে বহু স্থানে অস্বাস্থ্যকর জায়গায় প্রসব হয়ে থাকে। এতে মা ও শিশুর ধনুষ্টঙ্কারের সম্ভাবনা বাড়ে এবং সদ্যোজাত শিশুদের মৃত্যু হয়।

যদি গর্ভবতী মহিলার ধনুষ্টঙ্কারের টিকাকরণ না হয়ে থাকে তবে ধনুষ্টঙ্কারের ব্যাকটেরিয়া বা জীবাণু তার দেহে প্রবেশ করে জীবন সংশয় ঘটায়।

ধনুষ্টঙ্কারের জীবাণু নোংরা ক্ষতের মধ্যে বৃদ্ধি পায়। যদি মা ও শিশুর নাভির সঙ্গে সংলগ্ন নাড়ী অপরিষ্কার ছুরি দিয়ে কাটা হয় অথবা যদি নোংরা কিছু নাড়ীর প্রান্ত স্পর্শ করে তবে ধনুষ্টঙ্কারের জীবাণু বাসা বাঁধে। যেকোনো যন্ত্র যা দিয়ে নাড়ী কাটা হবে, প্রথমে তা পরিষ্কার করে তারপর ফুটিয়ে বা আগুনে পুড়িয়ে ঠান্ডা করতে দেওয়া হবে। জন্মের পর প্রথম সপ্তাহে শিশুর নাড়ী পরিষ্কার রাখা অবশ্য কর্তব্য।

সমস্ত গর্ভবতী মহিলাদের ধনুষ্টঙ্কারের বিরুদ্ধে টিকাকরণ করানো উচিত। এটি মা ও সদ্যোজাত শিশু দুজনকেই রক্ষা করে।

গর্ভবতী মহিলাদের ধনুষ্টঙ্কারের বিরুদ্ধে টিকাকরণ নিম্নলিখিত তালিকা অনুযায়ী করতে হবে।

প্রথম ডোজ ঃ যখনই তিনি জানতে পারবেন যে তিনি গর্ভবতী।

দ্বিতীয় ডোজ ঃ প্রথম ডোজের একমাস পরে তবে নির্ধারিত দিনের দু সপ্তহের মধ্যে দিলেই হবে।

তৃতীয় ডোজ ঃ দ্বিতীয় ডোজের ৬ থেকে ১২ মাস পরে অথবা দ্বিতীয় গর্ভধারণের সময়।

চতুর্থ ডোজ ঃ তৃতীয় ডোজের ১ বছর পর অথবা পরবর্তী গর্ভধারণের সময়।

পঞ্চম ডোজ ঃ চতুর্থ ডোজের ১ বছর পরে অথবা পরবর্তী গর্ভধারণের সময়।

যদি একজন মহিলা ঠিক সূচি অনুযায়ী অন্ততঃ ৫টি টিকা নেন তবে তিনি সারা জীবনের জন্য সুরক্ষিত থাকবেন। তাঁর শিশুরাও জন্মের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহ সুরক্ষিত থাকবে।