

PAANO IWASAN AT GAMUTIN ANG KAWALAN NG TUBIG SA KATAWAN (DEHYDRATION)

Panimula

Ang dehydration ay ang kawalan ng tubig sa katawan kung saan hindi sapat ang pag-inom ng likido upang palitan ang nawalang tubig. Ito ay hindi sakit mismo ngunit isang palatandaan ng iba pang mga sakit. Karamihan nagmumula sa impeksyon ang dehydration na nagdudulot ng pagsusuka at pagtatae. Isa pang sanhi ay malnutrisyon. Halos isa sa bawat sampung bata na ipinanganak sa mahihirap ng bansa ay namamatay dahil sa pagtatae bago sumapit ng limang taong gulang.

Dahil maraming sakit ang maaaring maging sanhi ng dehydration, napakahalagang alamin kung paano gamutin ang kawalan ng tubig sa katawan. Sa kaalamang ito, maaari ring impaalam sa mga ina na may maliliit na anak kung paano maiwasan ang malubhang kalagayan na ito. Nadaragdagan ang panganib ng dehydration ang kumbinasyon ng pagtatae at pagsusuka.

Ang dating paggamot ng dehydration ay sa pamamagitan ng paggamit ng intravenous infusion. Subalit ito ay may kaakibat na kontaminasyon. Noong dekada sesenta sa isang refugee-camp natagpuan na ang pag-inom ng tubig na may halong asukal at asin ay nagpapagaling sa mga taong may dehydration. Sa mga di mapanganib na kalagayan, ang paggagamot na ito (oral rehydration) ay napatunayang mas epektibo kaysa sa intravenous infusion.

Sa kasalukuyan, mulat ang mga mediko sa mga pamamaraan ng paggamot at pag-iwas ng dehydration sa paggamit ng mga "Oral Rehydration Salts" kung saan matatagpuan ang paghahandang gabay nito sa apendiks.

DYAGNOSIS AT PAGGAMOT SA DEHYDRATION

DIYAGNOSIS TSART			
MAGTANONG SA: Pagtatae Pagsusuka Uhaw Ihi	0 – 3 basang dumi Wala o kaunti Normal Normal	4 – 10 basang dumi Kaunti Higit sa normal Kaunti at maiitim	≥ 10 basang dumi Madalas Hindi makainom Walang ihi sa loob ng 6 na oras
TIGNAN ANG: Kundisyon Luha Mata Bibig Paghinga	Alerto Meron Normal Basa Normal	Inaantok o naiinis Wala Lubog Tuyo Mabilis sa normal	Inaantok o walang malay Wala Napakatuyo at lubog Napakatuyo Napakabilis / malalim
KAPAIN ANG: Balat Pulso Bumbunan	Mabilis bumalik sa kurot Normal Normal	Mabagal bumalik sa kurot Mabilis Lubog	Napakabagal bumalik sa kurot Napakabilis / mahina Napakalubog
PAGBAWAS NG TIMBANG:	25 grams bawat kilo	25-100 grams bawat kilo	≥100 gram bawat kilo
DESISYON:	Walang dehydration PLANO A	2 or higit na tanda: Konting dehydration PLANO B	2 o higit na tanga: Lalang dehydration PLANO C
GAMOT:			

GAMOT:	PLANO A	PLANO B	PLANO C
Likido	Higit sa karaniwan upang iwasan ang dehydration	Ayon sa uhaw	Kung maari, nasogastric tube
Pagpapasuso	Ipagpatuloy	Ipagpatuloy	Imposible
ORS-solution	+ (50-100ml pagkatpos ng bawat pagtae)	Bawat 1-2 minuto 1 kutsara	Imposible
Pagkain	Bawat 3-4 oras	Bawat 3-4 oras (pira-piraso)	Imposible
Padala sa doktor	Hindi	Hindi	Oo

Ang isang bata na namatay mula sa pagtatae ay kadalasan namatay dahil sa dehydration at hindi sa sakit ng diarrhoea mismo. Kaya mahalaga na palitan ang nawalang tubig sa katawan ng bata

Maaring mabawasan ng isang litro ng tubig sa loob ng isang oras ang isang pasyenteng sumusuka at nagtatae. Upang maabot ang normal na pang-araw-araw na pangangailangan, kailangan ng pasyente ang karaniwang dami ng likido sa isang araw at ang karagdagang kapalit sa mga nawalang tubig dahil sa pagsususka at pagtatae.

Ang pinakaimportanteng patakaran sa paggamot ng dehydration ay:
 -PALAGING hanapin ang mga palatandaan at sintomas ng dehydration
 -Kung may mga palatandaan at sintomas pa rin, IPAGPATULOY ang pagagamot sa bata
 -Kung walang paggaling at lumala ang dehydration, PADALA SA DOKTOR ang bata

PLANO A: PAG-IWAS SA DEHYDRATION

Bigyan ng NORMAL na pang-araw-araw na pangangailangan ng likido AT ang karagdagang kapalit sa mga nawalang tubig dahil sa pagsususka at pagtatae.

Palitan pagkatapos bawat dumi:

Bata 2 taon pababa	Bata higit sa 2 taon	Matanda
50-100 ml ORS 1/4 to 1/2 malaking baso	100-200 ml ORS 1/2 to 1 malaking baso	Hanggang gusto nila
bigyan gamit ng kutsara	inumin	inumin

TANDAAN: Pagkatapos ng pagsusuka, laging patuloy na pagbibigay ng ORS. Maghintay ng 10 minuto at ibigay ang solusyon ng mas mabagal (isang kutsara bawat 2-3 minuto).

PLANO B: GAMUTIN ANG DEHYDRATION

Timbangin ang bata upang malaman ang halaga ng ORS fluid. Kapag hindi possible ang pagtimbang, ipagtantya ang edad ng bata.

Timbang ng pasyente (kg)	3-5	6-9	10-12	13-19	20-40	>41
Edad (gamitin lang kung hindi alam ang timbang)						
Bigyan ng ganitong karaming ORS bawat 4-6 oras						
	ml	400	600	800	1000	2000 4000
	baso	2	3	4	5	10 20
	Bigyan bawat: Kutsara:	5 min 1 kutsarita	10 min 1 kutsara	7 min 1 kutsara	5 min 1 kutsara	
1 baso = 200 ml 1 teaspoon = 5 ml 1 kutsara = 15 ml	Pagkalipas ng 4-6 oras, tignan ang bata gamit ang Diyagnosis Tsart. Kung ang bata ay may 2 o higit pang mga Palatandaan ng Dehydrdation (= B), ipagpatuloy ang paggamot.					

TANDAAN: Kung nay dehydration pa rin ang bata pagkatapos ng pagtingin, pagsabihan ang ina na ipatuloy ang pagsususo. O kung hindi man siya nagpapasuso, bigyan ng 100-200ml na malinis na tubig ang bata bago ipagpatuloy ang ORS.