निर्जलीकरण को कैसे रोकें और उसका इलाज करें

परिचयः

निर्जलीकरण शरीर के तरल पदार्थ की हानि है जो पर्याप्त मात्रा मे पानी पीने के बाद भी प्राप्त नहीं की जा सकती है। यह कोई रोग नहीं है बल्कि अन्य रोगों का एक लक्षण है। निर्जलीकरण मूख्य रुप से उल्टी और दस्त के संक्रमण द्वारा विकसित होता है। कुपोषण इसका एक और मुख्य कारण है।

विकसित देशों में दस में से एक बच्चा दस्त के कारण पांच साल की उम्र तक पहुचने के पहले ही मर जाता है। जैसा कि हम जानते है कि निर्जलीकरण के कारण अनेको बीमारियाँ हो सकती है, इसलिए निर्जलीकरण के उपचार के बारे में अधिक से अधिक जानना जरुरी है। इस जानकारी के द्वारा हम छोटे बच्चों की माँ को इस भयंकर स्थिति से बचने के उपाय बता सकते हैं। दस्त और उल्टी दोनों जब साथ में होते हैं, निर्जलीकरण का खतरा बढ़ा देते है।

पहले निर्जलीकरण का इलाज मुख्य रुप से अन्तःशिरा संचार करके होता था। इसके लिए आपको अन्तःशिरा संचार के उपकरण की जरुरत होती है और इसमें हमेशा संदूषण का खतरा रहता है।

आरम्भिक साठ के दशक में शरणार्थी शिविर में यह पाया गया कि नमक और पानी का घेाल पीने से निर्जलीकरण से मरने वालों की संख्या में से बहुत से लोगों को बचा लिया गया । हल्के और मध्यम निर्जलीकरण के मामलों में मौखिक उपचार अन्तःशिरा संचार से अधिक प्रभावी पाया गया है।

आज कल स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रायः मौखिक पुनः जल आपूर्ति लवणों के द्वारा निर्जलीकरण के उपचार और रोकथाम के बारे में संभावित जानकारी रहती है और उसको तैयार करने के लिए दिशा निर्देश आप परिशिष्ट में पा सकते है।

निर्जलीकरण के निदान और उपचार

मूल्यांकन तालिका			
पूछेः दस्त उल्टी प्यास पेशाब	 0–3 तरल दस्त कोई नहीं या थोड़ी सामान्य सामान्य	 4–10 तरल दस्त कुछ सामान्य से ऊपर थोड़ा और गाढ़ा	 ≥ 10 से तरल दस्त बहुतायत पीने में असमर्थ 6 घण्टे से कोई पेशाब नहीं
देखेः दशा आसू आँख मुँह साँस	 अच्छी तरह से सावधान उपस्थित सामान्य गीला सामान्य	 नींद या चिड़चिड़ापन अनुपस्थित धँसी शुष्क सामान्य से अधिक तेज	 नींद, बेहोश अनुपस्थित बहुत शुष्क और धँसी बहुत शुष्क बहुत तेज और गहरी
अनुभव करेंः त्वचा नब्ज फोंटानेल	 चुटकी करने पर जल्दी ठीक हो जाता है। साधारण साधारण	 चुटकी करने पर धीरे से ठीक हो जाता है। तेज धँसा	 चुटकी करने पर बहुत ही धीमी गति से ठीक होता है। बहुत तेज और कमजोर बहुत धँसा
वजन मे कमी	25 ग्राम प्रतिकिलो	25–100 ग्राम प्रतिकिलो	≥ 100 ग्राम प्रतिकिलो
निर्धारित करे	कोई निर्जलीकरण नहीं	2 या उससे अधिक लक्षणः थोड़ा निर्जलीकरण	2 या उससे अधिक लक्षणः गंभीर निर्जलीकरण
डपचार	प्लान A	प्लान B	प्लान C
तरल स्तनपान ओ आर एस घोल खाना	निर्जलीकरण को रोकने के लिए सामान्य से अधिक जारी रखें प्रत्येक दस्त के बाद +(50–100ml) 3–4 घण्टे में एक बार	प्यास के अनुसार जारी रखें प्रत्येक एक से दो मिनट मे एक पूरा चम्मच 3–4 घण्टे मे एक बार (टुकड़ो में)	यदि सम्भव हो तो नैसोगेस्ट्रिक ट्यूब असम्भव असम्भव असम्भव
उपचार के लिए भेजें	नहीं	नहीं	हाँ

एक बच्चा जो दस्त के कारण मरता है, मुख्यतः वह निर्जलीकरण के कारण मरता है, न कीं दस्त से। इसलिए बच्चे की पुनः जल आपूर्ति जरुरी है।

दस्त और उल्टी वाला मरीज एक घण्टे में शरीर से एक लीटर पानी खो देता है। एक मरीज को अपने सामान्य दैनिक आवश्यकताओं तक पहुँचने के लिए अपने सामान्य दैनिक आवश्यकताओ के साथ, उल्टी और दस्त के माध्यम से आगे होने वाले किसी नुकसान की भरपाई के बराबर आहार लेना होगा।

निर्जलीकरण के इलाज के लिए सबसे जरुरी नियमः

- हमेशा निर्जलीकरण के संकेतो और लक्षणों की ओर देखें।
- यदि बाद में भी निर्जलीकरण के कोई संकेत और लक्षण दिखते हैं तो बच्चे का पुनः जलापूर्ति करते रहें।
- यदि कोई सुधार नहीं होता और बच्चा और गंम्भीर हो जाता है तो बच्चे को अस्पताल ले जाए।

प्लान A

निर्जलीकरण रोके :

रोज की सामान्य आवश्यकताओं के तरल के साथ उल्टी और दस्त से होने वाले आगे की नुकसान की भरपाई के बराबर तरल देते रहें।

हर दस्त के बाद बदलेः

दो साल से कम का बच्चा	दो साल से बड़ा बच्चा	वयस्क
एक चम्मच के साथ 50 से 100 ml ओ आर एस, चौथाई से आधा बड़ा कप पिलाये	100–200 ml ओ आर एस, आधा या एक बड़ा कप पिलाये	जितनी उसकी जरुरत हो, पिलाए

प्लान बीः निर्जलीकरण का उपचार करेः

ओ आर एस घोल की मात्रा जानने के लिए बच्चे का वजन नापें। जब वजन नापना संभव न हो तो बच्चे की उम्र पता करें।

<table>
<tr><td colspan="2">मरीज का वजन किलो ग्राम में</td><td>3–5</td><td>6–9</td><td>10–12</td><td>13–19</td><td>20–40</td><td>>41</td></tr>
<tr><td colspan="2">उम्र (जब वजन न पता हो तभी इस्तेमाल करें)</td><td>2–8 महीन</td><td>8–18 महीन</td><td>2–4 साल</td><td>4–8 साल</td><td>8–15 सल</td><td>वयस्क</td></tr>
<tr><td rowspan="4">इस मात्रा का ओ आर एस घोल 4से6 घंटे दे</td><td>ml में</td><td>400</td><td>600</td><td>800</td><td>1000</td><td>2000</td><td>4000</td></tr>
<tr><td>कप में</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>10</td><td>20</td></tr>
<tr><td>प्रत्येक</td><td>5 मिनट में</td><td>10 मिनट में</td><td>7 मिनट में</td><td>5 मिनट में</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>चम्मच में</td><td>एक छोटा चम्मच</td><td>एक बड़ा चम्मच</td><td>एक बड़ा चम्मच</td><td>एक बड़ा चम्मच</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">1 कप – 200 ml
1 छोटा चम्मच – 5 ml
1 बड़ा चम्मच – 15 ml</td><td colspan="6">चार से छः घंटे बाद मूल्यांक तालिका की मदद से बच्चे का पूर्नआवलोकन करें। यदि बच्चे में अब भी 2 या 2 से ज्यादा निर्जलीकरण के लक्षण हैं (= B) हैं तो उपचार जारी रखें।</td></tr>
</table>

नोटः पुर्नमुल्यांकन के बाद भी बच्चा अभी निर्जलित हैं तो माँ को स्तनपान जारी रखने के लिए कहें । यदि बच्चा स्तनपान नहीं करता है तो ओ आर एस का घोल देने के पहले 100–200 ml साफ पानी पिलाए।