

दस्त रोकने और उसके उपचार का तरीका

दस्त की रोकथाम:

स्वस्थ माँ का दूध संक्रमण मुक्त होता है और दस्त का संक्रमण कभी नहीं होने देता है। इसमें एंटी बाँडीज होते हैं जो नुकसान प्रद जीवाणुओं को मारने में मदद करते हैं। दूध पिलाने की गंदी बोतलों में अक्सर कई सूक्ष्म जीव होते हैं जो दस्त उत्पन्न कर सकते हैं।

मल पदार्थ का उचित विसर्जन:

मल पदार्थों की पीने के पानी से हमेशा दूर रखना चाहिए। शौचालय का उपयोग करना चाहिए। यदि शौचालय नहीं है तो ग्राम स्वास्थ्य समीति उन्हें बनवाने के लिए उचित दिशा निर्देश दे सकती है।

स्वच्छ पानी का उपयोग करें:

यदि आपको पानी की स्वच्छता पर भरोसा नहीं है तो उसे उबालना चाहिए या रासायनिक कीटाणु शोधन के दिशा निर्देशों का पालन करें।

“असुरक्षित पानी को कैसे पीने योग्य पानी में बदलें” नामक दिशा निर्देश देखें।

अपने हाथ धुलें:

शौचालय से आने के बाद और खाने और खाद्यपदार्थ छूने के पहले आप अपने हाथ धुलना चाहिए।

मक्खियों को भोजन से दूर रखें:

मक्खियाँ आसानी से मल पदार्थों से नुकसानदायक जीवाणुओं को खाद्यपदार्थों तक ला सकते हैं। भोजन को हमेशा ढक कर रखें।

गंदगी खाने से बच्चों को रोके :

जमीन पर गिरे हुए भोजन को बच्चों को खाने मत दीजिए।

दस्त का ईलाज:

दस्त मुख्यतः सूक्ष्म जीवाणुओं द्वारा होती है और हमेशा उसका ईलाज संभव नहीं है। निर्जलीकरण, दस्त से होने वाला खतरा है। निर्जलीकरण दस्त से होने वाली एक गंभीर समस्या है। और यह मुख्यतः बच्चों में विकसित होता है। इस जटिल समस्या का ईलाज जरूरी है और “निर्जलीकरण को रोकने और उसका ईलाज” नामक दिशा निर्देश देखें।