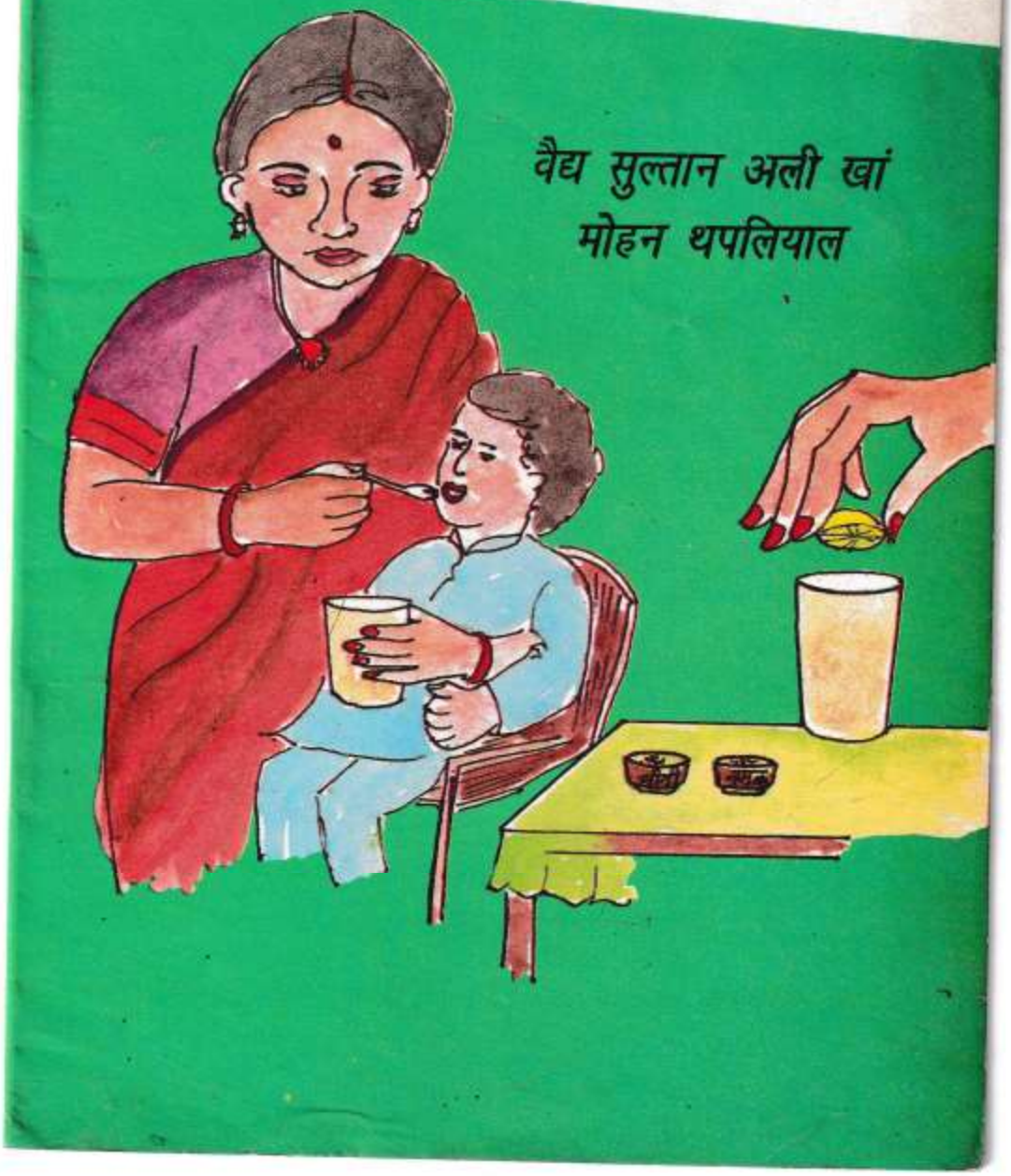
दस्त रोग से बचाव

वैद्य सुल्तान अली खां
मोहन थपलियाल



दस्त रोग से बचाव

वैद्य सुल्तान अली खां
मोहन थपलियाल

शब्द सृष्टि
सी-5/एस-2, ईस्ट ज्योति नगर, शाहदरा, दिल्ली-110093

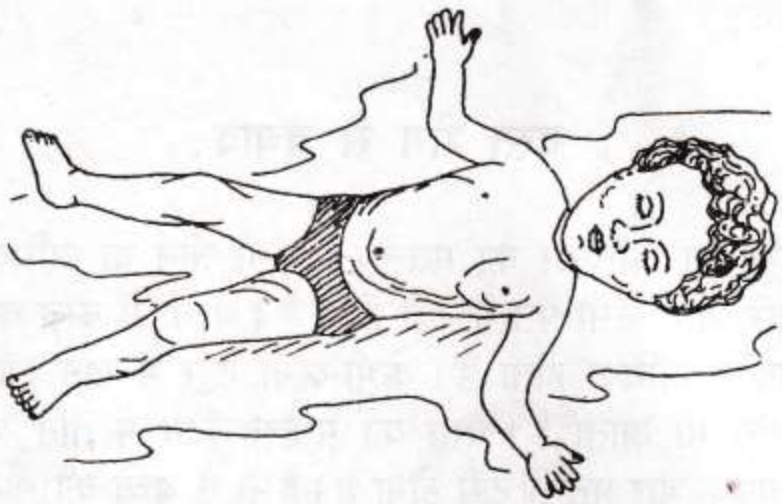
मूल्य : 15/-

संस्करण : 2002

दस्त रोग से बचाव

दस्त या अतिसार का मतलब दिन में तीन या अधिक बार पानी जैसी पतली टट्टी होना है। बच्चों में दस्त का प्रकोप अधिक होता है। कभी-कभी टट्टी में खून और आँव भी आता है। दस्त का मतलब दिन में तीन या अधिक बार पतली टट्टी होना है। दस्त से बच्चे की मौत भी हो सकती है। दस्तों का बार-बार आना उतना हानिकारक नहीं होता है, जितना कि दस्तों के साथ निकले हुए पानी की मात्रा के कारण नुकसान होता है। शरीर में जमा तरल पदार्थ बाहर निकल जाने से शरीर में पानी की गंभीर कमी पड़ जाती है, जिससे बच्चों की मृत्यु तक हो जाती है। भारत में प्रतिवष्र करीब 15 लाख बच्चे अतिसार से मर जाते हैं। पूरे विश्व में पाँच वर्ष से कम उम्र के 7 करोड़ बच्चे प्रतिवर्ष मौत के मुँह में चले जाते हैं इनमें ज्यादातर बच्चे विकासशील देशों के होते हैं, शायद ही कोई बच्चा

दस्त का मतलब दिन में तीन या अधिक बार पतली टट्टी होना है



दस्त से बच्चे की मौत भी हो सकती है।

ऐसा होता हो जो किसी न किसी अवस्था में इस रोग से पीड़ित न हुआ हो। भारत में गरीबी, अज्ञान, गंदगी और अस्वास्थ्यकर स्थितियों के कारण दस्त लगना आम बात है। यह बीमारी उन शिशुओं पर अधिक हमला करती है जो माँ का दूध न पीकर ऊपरी दूध अधिक लेते हैं। गर्मितयों की शुँआत में यह रोग ज्यादा होता है। माँ का दूध पीने वाले बच्चों को अक्सर चार-पाँच बार पतला पाखाना हो सकता है, लेकिन यह सामान्य बात है। इसे दस्त नहीं मानना चाहिए। माँ का दूध पीने वाले बच्चों में पेट की खराबी बहुत कम होती है, हाँ ऊपरी दूध पीने वाले बच्चे अक्सर इसकी चपेट में आ जाते हैं। इसका कारण वातावरण की गंदगी, मक्खियाँ, दूध की बोतल और निप्पल की गंदगी, भोजन बनाने व परोसने में

साफ-सफाई का ध्यान न रखना, दूषित जल तथा माँ की अज्ञानता आदि प्रमुख हैं।

माँ के दूध में रोग से लड़ने की विशेष क्षमता होती है, इसलिए माँ का दूध पीने वाले बच्चों को दस्त कम लगते हैं। ऐसे बच्चों की आँतों में माँ का दूध 'लैक्टोबैसीलस' नामक जीवाणु पैदा करता है, जो दस्तों के रोगाणुओं को नष्ट कर डालता है।

मां के दूध में रोग से लड़ने की क्षमता होती है।

ऐसा नहीं है कि दस्त रोग सिर्फ बच्चों को ही होता हो, बड़े भी इसका शिकार हो जाते हैं। अंतर सिर्फ इतना होता है कि बड़े लोगों के शरीर में जहाँ इस रोग से लड़ने की प्रभावी क्षमता पैदा हो जाती है, वहीं बच्चों का शरीर नाजुक होने की वहज से उनमें रोग से लड़ने की प्रभावी क्षमता नहीं पैदा हो पाती है। इसीलिए छोटी उम्र के बच्चों को यह बीमारी अपना शिकार आसानी से बना लेती है।

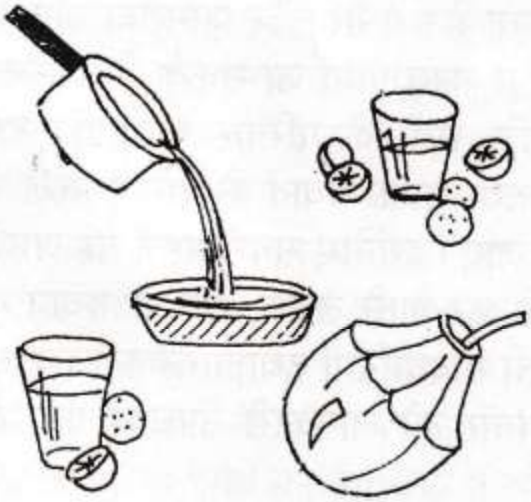
बच्चों में इस रोग के घातक प्रभाव को हम इस तरक समझ सकते हैं—आमतौर पर दस्त रोग होने पर

एक 70 किलोग्राम वजन वाले वयस्क आदमी के शरीर से एक लीटर पानी निकल जाता है, जबकि सात किलोग्राम वजन वाले एक छोटे बच्चे के शरीर से भी एक लीटर पानी निकल जाता है। सोचने की बात है कि वयस्क आदमी तो अपने शरीर से प्रायः एक लीटर पानी निकल जाने को बर्दाश्त कर सकता है, लेकिन एक छोटा बच्चा पानी की इस कमी को नहीं सहन कर पाता है। शरीर से पानी निकल जाने पर इसलिए जोर दिया जा रहा है, क्योंकि दस्त लगने पर रोगी के शरीर में तेजी से पानी की कमी (निर्जलीकरण) होने लगती है। इस पानी के साथ कई आवश्यक लवण भी बाहर निकलते रहते हैं, जिससे मरीज की हालत अधिक गंभीर हो जाती है। जाहिर है बच्चे के शरीर में एक बड़े आदमी की अपेक्षा संचित पानी की मात्रा बहुत कम होगी, इसीलिए बच्चों में यह रोग घातक समझ जाता है। डायरिया (दस्त) यदि गर्मी के दिनों में हो तो शरीर में पानी की कमी और अधिक हो जाती है। शरीर से बहुत अधिक पानी निकलने के साथ-साथ पोषक तत्वों की कमी हो जाने से मृत्यु हो सकती है। इसलिए इस रोग में शरीर में पानी की कमी नहीं होनी देनी चाहिए। यह जरूरी है कि दस्त लगने पर बच्चे को पीने वाली चीजें काफी मात्रा में दी जाएँ। बाहर निकलने वाली पानी की मात्रा तभी पूरी हो सकती है, जब हम बच्चे को रुक-रुक कर पतली खाने की चीजें

देते रहें। ऐसी स्थिति में निम्नलिखित पेय पदार्थ बच्चे को दिए जो सकते हैं :

* माँ का दूध
* दाल का पानी, चावल का मांड, छाछ, लस्सी, शिकंजी।
* ओ. आर. एस. घोल—यह आमतौर पर दवा की दुकानों या स्वास्थ्य केंद्रों में मिल जाता है। न मिलने पर चुटकी भर नमक, साफ पानी और चीनी लेकर घर पर भी बनाया जा सकता है। दवा की दुकानों में यह कई नामों से बिकता है बना बनाया पाउडर विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा निर्धारित फार्मूले वाला ही लेना चाहिए।

दस्त रोग विशेष प्रकार की कीटाणुओं द्वारा फैलता है। इस रोग में शरीर में पानी के साथ-साथ नमक की कमी भी होती जाती है। शरीर से नमक और पानी के निकल जाने से घातक स्थिति पैदा हो जाती है। ऐसी हालत में



दस्त लगने पर बच्चे को पीने वाली चीजें देनी चाहिए

ओ. आर. एस. का पैकेट दवा की दुकानों और स्वास्थ्य केन्द्रों पर मिलता है।

यदि जल्दी ही रोगी का इलाज न किया जाए, तो उसकी जान का खतरा रहता है। गंभीर और जानलेवा होने के बावजूद दस्त रोग पर काबू पाया जा सकता है। जरूरत इस बात की है कि रोगी के परिवार वालों को इस बीमारी के बारे में तथा उसके बचाव के बारे में पहले से ही जानकारी दे दी जाए। इसलिए सबसे पहले यह जरूरी है कि दस्त रोग के शुरुआती लक्षण, रोग से बचाव के लिए रखी जाने वाली सावधानियाँ तथा प्रारंभिक चिकित्सा के बारे में हर परिवार को जानकारी उपलब्ध करा दी जाए।

रोग के लक्षण

अगर किसी बच्चे को दिन में तीन-चार या इससे अधिक बार सफेद या मटमैले पानी जैसे पतले दस्त हो रहे हों तो समझ लेना चाहिए कि बच्चा दस्त रोग से पीड़ित है। यह रोग विशेष प्रकार के कीटाणुओं द्वारा होता है। रोगी की टट्टी के साथ कीटाणु बाहर आते हैं, जो भोजन, दूध, पानी, मक्खियों, गंदे बर्तनों अथवा नाखूनों द्वारा अन्य स्वस्थ्य व्यक्तियों के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, फलतः दूसरा व्यक्ति भी रोगग्रस्त हो जाता है।

दस्त होने पर यह देखना चाहिए कि रोगी बच्चे ने कितनी बार, कितनी मात्रा में और कितने-कितने समय के बाद टट्टी की तथा उसमें खून या आँव तो नहीं आ रहा। अगर टट्टी में चावल के मांड जैसा सफेद पतला दस्त आए तो समझ लेना चाहिए कि बच्चा निश्चित ही दस्त रोग से ग्रस्त है। कभी दस्त के साथ बच्चे को उल्टी भी हो सकती है। पेट में दर्द या मरोड़ भी हो सकती है। शरीर में कमजोरी आ जाती है, जीभ सूख जाती है और प्यास बहुत लगती है। इसके अलावा रोगी की चमड़ी ढीली पड़ने लगती है। कई बार पसीना भी आता है। रोग की तीव्रता अधिक होने पर उँगलियों में टेढ़ापन आने लगता है, जो हाथों की उँगलियों में साफ दिखाई देता है। शरीर का तापमान कम हो जाता है, नब्ज कमजोर पड़ने

लगती है और मांसपेशियों में ऐंठन होने लगती है।

इन लक्षणों के आलवा छोटे बच्चों में सिर का तालू गिर जाता है। बच्चे का पेशाब रुक जाता है या बहुत कम आता है। कभी-कभी बच्चे को बेहोशी भी आ जाती है।

ओ. आर. एस. या पुनर्जलन घोल

दस्तों से पीड़ित, अधिकांश बच्चों को मुँह द्वारा पुनर्जलन से ठीक किया जा सकता है। शरीर को निर्जलन से बचाने के लिए घर में मौजूद चीजों से पुनर्जलन घोल तैयार करना चाहिए। यह घोल उबले पानी को ठंडाकर एक गिलास पानी में एक चुटकी नमक और एक मुट्ठी चीनी डालकर आसानी से तैयार किया जा सकता है। विशेष कर सर्दियों में सादे नमक के साथ थोड़ा सा काल नमक व चीनी की जगह, गुड़, दिया जा सकता है।

चीनी, नमक और पानी से घर पर घोल तैयार किया जा सकता है।

एक लीटर पानी

को घर में नापना कभी-कभी मुश्किल होता है। घरों में आमतौर पर 200 मि.ली. का गिलास होता है। इससे पाँच गिलास पानी लेना चाहिए। या फिर शरबत की बोतल से डेढ़ बोतल पानी भरकर एक लीटर पानी लिया जा सकता है।

घोल में नमक की अधिकता खतरनाक हो सकती है। इसलिए माँ को बताया जाना चाहिए कि वह चीनी मिलाने से पहले घोल का स्वाद देख लें। यह घोल आँसू से ज्यादा नमकीन नहीं होना चाहिए।

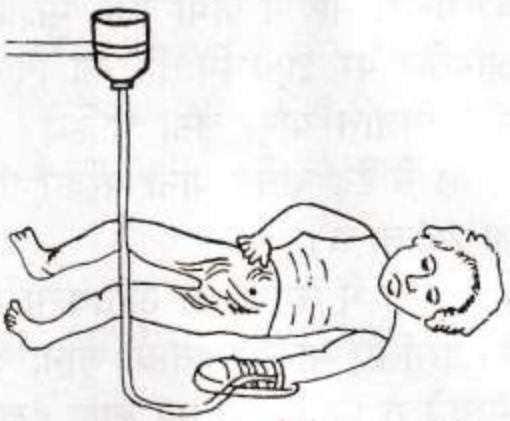
पुनर्जलन घोल अथवा ओ. आर. एस. का प्रयोग हैजा सहित सभी प्रकार के दस्तों में किया जा सकता है। दस्त लगने पर बच्चे को इस घोल की मात्रा निम्नानुसार देनी चाहिए :

दो वर्ष से कम उम्र के बच्चे के लिए एक बड़े कप का चौथाई।

बड़े बच्चों के लिए आधा या पूरा बड़ा कप, या बच्चा जितना एक बार में पी सके।

बच्चे को यह घोल प्याले या चम्मच से पिलाएँ क्योंकि दूध वाली बोतलों को साफ करना मुश्किल होता है। यदि बच्चा घोल पीने के बाद उल्टी कर दे तो दस मिनट बार फिर उसे घोल पिलाएँ। जब तक दस्त रुक न जाएँ, तब तक घोल देते रहें। दस्त रुकने में आमतौर पर तीन से पाँच दिन तक का समय लग सकता है। बच्चा

दिन में यदि पाँच-छः बार पाखाना जा रहा हो तो उसे दिनभर में एक लीटर घोल जरूर पिलाएँ। जब तक निर्जलन के सभी चिह्न समाप्त न हो जाएँ, तब तक पुनर्जलन वाला घोल पिलाते रहना चाहिए। गंभीर दस्तों की शिकायत होने पर 24 घंटे में 2 लीटर या इससे अधिक घोल भी पिलाया जा सकता है। माँ को सलाह देनी चाहिए कि वह बच्चे को दिए जा रहे पुनर्जलन घोल के गिलासों की संख्या गिनकर उसका सही हिसाब रखे।



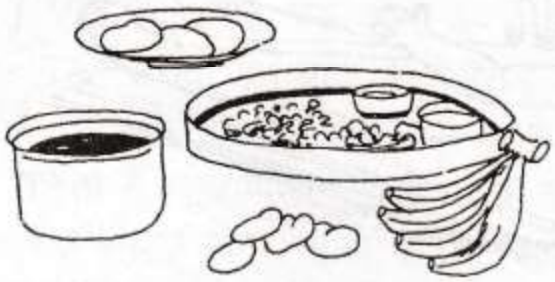
हालत गंभीर होने पर नस से दवा दी जाती है

ओ. आर. एस. का पैकेट उपलब्ध न होने पर निराश होने की जरूरत नहीं है। ऐसी स्थिति में घरेलू नमक और चीनी का मिश्रण दिया जा सकता है। घोल में नींबू का रस भी मिला देना चाहिए। यदि केला उपलब्ध हो तो वह भी दे सकते हैं, कैले से शरीर को पर्याप्त पोटेशियम मिलता रहेगा। पिसे चावलों को उबाल कर उसके पतले सूप में हल्का सा नमक मिला कर बच्चे को पिलाया जा सकता है।

बच्चे की हालत गंभीर होने पर, दस्तों के बराबर

जारी रहने पर और उल्टी न रुकने पर अंतःशिरा (इंट्रावीनस) द्वारा तरल पदार्थ दिए जा सकते हैं। इसके लिए बच्चे को किसी निकट के अस्पताल या नर्सिंग होम में भर्ती कराना जरूरी है। अस्पताल में डॉक्टर लोग बच्चे की स्थिति देखकर आवश्यक मात्रा में उसे तरल पदार्थ देते रहेंगे। अंतःशिरा द्वारा घोल देने की आवश्यकता तभी पड़ती है, जब बच्चा मुँह से घोल न पी रहा हो या उल्टी कर दे रहा हो, या बच्चे को पेशाब बिलकुल बंद हो गया हो।

दस्तों से पीड़ित अधिकांश बच्चे कुपोषण के शिकार होते हैं। इसलिए उन्हें जितना जल्दी संभव हो भोजन देना प्रारंभ कर देना चाहिए। यदि बच्चा माँ का दूध पीता हो, तो सर्वोत्तम है। यदि ऊपर का दूध पीता हो तो आधा दूध और आधा पानी मिलाकर बच्चे को देना चाहिए। दूध की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाते रहना चाहिए। बच्चा यदि पहले से कुछ अर्धठोस (लपसी जैसा) आहार खाने का आदी था तो उसे भी शुरू कर देना चाहिए। 4-6 दिन में बच्चा पूरा दूध और आहार लेना

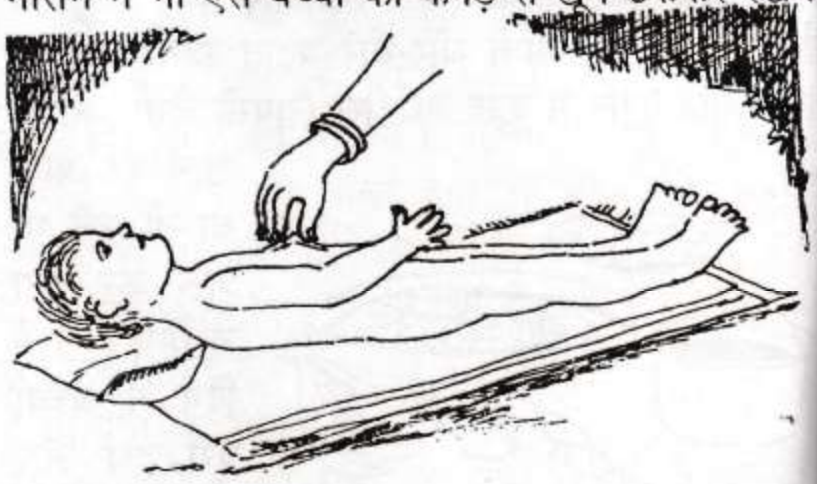


बच्चे को मुलायम खाना दिया जा सकता है

शुरू कर देगा। शरीर को पानी तथा शक्ति प्रदान करने के लिए चावल का मांड़ भी बहुत उपयोगी होता है। दस्त ठीक होने के बाद बच्चा जल्दी ही अपनी सामान्य खुराक पर आ जाएगा।

यदि दूध पिलाने से दस्त बढ़ जाएँ या वे झागदार या बदबूदार होने लगें तो यह समझना चाहिए कि दूध का लैक्टोज बच्चे को नुकसान कर रहा है। ऐसी स्थिति में बच्चे को दूध बंद कर चावल का मां
ड़, दही, या सोयाबीन का दूध कुछ दिन तक देना चाहिए। इसके बाद दूध शुरू करना चाहिए। बच्चे को यह तकलीफ बहुत कम समय के लिए ही होती है।

बहुत कमजोर और कुपोषित बच्चों को दस्त के दौरान कभी कभी बुखार आ जाता है। इसलिए सामान्य मौसम में भी ऐसे बच्चों को कपड़े से खूब ढककर रखना



शरीर से ज्यादा पानी निकल जाने पर त्वचा सूख जाती है

चाहिए। प्रायः सामान्य तरह के सभी दस्त स्वयं ठीक हो जाते हैं, इसलिए उनमें दवा की अधिक जरूरत नहीं पड़ती है। यदि आपका बच्चा गंभीर रूप से बीमार या अत्याधिक कुपोषण का शिकार हो और उसे दस्त लगे हों, तो ऐसी हालत में कुशल चिकित्सक की देखरेख में ही उसका इलाज कराएँ। क्योंकि दस्तों की कई दवाएँ बच्चे के लिए खतरनाक भी हो सकती हैं। इसलिए हर किसी की सलाह पर बच्चे को उल्टी-सीधी दवा न दें। दस्त की बीमारी में यदि माँ का दूध दूषित हो तो उन कारणों का पता करना जरूरी है, जिनसे दूध दूषित हुआ हो। सामान्यतया शिशुओं के उपचार के समय उसकी माँ के स्वास्थ्य की ओर भी ध्यान देना आवश्यक है। माँ से पूछताछ करके दूध के दोष का कारण पता लग सकता है। ऐसी स्थिति में शिशु के इलाज के साथ-साथ माँ का इलाज भी जारी रखना चाहिए। दूध का दोष समाप्त होने से शिशु व माँ दोनों जल्दी स्वस्थ हो सकते हैं।

यह देखने में आया है कि गरीब कामकाजी औरतें मेहनत मशक्कत का काम करते-करते बच्चे को दूध पिलाने लगती हैं। यदि उनके स्तन में किसी प्रकार की गंदगी लगी हो तो इससे भी बच्चे को दस्त रोग हो सकता है। दूध पिलाने वाली माँ के कपड़े और शरीर भी साफ सुथरा होना चाहिए। अच्छा होगा यदि बच्चे को दूध पिलाने के पहले स्तन को साबुन-पानी से अच्छी

तरह धो पोंछ लें।

अतिसार में बार-बार पतले दस्त होने के कारण शरीर से जल अधिक मात्रा में निकलता रहता है। जल का शरीर में निर्धारित मात्रा से कम होना प्राणघातक हो सकता है। निर्जलीकरण की स्थिति में बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है। उसे बहुत प्यास लगती है। पेशाब की मात्रा कम होने लगती है और धीरे-धीरे पेशाब बंद भी हो सकता है। आँखें गहरी धंस जाती हैं और होंठ सूखने लगते हैं। होंठों पर बार-बार जीभ फेरने की इच्छा होती है। शरीर में कमजोरी आ जाती है तथा मरीज के हाथ पैर ठंडे होने लगते हैं।

घरेलू उपचार

निर्जलीकरण की हालत में बच्चे को बार-बार माँ का दूध पिलाते रहना सबसे अच्छा है। साथ ही ओ. आर. एस. घोल भी पिलाते रहना चाहिए। बच्चे की उम्र को ध्यान में रखते हुए उसे काफी मात्रा में अन्य तरल पदार्थ जैसे शरबत, पतली, लस्सी, नारियल पानी, मांड़, छाछ, नींबू पानी, दाल का पानी आदि देते रहना चाहिए। इन तरल पदार्थों के सेवन से बच्चे में जल की कमी नहीं होने पाएगी।

•••

मुद्रक : त्रिवेणी ऑफसेट, दिल्ली-110032

लेखक परिचय

वैद्य सुल्तान अली खां

लखीमपुर खीरी जिले के एक छोटे से गाँव में जन्मे 53 वर्षीय सुल्तान अली खां ने कृषि इंजीनियरिंग की पढ़ाई छोड़कर वैद्यक में रुचि ली। प्रदेश में आयुर्वेद की शिक्षा प्राप्त करने वाले (बी.ए.एम.एस., आयुर्वेदाचार्य) दूसरे मुस्लिम विद्यार्थी थे, जिन्हें संस्कृत का भी अच्छा ज्ञान है। खां साहब प्रकृति व त्रिदोष सिद्धांत के अनुसार आसानी से मिलनेवाली वनस्पतियों से चिकित्सा करने में विशेष रुचि रखते हैं। संप्रति खां साहब उ.प्र. सरकार की सेवा में कार्यरत चिकित्सा अधिकारी हैं और जीवनीय से पिछले 4 वर्षों से जुड़े रहे हैं।

मोहन थपलियाल

हिंदी के सुपरिचित कहानीकार मोहन थपलियाल। जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय नयी दिल्ली से जर्मन भाषा एवं साहित्य में बी.ए. आनर्स की डिग्री लेने के बाद कुछ समय तक लखनऊ के लिटरेसी हाउस में अतिथि लेखक के रूप में आमंत्रित। कई वर्षों तक विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में संपादन कार्य किया। इसी दौर में राष्ट्रीय साक्षरता मिशन द्वारा संचालित नाटक लेखन कार्यशाला में भाग लेकर 'कायापलट' नामक नाटक तैयार किया। 'सालोमन गुंडे और अन्य कहानियां', सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक अल्बर्ट आईंस्टाइन की जीवनी प्रकाशित। कहानियों का दूसरा संग्रह छज्जूराम दिनमणि' एवं जर्मन कवि एवं नाटककार बर्तोल्त ब्रेख्त की कविताओं और छोटी कहानियों के अनुवाद का एक संकलन छपने को तैयार। इन दिनों स्वयं सेवी संस्था 'जीवनीय सोसायटी' के विभिन्न क्रिया कलापों से संबद्ध।

लोक स्वास्थ्य शिक्षा और विज्ञान प्रचार के क्षेत्र में कार्यरत स्वयंसेवी संस्था 'जीवनीय सोसायटी' को लखनऊ तथा उसके आसपास के कई डाक्टरों, वैद्यों, वैज्ञानिकों एवं प्रतिष्ठित बुद्धिजीवियों का सक्रिय सहयोग प्राप्त है। सोसायटी ने समाज के गरीब एवं मेहनतकश वर्ग को निःशुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से एक धर्मार्थ चिकित्सालय एवं शोध केंद्र की स्थापना भी की है। यह पुस्तिका सोसायटी से जुड़े इन्हीं चिकित्सकों, वैज्ञानिकों एवं लेखकों के सामूहिक योगदान का फल है।