



INDIAN MEDICAL ASSOCIATION & BEZWADA MEDICAL ASSOCIATION VIJAYAWADA

IMA PUBLIC EDUCATION HANDOUT SERIES NO. 4

బిరల్ టి-హైడ్రేషన్ సాల్యూషన్ (బి.ఆర్.ఎస్.) వాడండి నీళ్ళ ఐరోచనాలు (డయేరియా) వ్రాణాంతకము కాకుండా కాపాడండి (ముఖ్యంగా పసిపిల్లలలో)

డయేరియా మరియు డిహైడ్రేషన్ అంటే ఏమిటి?

జీర్ణకోశములో చేరిన కొన్ని రకముల క్రిములు మరియు ఇతర బాక్టీరియా, వైరస్, అమీబా, మొ॥ ఇన్ఫెక్షన్స్ కారణముల వలన కలిగే వ్యాధి డయేరియా. దీనివలన శరీరము నీరు మరియు లవణాలు (Electrolytes) కోల్పోయి “డిహైడ్రేషన్” లేదా నీరసం ఏర్పడుతుంది.

డయేరియా చికిత్సలో ప్రాథమిక లక్ష్యం ఏమిటి?

నీళ్ళ విరోచనాల సంఖ్యగాని లేదా తీవ్రతగాని ఒక్కమారుగా అరికట్టటం అనేది ముఖ్యము కాదు. చాలసార్లు విరోచనాలు వాటంతట అవే తగ్గటం జరుగుతుంది. ఈ లోపు మనిషి (ముఖ్యంగా పసిపిల్లలు) డిహైడ్రేషన్ గురిగాకుండా చూడాలి.

డిహైడ్రేషన్ - తీవ్రతలోని స్థాయిలు :-

ఒక మోస్తరి తీవ్రత (సమ్ డిహైడ్రేషన్)

ప్రమాదపరిస్థితి (సివియర్ డిహైడ్రేషన్)

- S ఇంటేషన్ (స్థిమితం కోల్పోవటం)
- S కళ్ళు లోతుకుపోవటం
- S నోరు, నాలుక తడి ఆరిపోవటం
- S ఎక్కువగా ఏడవటం
- S అధిక దప్పిక
- S చర్మం (ముఖ్యంగా ఉదర భాగంలో) తేలికగా ముడతబడటం కంటిలో నీరు తగ్గుట
- S పిల్లవాడు చికాకుగా ఉండటం (క్రాంకినెస్)

- S మూత్ర విసర్జన తగ్గుతుంది
- S నాడి (Pulse) బలహీనపడుతుంది
- S చర్మము చల్లబడుతుంది. పిల్లవాడు బాగా నీరసించి, సహజంగా కనపడే సత్వరమైన కదిలికలు లోపించి నిస్తేజంగా మారిపోవటం.
- S ఆహారం ఇష్టత లేకపోవడం
- S మగత ఆవరించడం

డిహైడ్రేషన్ గుర్తించటానికి ఏం చెయ్యాలి?

అడగాలి	చూడాలి	స్రృశించాలి
S విరోచనాల సంఖ్య, తీవ్రత, మొదలైన వివరణలు	S కనులలోతు	S మాడు (Anterior Fontanel)
S వాంతులు	S పిల్లల చురుకుదనం, హుషారు	S చర్మము యొక్క సాగుదల
S దప్పిక	S తడి ఆరిపోయిన నోరు, నాలుక	S నాడి (Pulse), గుండె వేగం
S మూత్ర విసర్జన	S ఊపిరి తీసుకొనే వేగం (ఆయాసం)	S శరీర ఉష్ణోగ్రత

వాంతులు, విరోచనములు ప్రాథమిక చికిత్స ఎలా ఉండాలి?

- S తల్లిపాలు త్రాగేపిల్లలకి తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. సోతపాలు త్రాగే పిల్లలు పల్న చేయకుండా యథాప్రకారం పాలు ఇవ్వాలి.
- S అప్పటి వరకు అలవాటుపడిన ఇతర ఏ ఆహారమైన యధావిధిగా కొనసాగించాలి.
- S ఈ పరిస్థితిలో “లంకణం పరమాషధం” అనే అపోహని దరిచేరనీయకూడదు.
- S చిట్టుడుకు నీరు, గంజి, ఉడికిన పప్పు కట్టు లేక తేట, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీరు, నూకల జావ, మొదలైన ఇంటిలో చేసుకొనదగిన ద్రవాలు విరివిగా ఇవ్వటం మూలాన డిహైడ్రేషన్ రాకుండా అరికట్టవచ్చు.
- S మెత్తగా తయారు చేయబడిన ఘనపదార్థాలు, కిచిడి, పెరుగు, సగ్గుబియ్యం జావ, పండ్లు (అందుబాటులో ఉన్నటువంటివి) ఇవ్వాలి.
- S టీ నీరు, లేదా పిల్లలకు అలవాటు లేని ఇతర కషాయాలు ఇవ్వకూడదు. (ఉదా:- గసగసాల నీరు)

డయేరియాలో పిల్లలు సహజంగా తీసుకొనే ఆహారం పూర్తిగా అనుమతించటం క్షేమమేనా? అలా ఇవ్వటం వలన ప్రయోజనం?

- S పూర్తి ఆహారాన్ని అనుమతించటం క్షేమము.
- S డయేరియా మొదలైన రోజు నుండి కూడా పిల్లలు మామూలుగా తీసుకొనే ఆహారాన్ని బిర్లించుకొని, బరువు ఎదుగుదల పొందగలరు.
- S ఇలా అనుమతించటం వలన, సుస్తి ద్వారా చేకూరే నీరసం నుండి త్వరగా కోలుకొంటారు. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

ఓ.ఆర్.ఎస్ అంటే?

డయేరియా వ్యాధి మూలంగా కలిగే డిహైడ్రేషన్ సంభవించకుండా, లక్షణాలు తీవ్రస్థాయికి మారకుండా, సుస్తి లక్షణాల నుండి త్వరితగతినీ ఉపశమనం కలిగించే మార్గము “ఓరల్ రిహైడ్రేషన్ సాల్యూషన్ (ఓ.ఆర్.ఎస్)”. ఇది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థచే ధృవీకరించబడినది.

నోటి ద్వారా రిహైడ్రేషన్ చేసే ద్రవము - ఓరల్ రిహైడ్రేషన్ సాల్యూషన్. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ సూచించిన లవణాల సాంద్రతలు ఈ క్రింది విధముగా ఉండాలి.

ప్రతి లీటర్ ద్రవానికి (W.H.O. Formula)		మిశ్రమమును 1లీ. నీటిలో కలిపినప్పుడు ఇచ్చే సాంద్రత		
సోడియం క్లోరైడ్	3.5 గ్రామ్స్,	సోడియం	90	mEq/L
సోడియం బై కార్బోనేట్	2.5 గ్రామ్స్,	పొటాషియం	20	mEq/L
(లేక) ట్రిసోడియం సిట్రిక్/ డ్లూడ్రేట్	2.9 గ్రామ్స్,	క్లోరైడ్	80	mEq/L
పొటాషియం క్లోరైడ్	1.5 గ్రామ్స్,	సిట్రిట్	10	mEq/L
గ్లూకోజ్	20.0 గ్రామ్స్	గ్లూకోజ్	111	mmol/L
		ఆస్మామారిటి	311	mmol/L

ఓ.ఆర్.ఎస్ తయారీకి తీసుకోవలసిన కొన్ని జాగ్రత్తలు :

- S ఎప్పుటి కప్పుడు తాజాగా తయారు చేసిన ద్రవం వాడటం మంచిది - షుమారు 6.00 గం||ల నుండి 8.00 గం||లకు ఒకసారి కలుపుకోవాలి.
- S ఎటువంటి పరిస్థితులలోను తయారు చేసిన 24 గం||ల తరువాత వాడకూడదు.
- S ఉదహరింపబడిన మోతాదులకు మించి గ్లూకోజ్ గాని ఉప్పుగాని మ్కువ వాడటం ప్రమాదకరం. ఇందుమూలాన డయేరియా, డిహైడ్రేషన్ ఇంకా పెరుగుతాయి.
- S డబ్ల్యు.హెచ్.ఓ ఉదహరించిన సాంద్రతగల ఓ.ఆర్.ఎస్ ప్యాకెట్స్ - పెద్దవి అయినట్లయితే ఒక లీటరు నీటికి (షుమారు ఐదు గ్లాసులు) లేదా చిన్నవి (యూనిట్ డోస్) అయితే ఇంటిలో మంచినీరు త్రాగటానికి ఉపయోగించే ఒక పెద్ద గ్లాసు నీటిలో కలపాలి.

ఓ.ఆర్.ఎస్ ద్రవం తయారు చేయుటకు కావిన నీరు వాడాలా?

కాచి చల్లార్చిన నీరు శ్రేయస్కరం అయినప్పటికీ, వీలుకాని సందర్భములలో మామూలుగా త్రాగటానికి ఇంటిలో ఉపయోగించే పరి శుభ్రమైన నీరు ఏదైనా ఉపయోగించవచ్చు.

వాంతులు ఉంటే ఓ.ఆర్.ఎస్ వాడవచ్చా?

తప్పకుండా వాడాలి. వాంతులు అయినప్పుడు, కొన్ని నిముషాల సేపు ఓ.ఆర్.ఎస్ త్రాగించటం నిలిపి, బిడ్డను నిటారుగా కూర్చోబెట్టి, మరల ఓ.ఆర్.ఎస్ ద్రవం స్పూన్ తో 2-3 చెంచాలు ప్రతి 15 - 30 నిమిషాలు ఒకసారి చొప్పున, కొంచెం కొంచెంగా త్రాగించాలి.

ఓ.ఆర్.ఎస్ లభ్యం కాని సందర్భాలలో ఏమిచేయాలి?

“షుగర్ సాల్ట్ సాల్యూషన్” - ఒక పెద్ద గ్లాసు మంచి నీటికి (200 మి.లీ) రెండు చిటికెళ్ళు (0.8 గ్రా) ఉప్పు, మరి ఒక పెద్ద చెంచా (8 గ్రా) పంచదార కలిపి తయారు చేసిన ద్రవం వాడి డిహైడ్రేషన్ నివారించవచ్చు. పాటాషియం హెచ్చుగా వున్న ఆహార పదార్థాలు ఉదా॥ అరటిపండు లాంటివి కూడా బిడ్డకి ఇవ్వాలి.

ప్రతి తల్లి గుర్తించుకోవలసినది

☐ నీళ్ళ విరోచనాలు మొదలైన వెనువెంటనే ఓ.ఆర్.ఎస్ మొదలు పెట్టాలి.

☐ ప్రతి విరోచనం తరువాత సంవత్సరము వయస్సు లోపలి పిల్లలకు 1/2 గ్లాసు, ఒక సంవత్సరం వయసుదాటిన వారికి 1 గ్లాసు ఓ.ఆర్.ఎస్ త్రాగించాలి.

☐ ఓ.ఆర్.ఎస్ మిశ్రమం ఎల్లప్పుడు ఇంటిలో అందుబాటులో ఉండాలి.

☐ డిహైడ్రేషన్ తొలిదశ లక్షణాలు కనిపించినపుడు, మొదటి గంటలో 75 మి.లీ ఓ.ఆర్.ఎస్ శిశువు యొక్క ప్రతి కిలో బరువుకు త్రాగించాలి. 6 నెలల వయసులోపలి పిల్లలకు తల్లిపాలు లేకపోతే ఇదే సమయంలో 100 - 200 మి.లీ పరిశుభ్రమైన మంచినీరు కూడా త్రాగించాలి. తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలకు పాలు త్రాగిస్తూ ఉండాలి.

☐ పురిటి శిశువులకు మరియు 3 నెలల వయస్సు లోపలి వారికి ఓ.ఆర్.ఎస్ మిశ్రమం ఒక లీటర్ నీటికి బదులు ఒకటిన్నర లీటర్ నీళ్ళలో కలపాలి.

☐ ఓ.ఆర్.ఎస్ తో డిహైడ్రేషన్ చికిత్స జరుగుతున్నప్పుడు శిశువు యొక్క పరిస్థితి తరుచుగా గమనించుకుంటూ ఉండాలి.

☐ మార్కెట్ లో లభ్యమయ్యే ఓ.ఆర్.ఎస్ ప్యాకెట్లు ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ధృవీకరించిన రీతిలో లవణాల యొక్క సాంద్రత కలిగి ఉంటేనే వాడాలి. ఎక్కువ గ్లూకోజ్ కాని తక్కువ సోడియం కాని ఉన్నట్లయితే పరిస్థితి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. అందువలన అటువంటివి వాడకూడదు.

ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ థెరపి అంటే [✓]

- ఇప్పటి వరకు విశ్లేషించిన
- S ఓరల్ డిహైడ్రేషన్ సాల్యూషన్,
- S మగర్ సాల్ట్ సాల్యూషన్,
- S ఆహార ధాన్యాల పప్పుదినుసులతో తయారు చేసిన పానీయాలు, సామాన్యంగా ఇంటిలో తయారుచేసి వాడగలిగే ద్రవాలు ఉదా॥ చిక్కటి మజ్జిగ (లస్సీ), నిమ్మరసంతో షరబత్, కొబ్బరి నీరు, పట్టునీరు, చిట్టుడుకు నీరు, సూప్స్, పండ్లరసములు, మంచినీరు.

ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ థెరపి కానిది [X]

- S ఉప్పు లేకుండా కేవలం గ్లూకోజ్ మాత్రమే కలిగిన నీరు
- S మామూలుగా ఇచ్చే ఆహారం మొత్తము నిలిపివేసి, ఉప్పు, పంచదార లాంటిది ఏమీ లేకుండా ఉ॥ కేవలం మంచి నీరు మాత్రమే ఇవ్వటం
- S తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే సేవించగలిగిన పానీయాలు ఉదా॥ తేనీరు (టీ) మరియు ఇతర కషాయాలు.

ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ థెరపి ఇవ్వకూడని పరిస్థితులు:

- S ఎంత ప్రయత్నించిన ఆగని వాంతులు
- S ఉదరభాగం ఉబ్బరంగా ఉండటం
- S శ్వాస త్వరితగతినీ తీసుకోవటం
- S నాడి బలహీన పడటం
- S స్పృహ క్షీణించటం / మార్పురావటం
- S దాదాపు 12 గంటల నుండి మూత్ర విసర్జన లేక పోవటం
- S జన్మతః సంభవించిన గుండెజబ్బులు మరి ఇతర ప్రమాదకర జబ్బులు ఉన్న వారికి వాంతులు, విరోచనములు వచ్చినపుడు.
- S నెలలు నిండకుండా, అతి తక్కువ బరువు కలిగిన నూతన శిశువులు

ఈ పై సందర్భములలో దగ్గరలోని ఆరోగ్యకేంద్రములో గాని డాక్టరు గారిని కాని సంప్రతించి వైద్యము చేయించటం శ్రేయస్కరము.

హాస్పిటల్లో చేర్చి చికిత్స చేయవలసిన సందర్భాలు:

- S సివియర్ డిహైడ్రేషన్ : (విరోచనాల మూలమున 15% పైన బరువు తగ్గిన పిల్లలు)
- S ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ చికిత్స ఇచ్చినప్పటికీ పరిస్థితి క్షీణించినట్లయితే
- S ఫిట్స్ / మగత కలిగిన పిల్లలలో
- S “కలరా” వ్యాధి అనుమానింపబడినట్లయితే

అసలు పిల్లలలో వాంతులు, విరోచనములు తరచు రకుండా ఉండటానికి ఏమి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- S పసి పిల్లలకు 3 నుండి 6 నెలల దాకా కేవలం తల్లి పాలు త్రాగించాలి.
- S తప్పని సరి పరిస్థితిలో పోతపాలు వాడాల్సి వస్తే, కప్పు స్పూన్ తో త్రాగించటం ఉత్తమం
- S పిల్లలకు కాచి చల్లార్చిన నీరు మాత్రమే త్రాగించాలి.
- S పిల్లలకు ఆహారం అందించేటప్పుడు చేతులు పరిశుభ్రంగా కడగాలి. తల్లి తండ్రులు వారిచేతులు కూడ కడుగుకోవాలి.
- S పాల సీసా వాడే తల్లులు ప్రతిసారి సీసా శుభ్రపరచటం, ప్రతిసారి ఉడక బెట్టటం మరియు తరచు పాలపీకలు మార్చటం లాంటి జాగ్రత్తలు చేయాలి (దీని కంటే తల్లిపాలు ఇవ్వటమే తేలిక శ్రేయస్కరం).