बुखार तथा दस्त

बुखार तथा दस्त बच्चों में होने वाले दो आम रोग हैं।

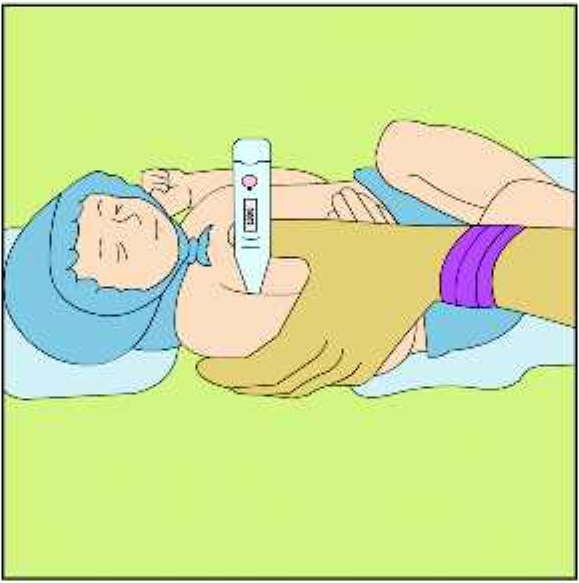
यह पुस्तिका आपको इनसे निपटने के उपाय बताएगी।

बुखार

बुखार से ग्रस्त बच्चे को सामान्य सर्दी-खांसी हो सकती है या उसमें वायरल संक्रमण हो सकता है। ऐसी स्थिति में बुखार को घरेलू चिकित्सा द्वारा ठीक किया जा सकता है।

बुखार श्वास में संक्रमण से होने वाले रोग ए.आर. आई.,मलेरिया या मेनिन्जाइटिस जैसे गंभीर रोगों का भी लक्षण हो सकता है। ऐसी स्थितियों में बच्चे को किसी डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

आशा इसमें मदद कर सकती है।



बच्चे के बुखार को शरीर के तापमान द्वारा परखें। अन्य विधि है बच्चे के पेट को छू कर देखना; यदि यह गर्म लगे तो बुखार का संकेत है । पर यह उतनी भरोसेमंद जाँच विधि नहीं है, जितनी की थर्मोमीटर से तापमान लेना।

पी.एच.सी.
७ दिनों से
अधिक

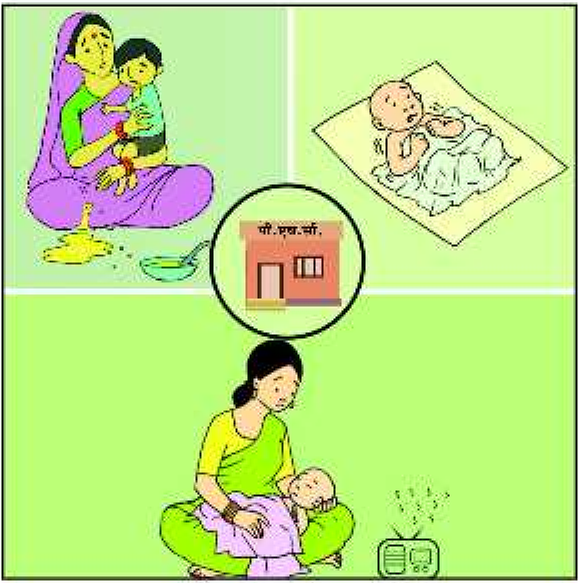
यदि बच्चे को ७ दिनों से अधिक बुखार रहे, भले ही यह अधिक तेज न हो, उसे डॉक्टर को दिखाएं।

जाँच करें कि बुखार से ग्रस्त बच्चे की गरदन में अकड़न तो नहीं। यदि बच्चा अपनी गरदन आसानी से नहीं हिला-डुला सकता तो इसका अर्थ है कि गरदन में अकड़न है। बुखार के साथ गरदन में अकड़न मेनिनजाइटिस का संकेत है। ऐसे बच्चों में अन्य खतरे के लक्षण भी हो सकते हैं, जैसे दूध न पीना, मिर्गी आना, बेहोश होना तथा सुस्त होना। बच्चे को तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

३ दिनों से
अधिक

बुखार के साथ ३ दिनों से अधिक खांसी या सांस लेने में कठिनाई हो तो बच्चे को डॉक्टर को अवश्य दिखाना चाहिए।

बुखार से ग्रस्त बच्चे जो मलेरिया वाले स्थान में रहते हों, उनकी रक्त की जाँच मलेरिया के लिए करवानी चाहिए।


पी.एच.सी.

बुखार से ग्रस्त बच्चों में यदि ये खतरे के लक्षण पाए जाते हैं तो उन्हें अस्पताल ले जाना चाहिए:

- स्तनपान तथा तरल पदार्थ पीने में असमर्थ होना
- कुछ भी खाने-पीने पर उल्टी हो जाना
- ऐंठन
- सुस्त या बेहोश होना।

बुखार से ग्रस्त बच्चे को पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ देना चाहिए। पारासीटामोल, कोर्टिमोक्साजोल तथा मलेरिया रोधी गोलियों की जरूरत, रोग पहचानने पर पड़ सकती है। ये आशा की दवा पेटी में उपलब्ध रहती हैं।

नवजात शिशु के बुखार से मुकाबला

तापमान की जाँच

नवजात शिशु का तापमान यदि ९९ डिग्री फॉरेनहाइट(३७.२ डिग्री सेंटीग्रेड) से अधिक हो तो उसे बुखार कहा जाता है।

यदि गर्मी का मौसम हो तो यह जाँच करे कि शिशु को बुखार है अथवा अधिक कपड़ों की वजह से ऐसा है।

शिशु के कपड़ें खोल दें तथा कमरे में हवा आने-जाने दें।

यह भी जाँच करें कि शिशु के गर्म रहने के कोई अन्य कारण (जैसे आग) तो नहीं।

शिशु को गर्मी के स्रोत से दूर ले जाएं।

इसके बाद शिशु को स्तनपान कराना चाहिए।

२० मिनट बाद फिर तापमान की जाँच करें।

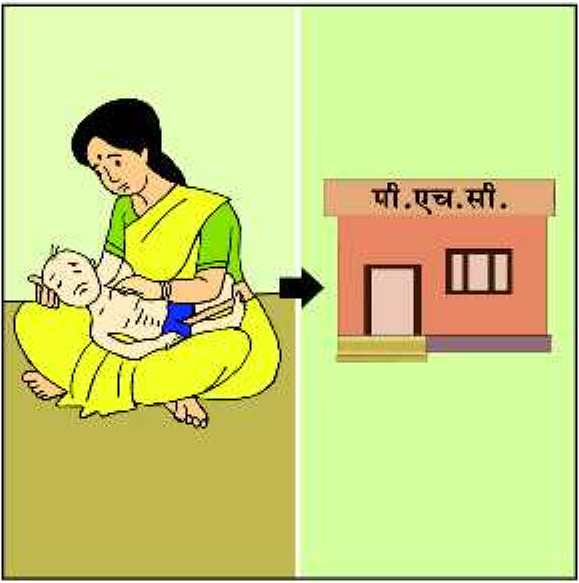
९८.२ डिग्री फॉरेनहाइट

यदि तापमान सामान्य हो तो इसका अर्थ हुआ शिशु को अधिक कपड़े पहनाएं गए थे।

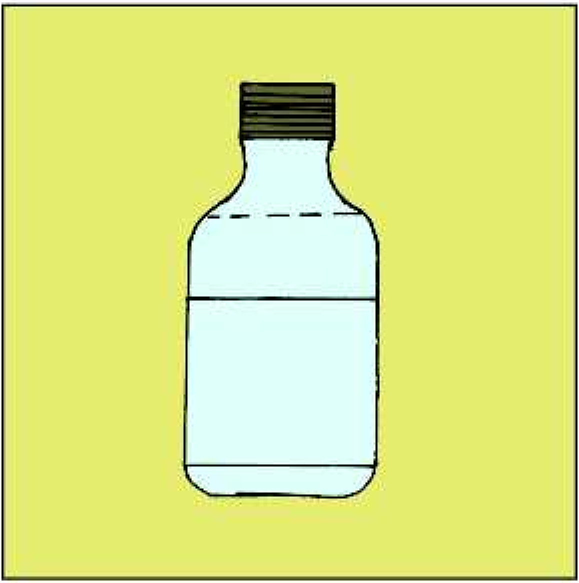
पी.एच.सी
९९.४ डिग्री
फॉरेनहाइट

यदि इसके बाद भी तापमान अधिक हो तो शिशु को उपचार के लिए डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

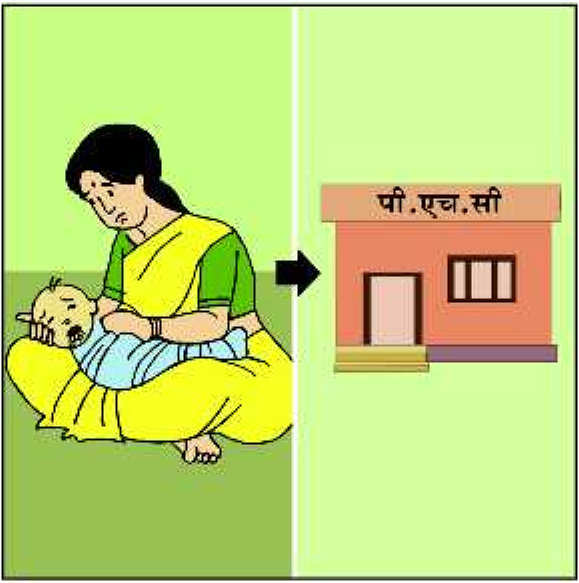
ए.आर.आई. से मुकाबला


पी.एच.सी.

कोई खतरे का संकेत या छाती का धंसाव: तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



तेज सांस के लिए: सबसे पहले किसी डॉक्टर से संपर्क करें। ऐसा न करने पर आशा ५ दिनों के लिए कॉर्टिमोक्साजोल दे सकती है। दो दिन बाद पुन: निरीक्षण करें। यदि बच्चे में सुधार हो तो घरेलू देखभाल तथा उपचार जारी रखें। यदि ऐसा न हो तो किसी डॉक्टर को दिखाएं।


पी.एच.सी

बगैर किसी खतरनाक संकेत वाली सर्दी-खांसी या छाती का धंसाव अथवा तेज सांस: घरेलू देखभाल करें। यदि खांसी २५ दिनों से अधिक अवधि तक बनी रहती है तो रेफर करने की आवश्यकता होगी।

दस्त

यदि बच्चा दिन में तीन बार से अधिक मलत्याग करता है तथा मल पानी जैसा पतला होता है, तो इसका अर्थ हुआ कि बच्चे को दस्त है। यदि यह ७ दिनों या उससे भी अधिक अवधि तक बना रहता है तो उसे अस्पताल ले जाना चाहिए।

यदि मल में खून आता हो, तो इसका अर्थ है कि बच्चे को पेचिश हो गया है। ऐसे बच्चे को भी अस्पताल ले जाया जा सकता है, पर आशा की मदद से चिकित्सा घर में भी शुरु की जा सकती है।

गंभीर रूप से पानी की कमी

दस्त से ग्रस्त बच्चे में पानी की कमी होने की जाँच करनी चाहिए।

यदि बच्चे की आंख धंस जाए या वह सुस्त अथवा बेहोश हो जाए या वह बिना सहायता के तरल पदार्थ न पी सके अथवा पेशाब नहीं कर सके तो बच्चे में **गंभीर रूप से पानी की कमी** हो चुकी हो।

इसकी जाँच का अन्य तरीका है, बच्चे के पेट की त्वचा को चुटकी में दबाएं। यदि उसे वापस आने में २ सेकंड से अधिक लगे तो इसका अर्थ हुआ कि बच्चा गंभीर रूप से पानी की कमी का शिकार हो चुका है।

ऐसे बच्चे को तुरंत डॉक्टर को दिखाने की आवश्यकता होती है, साथ में रास्ते भर माँ उसे पेय पदार्थ देती रहें।

करीब २ सेकंड

बच्चा यदि बेचैन तथा चिड़चिड़ा हो, या आंखें धसीं हों या वह तरल पदार्थ तेजी से पी जाए, तो इसका अर्थ हुआ कि उसे **पानी की कुछ कमी** हुई है। यदि ऐसे बच्चे के पेट की त्वचा को चुटकी में दबाएं तो यह लगभग २ सेकंड में वापस आ जाती है।

ऐसी स्थिति में घर में उपचार किया जा सकता है, यदि २ दिनों में कोई सुधार न हो तो बच्चे को डॉक्टर को दिखाए जाने की आवश्यकता होगी।

यदि बच्चा सामान्य पेशाब कर रहा हो तथा उसमें पानी की कमी का कोई संकेत न हो तो उसकी देखभाल घर पर ही की जा सकती है।

दस्त के लिए घरेलू उपचार

(यदि बच्चे को दस्त हो पर पानी की कमी न हो, तब)

६ महीने से कम आयु

क्या खिलाएं

यदि बच्चे को स्तनपान करवाया जा रहा है, तो उसे जारी रखें खासकर लंबे समय तक।

बच्चा यदि ६ महीनें से कम आयु का हो तो: स्तनपान के अलावा ओआरएस तथा स्वच्छ उबला पानी पिलाएं।

६ महीने से अधिक आयु

यदि बच्चा ६ महीनें से अधिक आयु का हो तो: स्तनपान के अलावा ओ.आर.एस. तथा स्वच्छ उबला पानी, सूप, मांड़, दाल का पानी, नारियल पानी, नींबू पानी पिलाएं।

बच्चे का सामान्य खान-पान जारी रखना चाहिए। दस्त के रुकने तक अतिरिक्त तरल पदार्थ भी देना चाहिए।

या
पेय जल
चीनी
नमक
नींबू
पेय जल
चीनी
नमक
नींबू

घर पर ओ.आर.एस. तैयार करना

साबुन से हाथ धो लें।

ओ.आर.एस. पाउडर (एक पैकेट) को एक बड़े बरतन में डालें।

एक लीटर पेय जल (एक लीटर वाली बोतल का इस्तेमाल करें) को बरतन में डालें।

पाउडर के घुल जाने तक उसे हिलाएं।

यदि आपके पास ओ.आर.एस. पैकेट उपलब्ध न हो तो आप एक चुटकी नमक तथा एक चम्मच चीनी को एक गिलास पेय जल (लगभग २०० मिली) में मिलाकर घोल तैयार करें। आप इसमें नींबू के रस की कुछ बूंदें भी डाल सकते हैं।

यह ज्यादा नमकीन और मीठा न हो, इसके लिए आप इसे चख लें।

ओ.आर.एस.

ओ.आर.एस. तथा अन्य पेयों को आप कैसे पिलाएं?

- कप से बार-बार छोटी चुस्कियों में दें।
- बच्चा यदि उल्टी करता हो तो १० मिनट तक इंतजार करें।
- इसे जारी रखें, पर धीरे-धीरे दें।

पानी की कमी न होने की स्थिति में

यदि बच्चे में पानी की कमी हो तो

- यदि बच्चा २ महीने की आयु का हो, तो उसे हर पतले दस्त के बाद ५ चम्मच दें।
- बच्चा यदि २ वर्ष से कम आयु का हो, तो उसे हर पतले दस्त के बाद आधा कप दें।
- बच्चा यदि २ वर्ष से अधिक का हो, तो उसे हर पतले दस्त के बाद आधा या एक कप दें।

पानी की कमी

यदि बच्चे में थोड़े पानी की कमी हो तो बच्चे को चार घंटे की अवधी में निम्नानुसार ओआरएस का घोल दें।

- बच्चा यदि ४ महीने तक की आयु का हो: कम से कम २ कप
- बच्चा यदि ४ महीने से १२ महीनों के बीच की आयु का हो: कम से कम ३ कप
- बच्चा यदि १२ महीने से २ वर्ष के बीच की आयु का हो: कम से कम ५ कप
- बच्चा यदि २ वर्ष से ५ वर्ष के बीच की आयु का हो: कम से कम ७ कप

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION