

## અતિસાર

### પ્રાસ્તાવિક

અતિસાર એ વારંવાર થતા પાણીવાળા ઝાડા છે. તેની વખતો વખત મોટાભાગના લોકોને અસર થાય છે અને તે સામાન્ય રીતે વાયરલ કે બેક્ટેરિયલ ચેપથી થાય છે, જે થોડાક દિવસોમાં મટી જાય છે.

આમ છતાં, બાળકો અને વયસ્ક લોકોમાં તે ગંભીર બની શકે છે, કારણ કે તેઓમાંથી પાણી સહેલાઈથી નીકળી જઈ શકે છે. દીર્ઘકાલિન અતિસાર (બે અઠવાડિયા કરતાં વધુ રહેતો અતિસાર) વધુ ગંભીર સ્થિતિને કારણે થઈ શકે અને તેની હંમેશા ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી જોઈએ.

### લક્ષણો

પાણીવાળા ઝાડાની સાથે બીજા સામાન્ય લક્ષણોમાં પેટનો દુખાવો અને આંકડી, ઉબકા કે ઊલટીની લાગણી, ઊંચું ઉષ્ણતામાન (તાવ), માથાનો દુખાવો તથા ભૂખની રુચિ ન થવીનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

લક્ષણો ત્રણ કે ચાર કરતાં વધુ દિવસ રહે, તો તમારે તમારા સામાન્ય ચિકિત્સક પાસેથી સલાહ લેવી જોઈએ.

### કારણો

નાના કે મોટા આંતરડાના પડ પર બળતરા થાય, ત્યારે વધુ પાણી ઝાડામાં નીકળે છે. બળતરાથી આંતરડા જોરથી અને અનિયમિતપણે સંકોચાય છે, જેના કારણે પેટમાં દુખાવો થાય છે.

ચેપ સાથે પ્રદુષિત આહાર અને પીણાંથી, બીજા માણસના સંપર્ક દ્વારા અથવા કેટલીક દવાઓની આડઅસરોથી બળતરા થઈ શકે છે.

તણાવ અને ચિંતા, અતિશય દારૂ કે કેફિન પીવાથી અને ઘણીબધી મિઠાઈ કે સમૃદ્ધ આહાર ખાવાથી પણ અતિસાર થઈ શકે છે. બાળકોને ક્યારેક અતિસાર થાય છે, કારણ કે તેઓ યોગ્ય રીતે ખોરાક કે પીણાં, ખાસ કરીને લેક્ટોઝવાળો ખોરાક કે પીણાં (ગાયના દૂધમાં જણાતી ખાંડનો પ્રકાર) પચાવી શકતાં નથી.

દીર્ઘકાલિન અતિસાર ઝાડા, પેટ અને સ્વાદુપિંડમાં બળતરા જેવી સ્થિતિથી થઈ શકે છે, અને તેની તમારા સામાન્ય ચિકિત્સક દ્વારા તપાસ કરાવવી જોઈએ.

## નિદાન

તમારો અતિસાર ત્રણ કે ચાર દિવસ કરતાં વધુ રહે અથવા તમારા ઝાડામાં લોહી કે ચીકણો પદાર્થ નીકળે, તો તમારે તમારા સામાન્ય ચિકિત્સકને મળવું. ત્યારબાદ તેઓ બેક્ટેરિયા કે અન્ય જીવાતની તપાસ કરવા તમને ઝાડાનો નમૂનો આપવા મોકલવા જણાવી શકે.

દીર્ઘકાલિન અતિસાર માટેનાં બીજા પરીક્ષણોમાં લોહીનું પરીક્ષણ અથવા સિગ્મોઇડોસ્કોપીનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં ગુદા મારફત એક પાતળી જોવાની નળી પસાર કરાય છે. તેની સાથે લેન્સ જોડેલો હોય છે અને ડોક્ટરોને આંતરડાં જોવા દે છે.

## સારવાર

તમને અતિસાર થાય, તો અતિશય માત્રામાં પ્રવાહી લઈને ડિહાઇડ્રેશન થતું અટકાવવું. ઓછાં થયેલાં ખનિજ તત્ત્વો અને મીઠાને બદલે પાણી, ફળોનો રસ તથા આઈસોટોનિક (સ્પોર્ટ) પીણા ઉત્તમ છે. અતિસાર હોય તથા ઊલટી થતી હોય તેવાં બાળકોને વારંવાર પાણી કે તમારા કેમિસ્ટ પાસેથી મળતાં ખાસ રિહાઇડ્રેશન પ્રવાહીના ધૂંટડા વારંવાર આપવા જોઈએ, સલાહ માટે ફાર્મસિસ્ટને પૂછવું.

બટાકા, ભાત અને બ્રેડ જેવો કાર્બોહાઈડ્રેટ આધારિત ખોરાક પણ સારો છે. તમારું બાળક ખાવા માગે તો તેઓને સૂપ અને વધુ કાર્બોહાઈડ્રેટવાળો ખોરાક આપવો.

અતિસાર વિરોધી દવાઓ સામાન્ય રીતે જરૂરી નથી, પરંતુ તમે ઈચ્છો તો ઉપયોગ કરી શકાય. આમ છતાં, તે બાળકોને આપવી જોઈએ નહીં અથવા તમારા ઝાડામાં લોહી પડે તો તેનો ઉપયોગ કરવો. તમારું ઉષ્ણતામાન વધુ હોય તો પેરાસિટામોલ (બાળકો માટે પ્રવાહી પેરાસિટામોલ) અને ઈબુપ્રોફેન વાપરી શકાય.

તમારા બાળકને અતિસાર હોય, તો કામચલાઉ નિમ્ન લેક્ટોઝ કે લેક્ટોઝયુક્ત દૂધની ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે સ્તનપાન કરાવતા હોવ, તો ડેરીની પેદાશોનો ઉપયોગ તે સમયે બંધ કરવા પ્રયત્ન કરવો, કેમ કે લેક્ટોઝની નિશાનીઓ સ્તનના દૂધમાં હોઈ શકે.

## અસાધારણતા

તમને લાગતું હોય કે તમારા બાળકને ડિહાઇડ્રેશન થયું છે તો તમારે સીધા તમારા સામાન્ય ચિકિત્સકને બોલાવવા જોઈએ. ડિહાઇડ્રેશનની નિશાનીઓમાં ઓછો પેશાબ, સૂકું મોં અને જીભ, પ્રતિભાવ ન આપવો, આંખો જડ બની જવી, સુસ્તી અને ગૂંચવણનો સમાવેશ થાય છે.

તમારા ઝાડામાં લોહી કે ચીકણો પદાર્થ નીકળતો હોય, તમે એક દિવસ કરતાં વધુ સમયથી માંદા હોવ, તમને બહારથી ચેપ લાગ્યો હોય, અથવા ત્રણ કે ચાર દિવસથી અતિસાર મટી ન ગયો હોય, તો તમારે તમારા સામાન્ય ચિકિત્સકનો પણ સંપર્ક કરવો જોઈએ.

## નિવારણ

અતિસાર કરનાર ચેપ ફેલાતો અટકાવવા ચોખ્ખાઈ અને સાફ આરોગ્ય મદદરૂપ થશે. શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી, પાલતું પ્રાણીઓને અડયા બાદ, બાગકામ કર્યા પછી અને તમે ખોરાકને અડો તે પહેલાં તમારે તમારા હાથ હંમેશા ધોવા જોઈએ.

તમને અતિસાર હોય તો તમારે તમારા સ્વાસ્થ્યનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈશે અને એકબીજાના દુવાલ વાપરવા જોઈશે નહીં. તમારી નોકરીમાં આરોગ્ય સંભાળ પર્યાવરણ કે આહાર બનાવવાની કામગીરીનો સમાવેશ થતો હોય તો તમારે તમારા નિયોકતા પાસે રજા લેવી જોઈએ અને કામ પર પાછા ફરતાં પહેલા ઓછામાં ઓછા 48 કલાક રાહ જોવી જોઈએ.

### ખાનગી ભાષાંતર સેવા

NHS ડાયરેક્ટ તમારા કોલની થોડીક મિનિટોમાં જ ઘણી ભાષાઓમાં, ખાનગી દુભાષિયા પૂરાં પાડી શકે છે.

### અમારી સાદી 3 પગલાંની માર્ગદર્શિકાને અનુસરો :

પગલું 1 - NHS ડાયરેક્ટ ટેલિફોન નંબર 0845 4647 ને ફોન કરો

પગલું 2 - તમારા કોલનો જવાબ આપવામાં આવે, ત્યારે તમે કઈ ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો તે અંગ્રેજીમાં જણાવો. તમને દુભાષિયા, જે NHS ડાયરેક્ટને તમને જરૂરી આરોગ્ય માહિતી કે સલાહ આપવામાં મદદ કરશે, સાથે જોડાણ કરી આપવામાં આવે ત્યાં સુધી લાઈન પર રાહ જુઓ.

પગલું 3 - વિકલ્પમાં, તમે મિત્ર કે સંબંધીને તમારા વતી કોલ કરવા કહી શકો છો. તમે શા માટે કોલ કરો છો તે સમજાવતાં પહેલાં, દુભાષિયા લાઈન પર આવે ત્યાં સુધી રાહ જુઓ.