रोगसूचक में आपका स्वागत है

डायरिया क्या है?

दस्त में पतला, पानी जैसा मल (मल त्याग) होता है। यदि आपको एक दिन में तीन या अधिक बार पतला मल आता है तो आपको दस्त होता है। तीव्र दस्त वह दस्त है जो थोड़े समय तक रहता है। यह एक आम समस्या है। यह आमतौर पर लगभग एक या दो दिन तक चलता है, लेकिन यह अधिक समय तक भी चल सकता है। फिर यह अपने आप दूर हो जाता है। कुछ दिनों से अधिक समय तक रहने वाला दस्त अधिक गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। दीर्घकालिक दस्त - दस्त जो कम से कम चार सप्ताह तक रहता है - एक पुरानी बीमारी का लक्षण हो सकता है। क्रोनिक डायरिया के लक्षण लगातार बने रह सकते हैं, या आते-जाते रह सकते हैं।

डायरिया के लक्षण क्या हैं?

दस्त हल्की, अस्थायी स्थिति से लेकर संभावित जीवन के लिए खतरा तक हो सकता है। सामान्य कारणों में वायरस, बैक्टीरिया और परजीवी शामिल हैं।

* पेट (पेट) में ऐंठन।
* पेट दर्द।
* सूजन (सूजन)
* पेट ख़राब होना (मतली)
* बाथरूम जाने की तत्काल आवश्यकता है।
* बुखार।
* मल में खून।
* शरीर के तरल पदार्थों की हानि (निर्जलीकरण)

डायरिया कैसे फैलता है?

तीव्र दस्त के अधिकांश मामले संभावित रूप से दूसरों के लिए संक्रामक होते हैं। वायरस आसानी से फैलते हैं, मुख्य रूप से किसी संक्रमित व्यक्ति की उल्टी या मल के सीधे संपर्क से, या किसी दूषित वस्तु या सतह के संपर्क से। कभी-कभी, वायरस उल्टी और दस्त से उत्पन्न वायुजनित कणों द्वारा प्रसारित हो सकता है। लोग शौचालय जाने के बाद और भोजन संभालने से पहले सावधानीपूर्वक अपने हाथ धोकर संक्रमित होने की संभावना को कम कर सकते हैं। वायरस से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करने वाले लोगों को भी अपने हाथ अच्छी तरह से धोने चाहिए। फार्मेसियों में उपलब्ध अल्कोहल-आधारित हैंडवॉश समाधान, साबुन और पानी की तुलना में संक्रमण के प्रसार को कम करने में बेहतर साबित हुए हैं, और त्वचा को कम शुष्क करते हैं।

मैं अपनी सुरक्षा करने और बीमारी को फैलने से रोकने के लिए क्या कर सकता हूँ?

आप कुछ साधारण सावधानियां बरतकर संक्रमित होने या दस्त फैलने की संभावना को कम कर सकते हैं:

* दाँत साफ करने के लिए भी बोतलबंद पानी ही पियें।
* रेहड़ी-पटरी वालों का खाना खाने से बचें।
* नल के पानी से बनी बर्फ से बचें।
* केवल वही फल या सब्जियाँ खाएँ जो पकाए गए हों या जिन्हें छीला जा सके।
* सुनिश्चित करें कि आप जो भी खाद्य पदार्थ खा रहे हैं वह अच्छी तरह से पका हुआ हो और गरमागरम परोसा गया हो।
* पहले से पैक किया हुआ भोजन आम तौर पर उपभोग के लिए सुरक्षित होता है (समाप्ति तिथि जांचें)
* कभी भी कच्चा या अधपका मांस या समुद्री भोजन न खाएं।
* यदि उस क्षेत्र के लिए संकेत दिया गया हो, तो यात्रा से पहले हेपेटाइटिस ए और टाइफाइड के टीके लगवाएं।