

DIARRHOEA (ডাইরিয়া)

ডাইরিয়া হল একরকমের পেটের রোগ যাতে আক্রান্ত ব্যক্তির বারে বারে পাতলা মল নির্গমন হয়। এর ফলে পেটে ব্যথাও অনুভূত হয়। এই রোগে দেহ থেকে প্রচুর জল ও তার সাথে খনিজ লবণ বের হয়ে যায়।

উদরাময়ের কারণ(Etiology): প্রাপ্তবয়স্কদের এবং শিশুদের উদরাময়ের কিছু হল সংক্রামক এবং কিছু সংক্রামক না। উভয়ের উদরাময়ের কারণগুলি নিম্নরূপ-

প্রাপ্তবয়স্কদের উদরাময়ের কারণ: উদরাময়ের গুরুত্বপূর্ণ কারণগুলি হল- A. খাদ্য ও জলবাহিত ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া ও প্রোটোজোয়া র সংক্রমণ। B. অত্যধিক খাদ্যগ্রহণ ও খাদ্যহজমে অস্বাভাবিক ভাব। C. পচা, বাসি ও খোলা খাবার গ্রহণ করা। D. অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী খাদ্যভক্ষণ করা। E. প্রয়োজন এর অতিরিক্ত অ্যান্টিবায়োটিক জাতীয় ড্রাগ সেবন করা। F. অত্যধিক মানসিক চাপ ও পীড়ন সহ্য করা। G. শর্করা জাতীয় খাদ্যের অসম্পূর্ণ জারণ বা পরিপাক।

শিশুদের উদরাময়ের কারণ: শিশুদের উদরাময়ের প্রধান তিনটি কারণ 1 অপুষ্টি: এক থেকে দুই বছর বয়সী শিশুরা প্রোটিন শক্তির অপুষ্টির কারণে উদরাময় হয়। যেমন ম্যারাসমাস ও কোয়াশিওরকোর রোগে আক্রান্ত শিশুরা ঘন ঘন উদরাময় রোগে কবলে পড়ে। 2 দূষিত পরিবেশ: শিশুদের উদরাময়ের আরো একটি বড়ো কারণ হল দূষিত পরিবেশ, অপরিচ্ছন্ন অথবা নোংরা জায়গা, মল, মূত্র প্রভৃতি থেকে মাছি রোগের জীবাণু বহন করে এনে খোলা খাবারের উপর বসে, ফলে খোলা খাবারে জীবাণুর সংক্রমণ ঘটে এবং এর থেকে অন্যান্য রোগও দেখা যায়। 3 অস্বাস্থ্যকর খাদ্য: অনেক সময় অসতর্কভাবে শিশুকে পচা, বাসি খাদ্য পরিবেশন করা হয়, তাছাড়া শিশুদের খাওয়ানোর জন্য যেসব বোতল এবং ক্লিনুক ব্যবহার করা হয় সেগুলিকে গরম জলে দীর্ঘ সময় ফুটিয়ে জীবাণুমুক্ত না করলে শিশুর দেহে ঐগুলির মাধ্যমেও সংক্রমণ ঘটে। এছাড়া মাটিতে পড়ে থাকা বহু জিনিস মুখের মধ্যে ঢুকিয়ে নেয়।

উদরাময়ের প্রকার: উদরাময় সাধারণত দুই ধরনের হয় কিন্তু এই দুই ধরনের উদরাময় ছাড়াও আরও একরকম উদরাময় দেখা যায়, সাধারণত দুই ধরনের উদরাময় হল

1. **তীব্র উদরাময় (Acute Diarrhoea):** বাসি, দূষিত খাদ্য থেকে এই জাতীয় উদরাময় দেখা যায়, ইহা ২-৩ দিন স্থায়ী হয়। এই প্রকার উদরাময়ে আক্রান্ত ব্যক্তির দেহ থেকে জলীয় মল নির্গত হয়, দেহ দুর্বল হয় অনেক ক্ষেত্রে স্বর ও বমি দেখা যায়।

2. দীর্ঘস্থায়ী উদরাময় (Chronnic Diarrhoea): বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদান যেমন সায়ানোকোবালামিন, নায়াসিন, অ্যাসকরবিক অ্যাসিড, ফোলিক অ্যাসিড ইত্যাদি পৌষ্টিকনালীর বিশেষ অংশ অর্থাৎ ক্ষুদ্রান্ত থেকে সঠিকভাবে শোষিত হতে না পারলে এই উদরাময় দেখা যায়। ইহা কোন সংক্রমণের কারণে হয় না। কিন্তু এই দুই ধরনের উদরাময় ছাড়াও আরও একরকম উদরাময় দেখা যায় যাকে আল্ট্রিক রোগ বলে।

3. আল্ট্রিক রোগ (Dysentery): একে অনেকে আমাশয়ও বলে থাকেন। এই ক্ষেত্রে মলের সঙ্গে হাল্কা রক্তও দেখা যায়। অনেক সময় আল্ট্রিক রোগের সাথে জ্বরও দেখা যায়।

উদরাময় জনিত সমস্যা : উদরাময় জনিত সমস্যা দু প্রকার 1. সাধারণ সমস্যা : ইহা মূলত তিনটি a. ঋণাত্মক জলসাম্য b. অ্যাসিডোসিস : এই অবস্থায় প্রচুর পরিমাণ ইলেক্ট্রোলাইট দেহ থেকে বেরিয়ে যায়, ফলে দেহে তীব্র অ্যাসিডোসিস দেখা দেয়। c. শুষ্কতা: এতে স্বকের স্থিতিস্থাপকতা বিঘ্নিত হয়।

উদরাময়ে আক্রান্ত ব্যক্তির পথ্যতালিকা (Dietary management) :

ক্যালোরি: প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের ক্ষেত্রে দৈনিক প্রায় 2320Kcal প্রাপ্তবয়স্ক মহিলার ক্ষেত্রে দৈনিক প্রায় 1900Kcal শক্তিচাহিদা খাদ্যের মাধ্যমে পূরণ করা উচিত।

কার্বোহাইড্রেট: সহজপাচ্য কার্বোহাইড্রেট যেমন ফলের রস, গলাভাত রোগীকে দিতে হবে।

প্রোটিন: সহজপাচ্য প্রোটিন যথাযথ পরিমাণে দেওয়া উচিত, যেমন ডিমের (সাদা অংশ), মাখা তোলা দুধ, মুরগির মাংস, কিম্বি, চর্বিযুক্ত মাছ ইত্যাদি।

ফ্যাট: নিয়ন্ত্রিত পরিমাণে ফ্যাট দেওয়া উচিত, কারণ দুর্বল পরিপাকতন্ত্রে ফ্যাটের পরিপাক ও শোষণ বিঘ্নিত হয়, এছাড়া পরিপাকতন্ত্রে উৎপন্ন ফ্যাটি অ্যাসিড জল ও ইলেক্ট্রোলাইটের শোষণে বিঘ্ন ঘটায়।

ভিটামিন: উদরাময়ের ক্ষেত্রে জলে দ্রবণীয় ভিটামিন B কমপ্লেক্স ও ভিটামিন C এর চাহিদা পূরণের জন্য উক্ত ভিটামিন সমৃদ্ধ খাদ্যের প্রয়োজন।

খনিজ লবণ: উদরাময়ে ইলেক্ট্রোলাইটের সাম্য বিঘ্নিত হয়, তাই পর্যাপ্ত পরিমাণে খনিজ লবণ গ্রহণ করা দরকার।

জল: জল ও ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য ফলের রস, স্ক্রির স্যুপ, লিকার চা ইত্যাদি দেওয়া উচিত।

উদরাময়ে আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য তরল পথ্য: উদরাময়ে শরীরে জল ও ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য শিশুদের ORS (Oral Rehydration Solution) খাওয়ানো উচিত। সাধারণত রোগীকে দুই দিন ধরে এক ঘন্টা অন্তর সকাল ৬টা থেকে রাত ১০ টা পর্যন্ত এই ORS দেওয়া যাবে। ইহা দুই রকমের হয়

ORS with Bicarbonate formula		ORS with citrate formula	
উপাদানের নাম	পরিমাণ(gm)	উপাদানের নাম	পরিমাণ(gm)
Sodium Chloride	3.5	Sodium Chloride	3.5
Sodium Bicarbonate	2.5	Tri Sodium Dehydrate	2.9
Potassium Chloride	1.5	Potassium Chloride	1.5
Glucose	20	Glucose	20
Drinking Water	1L	Drinking Water	1L

This solution provides 90 meq of Sodium, 20 meq of Potassium, 80 meq of Chloride and 30 meq of Bicarbonate

উদরাময়ের ক্ষেত্রে গ্রহণীয় ও বর্জনীয় খাদ্যসমূহ: গ্রহণীয় খাদ্য: যেসব খাদ্য এই ক্ষেত্রে দেওয়া যাবে সেগুলি হল সুসেদ্ধ ভাত, চাপাটি, সূজির রুটি, কর্ণফ্লেস্স, সাগু, বার্লি, অ্যারারুট, পাকা কলা, ডিমসেদ্ধ, আলু, স্বল্প চর্বিযুক্ত মাছ, ফলের রস, জ্যাম, জেলি ইত্যাদি। বর্জনীয় খাদ্য: উদরাময়ের ক্ষেত্রে রোগীকে অণুতেজক এবং অণুদীপক খাদ্য পরিবেশন করতে হবে, যেসব খাদ্য অবশ্যই বর্জন করতে হবে সেগুলি হল-তেল, ঘি, ঝালমশলা, বিভিন্ন প্রকার ফাস্টফুড, আচার, পাপড়, স্যালাড, শুকনো ফল, মিষ্টি ইত্যাদি। চা, কফি, অ্যালকোহল, চকোলেট, আইসক্রিম, কার্বোনেটেড পানীয় পুরোপুরি এড়িয়ে চলতে হবে।