

ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸುಧಾರಿತ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಅದು ಮೊದಲಿನ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ದ್ರಾವಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಸೋಡಿಯಂ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ ಸುಧಾರಿತ ದ್ರಾವಣವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಬಹು ಬೇಗನೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲರಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹೊಸ ಸುಧಾರಿತ ದ್ರಾವಣವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಥಮ ದೇಶ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ್ದಾಗಿದೆ.

### ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮ, ನಾಲಿಗೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ನಿद्रಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಯು ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ಪೇಲವವೆನಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು. ಚರ್ಮವನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆರಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ

## ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ತಯಾರಿಕೆ ಹೇಗೆ?

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ದ್ರಾವಣ ಸಿದ್ಧ. ಅದು ದೊರಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು (3 ಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ಆರು ಚಮಚ (18 ಗ್ರಾಂ) ಶುದ್ಧ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ತಯಾರಿಸಿದ ಇವುತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 75 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದ್ರಾವಣ ಎನ್ನುವಂತೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳಲ್ಲೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರೂಷಕರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

### ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳೇನು?

- ಎರಡು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಚಮಚ.
- ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಲೋಟಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಗುಟ್ಟುಕು ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಷ್ಟು ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಾಸಿನೊಳಗಾಗಿ

ಕುಡಿಸಬೇಕು.

- ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ 50100 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು (ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು) ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 100 200 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮಗುವು ಕುಡಿಯ ಬಯಸಿದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವನೈಪಾನವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಊಟೋಪಚಾರವನ್ನೂ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ದ್ರಾವಣ ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹಾಗೂ ಮಗು ತೀರಾ ನಿಶ್ಚಾಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಇದೊಂದು ಸರಳವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

### ಯಾವುದು ಬೇಡ?

ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಕಾಫಿ, ಟಿ, ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಅತಿಸಾರವಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯೆ.  
ಸಂಪರ್ಕ: 9844083284

