NHS choices

ডায়ারিয়া

ভূমিকা

ডায়ারিয়া হল বারংবার জলযুক্ত মল ত্যাগ করা। এটা সময়ে সময়ে অধিকাংশ মানুষকেই প্রভাবিত করে এবং এটা সাধারণত ভাইরাস বা ব্যাক্টেরিয়াঘটিত সংক্রমণের কারণে ঘটে, যা কয়েকদিনের মধ্যে চলে যায়।

তবে, এটা শিশু ও বেশি বয়স্ক মানুষদের ক্ষেত্রে মারাত্মক হতে পারে, কারণ তারা বেশি সহজে ডিহাইড্রেটেড (শরীরে জলাভাব) হয়ে যেতে পারেন। দীর্ঘস্থায়ী ডায়ারিয়া (দুই সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হওয়া ডায়ারিয়া) আরও গুরুতর রোগাবস্থার কারণে ঘটতে পারে, এবং সর্বদাই একজন ডাক্তারকে দিয়ে এর পরীক্ষা করানো উচিত।

রোগলক্ষণগুলি

পাতলা পায়খানার সাথে সাথে অন্যান্য সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে অন্যতম হল তলপেটের ব্যথা ও খিঁচুনি, অসুস্থ অনুভব করা ও বমি হওয়া, উচ্চ তাপমাত্রা (জ্বর), মাথা যন্ত্রণা এবং খিদে না হওয়া।

রোগলক্ষণগুলি যদি তিন বা চারদিনের বেশি স্থায়ী হয় তাহলে আপনার জিপি-র কাছে আপনার পরামর্শ চাওয়া উচিত।

কারণগুলি

ক্ষুদ্রান্ত্র বা বৃহদন্ত্রের প্রাচীরটি উত্তেজিত হয়ে পড়লে তার পরিণতিতে মলের মধ্যে দিয়ে বর্ধিত পরিমাণ জল নির্গত হয়। এই উত্তেজনার কারণে অন্ত্রগুলিও দৃঢ়ভাবে এবং অনিয়মিতভাবে সঙ্কুচিত হয়, যার ফলে পেটে ব্যথা হয়।

এই উত্তেজনাটি সংক্রমণের দ্বারা দূষিত খাবার বা পানীয় থেকে এবং অন্য একজন ব্যক্তিকে স্পর্শ করার মাধ্যমে আসতে পারে, অথবা এটা কোনও ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসাবে হতে পারে।

মানসিক চাপ ও উদ্বেগ, অতিরিক্ত পরিমাণে মদ বা ক্যাফেইন পান করা এবং অত্যন্ত বেশি মিষ্টি বা তেলচর্বিযুক্ত খাবার খাওয়ার ফলেও ডায়ারিয়া হতে পারে। শিশুরা বিশেষ কিছু খাবার বা পানীয়, বিশেষত ল্যাক্টোজ (গরুর দুধে প্রাপ্ত এক ধরনের শর্করা) আছে এমন খাদ্য বা পানীয় যথাযথভাবে হজম করতে না পারার ফলে কখনও কখনও ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত হয়।

আমাশা, ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম (IBS) এবং প্যানক্রিয়াটাইটিস-এর মত রোগাবস্থার কারণেও দীর্ঘস্থায়ী ডায়ারিয়া হতে পারে এবং আপনার জিপি-কে দিয়ে এর পরীক্ষা করানো উচিত।

রোগনির্ণয়

আপনার ডায়ারিয়া যদি তিন বা চারদিনের বেশি স্থায়ী হয় অথবা আপনার মলে রক্ত বা শ্লেষ্মা থাকে, তাহলে আপনার জিপি-কে দেখানো উচিত। তারা এরপরে ব্যাক্টেরিয়া বা অন্যান্য পরজীবীর অস্তিত্ব পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে মলের একটি নমুনা দিতে বলতে পারেন।

দীর্ঘস্থায়ী ডায়ারিয়ার অন্যান্য পরীক্ষাগুলির মধ্যে রক্ত পরীক্ষা বা সিগময়েডোস্কোপি অন্তর্গত, এর জন্য মলদ্বারের মধ্যে দিয়ে একটি সরু ভিউয়িং টিউব (দেখার নল) প্রবেশ করাতে হয়। এটির সাথে একটি লেন্স সংযুক্ত করা থাকে এবং এটা ডাক্তারদের অন্ত্রের ভিতরে দেখার সুযোগ দেয়।

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

NHS choices

চিকিৎসা

আপনার যদি ডায়ারিয়া হয়, তাহলে প্রচুর পরিমাণে তরল পানীয় পান করে জলাভাব দূর করুন। জল, ফলের রস ও যে আইসোটনিক (খেলাধূলার) পানীয়গুলি বেরিয়ে যাওয়া খনিজ পদার্থ ও লবণগুলিকে প্রতিস্থাপিত করে, সেগুলি এর জন্য সেরা। যে সমস্ত শিশুদের ডায়ারিয়া আছে এবং অসুস্থ হয়ে পড়ছে, তাদের বারবার জল বা আপনার কেমিস্টের কাছ থেকে প্রাপ্ত বিশেষ রিহাইড্রেশন তরলগুলিতে চুমুক দিতে হবে, পরামর্শের জন্য ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

আলু, ভাত ও রুটির মত কার্বোহাইড্রেট (শর্করা)-ভিত্তিক খাবারগুলি খাওয়াও ভাল। আপনার শিশু যদি খেতে চায় তাহলে তাদের স্যুপ ও উষ্ণ কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার দিন।

ডায়ারিয়া-বিরোধী ওষুধগুলি সাধারণত প্রয়োজন হয় না, তবে আপনি চাইলে ব্যবহার করতে পারেন। তবে শিশুদের এইগুলি দেওয়া উচিত নয় অথবা আপনার মলে রক্ত থাকলে এইগুলি ব্যবহার করা উচিত নয়। আপনার উষ্ণ তাপমাত্রা থাকলে প্যারাসিটামল (শিশুদের জন্য তরল প্যারাসিটামল) ও আইবুপ্রোফেন (ibuprofen) ব্যবহার করা যেতে পারে।

আপনার শিশুর ডায়ারিয়া থাকলে অস্থায়ীরূপে কম ল্যাক্টোজযুক্ত বা ল্যাক্টোজবিহীন দুধের ফরমুলা ব্যবহার করলে উপকার হতে পারে। আপনি যদি স্তন্যদান করেন তাহলে কিছু সময়ের জন্য দুগ্ধজাত পণ্যগুলি এড়িয়ে চলতে চেষ্টা করুন, যেহেতু স্তনের দুধে স্বল্প মাত্রায় ল্যাক্টোজ উপস্থিত থাকতে পারে।

জটিলতাগুলি

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার বা আপনার শিশু জলশূন্য হয়ে পড়েছে তাহলে আপনার তখনই জিপি-কে ডাকা উচিত। জলশূন্যতার লক্ষণগুলির মধ্যে অন্যতম হল স্বল্প পরিমাণ মূত্র ত্যাগ করা, মুখ ও জিভ শুকিয়ে যাওয়া, সাড়া না দেওয়া, নির্জীব চোখ, নিদ্রাচ্ছন্নতা এবং বিভ্রান্তি।

আপনার মলে যদি রক্ত বা শ্লেষ্মা থাকে, আপনি যদি একদিনের বেশি সময় অসুস্থ থাকেন, আপনি যদি বিদেশে থাকাকালীন সংক্রামিত হয়ে থাকেন অথবা যদি তিন থেকে চার দিনের মধ্যে ডায়ারিয়া সেরে না যায় তাহলেও আপনার জিপি-র সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

প্রতিরোধ

পরিচ্ছন্নতা এবং ভাল স্বাস্থ্যবিধি সেই সমস্ত সংক্রমণগুলিকে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে, যেগুলির কারণে ডায়ারিয়া ছড়িয়ে পড়ে। শৌচালয় ব্যবহার করা, পোষা জন্তুকে স্পর্শ করা এবং বাগানের পরিচর্যা করার পরে এবং খাবার স্পর্শ করার আগে আপনার সবসময় হাত ধোয়া উচিত।

আপনার ডায়ারিয়া থাকলে আপনাকে অবশ্যই স্বাস্থ্যবিধির বিষয়ে বিশেষরূপে সতর্ক হতে হবে এবং আপনার তোয়ালে ভাগাভাগি করা উচিত নয়। যদি স্বাস্থ্যসেবার পরিবেশে কাজ করা বা খাবার তৈরি করা আপনার চাকরির দায়িত্বের অন্তর্গত হয়, তাহলে আপনাকে নিয়োগকর্তার সাথে যাচাই করে নিতে হবে এবং আপনাকে কাজে ফেরার আগে কমপক্ষে 48 ঘন্টা সময় অপেক্ষা করতে হবে।

© Queen’s Printer and Controller of HMSO 2008

গোপনীয় অনুবাদ পরিষেবা

আপনি কল করার কয়েক মিনিটের মধ্যেই NHS ডায়রেক্ট অনেক ভাষায় গোপনীয় দোভাষী প্রদান করতে পারে|

আমাদের সরল 3টি ধাপের নির্দেশ অনুসরণ করুন :

ধাপ 1- NHS ডায়রেক্ট এর টেলিফোন নম্বর 0845 4647-এ কল করুন|

ধাপ 2 - আমরা আপনার কলের উত্তর দেওয়ার পরে ইংরেজীতে বলুন যে আপনি কোন ভাষাটি ব্যবহার করতে চান| আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে সংযুক্ত না করা পর্যন্ত লাইনে অপেক্ষা করুন, আপনার যে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা পরামর্শ প্রয়োজন, ইনি আপনাকে তা প্রদান করতে NHS ডায়রেক্ট-কে সাহায্য করবেন|

ধাপ 3 - বিকল্প হিসাবে আপনি একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার হয়ে কল করার জন্য বলতে পারেন| আপনি কেন কল করেছেন তা ব্যাখ্যা করার আগে একজন দোভাষী লাইনে আসা অবধি অপেক্ষা করুন|

Diarrhoea | Bengali | Translated 04/08 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008