Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्वे :

प्रकरण ६१:

अतीसार

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गान्गोलीया
सचिव २०२२-२३: डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक: डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक: डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवाद: डॉ. दीपा फिरके
पुनरावलोकन: डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर, श्री अविनाश शिरगावकर

Convener: *Dheeraj Shah*
Members: *Neetu Sharma, Ashok Kumar Rai, Amarinder Oberoi*

अतिसार हा बालमृत्युला कारणीभूत ठरणारा महत्त्वाचा आजार असल्याने, अतिसारात पालक काय करू शकतात हे पाहिले तर त्यामुळे येणाऱ्या मृत्यूचा धोका आपण निश्चित टाळू शकतो.

अतिसार वारंवार विचारले जाणारे दहा प्रश्न...

१.अतिसार म्हणजे काय?
२.अतिसार कशाला म्हणू नये?
३.अतिसार कोणत्या कारणांमुळे होतो?
४. माझ्या मुलाला अतिसार झाल्यास कोणते अन्नपदार्थ किंवा पेय देता येतील?
५.अतिसारामध्ये प्रतिजैविके म्हणजेच अँटिबायेटिक्स घेणे गरजेचे आहे का?
६.अतिसारानंतर माझे मूल अशक्त होऊ नये यासाठी काय करावे?
७. माझ्या मुलाला वारंवार अतिसार होतो, यासाठी मी काय करावे?
८.माझ्या मुलाचे जुलाब आटोक्यात येत नाहीत. काय करावे ?
९.काही अन्नपदार्थांच्या ॲलर्जीमुळे अतिसाराचा आजार हा बराच काळ लांबू शकतो का ?
१०.अतिसारामध्ये मुलास दूध देणे टाळावे किंवा बदलावे का?

Under Auspices of IAP Action Plan 2020–2021

Piyush Gupta IAP President 2021
Bakul Parekh IAP President 2020
GV Basavaraja IAP HSG 2020–2021
Deepak Ugra National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: *Deepak Ugra*
Member Secretary: *Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai*
Members: *Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman*

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्वे : अतीसार

प्रश्न १.अतिसार म्हणजे काय?

अ

माझ्या मुलाला अतीसार झाला आहे हे कसे ओळखावे?

जेव्हा शौचाला खूप पातळ किंवा पाण्यासारखे होत असेल किंवा ते २४ तासात ३ पेक्षा जास्त वेळा होत असेल तर आपण त्याला अतिसार झालाय असे म्हणतो. गेल्या काही काळात शौचाच्या स्वरूपात बदल होणे हे जुलाबाचे वैशिष्ट्य आहे.

ब

शौचातील योग्य आर्द्रतेचे प्रमाण म्हणजे काय?

मळातील योग्य आर्द्रतेच्या प्रमाणावर मळाचा घट्टपणा अवलंबून असतो.. सर्वसाधारणपणे मळ घट्ट असते आणि ते सहजगत्या बाहेर पडते. अतीसारामध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असल्याने शौच पातळ होते. ज्या भांड्यामध्ये शौच झाली असेल ती भांड्याचा आकार घेते. त्यात पाण्याचे प्रमाण जास्त असल्याने निर्जलीकरणाचा धोका असतो.

क

अतीसार होणे धोक्याचे असू शकते का?

निर्जळीकरण किंवा शुष्कता ही जुलाबातील सर्वात गंभीर गुंतागुंत आहे.अतिसारामुळे बा ळाच्या अंगातील क्षार (सोडियम व पोटॅशियम) व पाणी कमी होते.कॉलरा सारख्या आजारात तर एका मोठ्या जुलाबाने गंभीर निर्जळीकरण किंवा शुष्कता होऊ शकते

प्रश्न
२

अतिसार कशास म्हणू नये?

एखादे मूल दिवसातून किती वेळा शौचास जाते हे त्यांच्या वयावर तसेच खाण्यावर अवलंबून असते. जेवढे मूल वयाने लहान तेवढे जास्त वेळा ते शौचास जाते .प्रामुख्याने पहिल्या तीन महिन्यांमध्ये काही वैयक्तिक बदल असू शकतात.जर नेहमीपेक्षा जास्त वेळेस किंवा जास्त पातळ शौचास होत असेल तर या मुलास अतिसार झाल्याचे निदान केले जाते.

तक्ता १

वय	दिवसभरात शौचास जाण्याचे प्रमाण
०-१ महिना	५-६ वेळा
१-३ महिने	३-४ वेळा
४-६ महिने	२ वेळा
७-२४ महिने	१-२ वेळा
२ - १८ वर्ष	१ वेळ

या तक्त्यामध्ये सर्वसाधारण मुले किती वेळा शौचास जातात हे नमूद केले आहे .
काही मुले यापेक्षा कमी किंवा जास्त वेळ शौचास जाऊ शकतात.

खालील परिस्थितीला अतिसार म्हणू नये

- नवजात बालकांमध्ये जन्मानंतर लगेच हिरवीगार व घट्ट डांबरासारखे संडास पहिल्या चोवीस ते अठ्ठेचाळीस तासांत होते. त्याला इंग्रजीत meconium असे म्हटले जाते. पुढील तीन ते सहा दिवसांत या बाळाची संडास हिरवट पिवळ्या रंगाची होते .यास transitional stool असे म्हणतात .ही संडास बऱ्याचदा पातळ असते .पण जर बाळाला आणखी कोणतेही लक्षण नसेल व बाळ अंगावर व्यवस्थित दूध पीत असेल तर यास अतिसार असे म्हणू नये .

- स्तनपान करणाऱ्या बाळांना बरेचदा पातळ संडास दिवसातून अनेकवेळा होते.ही संडास पिवळट सोनेरी किंवा हिरवट रंगाची असते .पहिल्या तीन महिन्यामध्ये बरीचशी बाळं स्तनपान केल्यानंतर लगेच संडास करतात .प्यायलेले दूध पचवण्यासाठी या बालकांच्या आतड्यांची सतत हालचाल होत असते आणि म्हणूनच दूध प्यायल्यानंतर लगेचच त्यांना संडास होते.पण हा अतिसाराचा प्रकार नव्हे.

- काही बालकांमध्ये नेहमीपेक्षा जास्त वेळा शौचास जाण्याची सवय असते.जी बालके आहारामध्ये फळे पालेभाज्या तसेच तंतुमय पदार्थ यांचे सेवन करतात अशा मुलांमध्ये जी मुले स्निग्ध,साखरेचे किंवा बेकरीचे पदार्थ जास्त प्रमाणात खातात त्यांच्या तुलनेत जास्त वेळा शौचास जातात.पण हे शौच पातळ नसते.यास अतिसार असे म्हणता येत नाही. पण जर या मुलांमध्ये पोटदुखी किंवा पोट फुगत असेल तर मात्र डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे कारण हा जंतुसंसर्ग किंवा ॲलर्जीचा प्रकार असू शकतो.

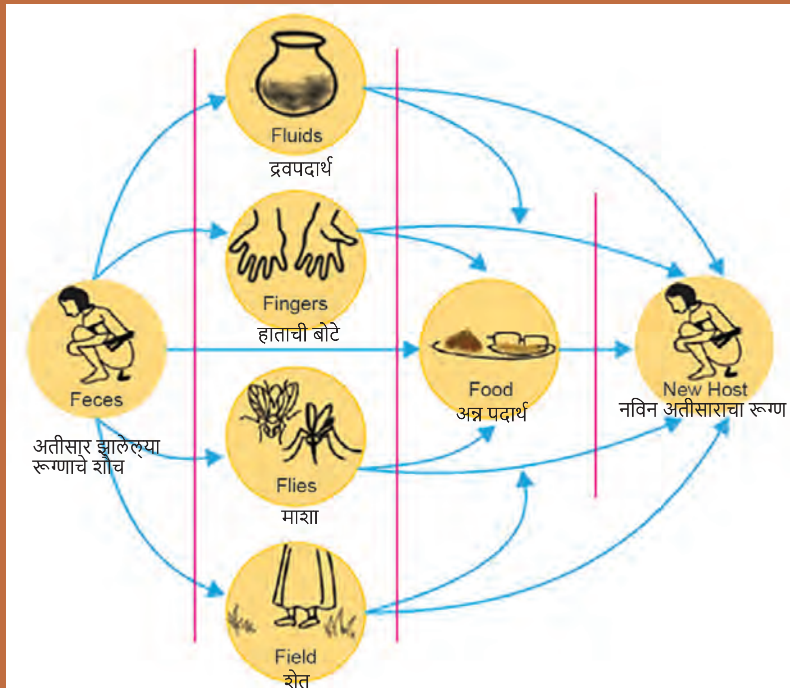
प्रश्न ३

अतिसार कोणत्या कारणांमुळे होतो?

लहान मुलांमध्ये अतिसार बऱ्याच कारणांमुळे होऊ शकतो. त्यामधील एक प्रमुख कारण म्हणजे जंतुसंसर्ग। दोन वर्षांच्या आतील मुलांमध्ये रोटा व्हायरस विषाणूमुळे अतिसार होण्याचे प्रमाण खूप जास्त आहे .या व्यतिरिक्त इतर जीवाणूंमुळे , जंतूंमुळे ,काही औषधांचा अतिवापर किंवा काही अन्नपदार्थांच्या ॲलर्जीमुळे सुद्धा लहान मुलांमध्ये अतिसार उद्भवू शकतो .

लहान मुलांमध्ये जंतुसंसर्गाने होणारा अतिसार प्रामुख्याने दूषित पाणी, उघड्यावरचे दूषित अन्न खाणे, शौचास जाऊन आल्यानंतर हात स्वच्छ न धुतल्याने, अस्वच्छ भांडी वापरल्याने किंवा बाटलीने दूध पाजवलया मुळे होऊ शकतो. व म्हणूनच हाताची व परिसरातील स्वच्छता अतिसार रोखण्यास अत्यंत गरजेची आहे .

काही मुलांमध्ये फळांचे रस किंवा कार्बनयुक्त कोल्ड्रिंक्स यांचे अतिसेवन केल्यामुळे अतिसार होऊ शकतो.



आकृती क्र. १ अतीसाराचा प्रसार कसा होतो

प्रश्न ४

माझ्या मुलाला अतिसार झाल्यास कोणते अन्नपदार्थ किंवा पेय देता येतील?

अतिसारामध्ये जुलाब व उलट्या होत असल्याने, बाळाच्या अंगातील क्षार व पाणी कमी होते. या वर वेळीच उपाय न झाल्यास बालके शुष्कतेमुळे गंभीर होऊ शकतात किंवा दगावू शकतात.वेळीच डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन **ORS** (जलसंजिवनी)दिल्याने आजाराची दाहकता बरीच कमी होते.

ORS मध्ये योग्य प्रमाणात क्षार असतात व ते योग्य त्या प्रमाणात पाण्यात मिसळून सेवन केल्यास शरीरास त्याचा त्वरीत लाभ होतो

अ

ORS (जलसंजिवनी) कसे तयार करावे?

ORS ची पाकीटे सार्वजनिक रुग्णालयात तसेच खाजगी मेडिकलच्या दुकानात उपलब्ध असतात. एक लिटर पाणी उकळून गार करावे व त्या मध्ये **ORS** चे एक पाकीट ओतून विरघळावे.हे मिश्रण चमच्याने व्यवस्थित ढवळून मग वापरावे. **ORS** पाकिटांमधील मिश्रण थोडे थोडे करून वापरू नये तसेच दिवसभरात तयार केलेले **ORS** वापरून संपवावे. उरल्यास ते फेकून द्यावे .

ब

ORS किती व कसे द्यावे?

तयार केलेले **ORS** सहा महिन्या खालील बालकास चमच्याने सावकाश द्यावे.तसेच या बालकां मध्ये स्तनपान ही चालू ठेवणे तितकेच आवश्यक आहे. मोठ्या बालकांना पेल्या मधून देता येते.बाळाने उलटी केल्यास परत थोड्या वेळाने **ORS** देण्यास हरकत नाही.प्रत्येक जुलाबाने नंतर बाळाला त्यांच्या वयोमानानुसार **ORS** पाजावे .

क

ORS व्यतिरिक्त आणखी कोणते द्रवपदार्थ देऊ शकतो?

ORS च्या बरोबरंच महत्वाचे आहे ते स्तनपान. स्तनपानामुळे शरीराला पाणी व क्षार तर मिळतातंच पण त्याबरोबरंच त्याची प्रतीकार शक्ती वाढते व अतीसाराचा आजार लवकर आटोक्यात येतो.

तसेच **ORS** च्या व्यतिरिक्त घरात उपलब्ध असलेले खालील पदार्थ देऊ शकतो

*भाताची पेज किंवा डाळीचे पाणी
*भाज्यांचे सूप
* ताक
*लिंबू सरबत
*शहाळ्याचे पाणी
* स्वच्छ पाणी
द्यावीत.

ड

ORS व्यतिरिक्त आणखी कोणती औषधे द्यावीत.

ORS व्यतिरिक्त डॉक्टरांच्या सल्ल्याने फक्त झिंकचे औषध द्यावे. ६ महीने ते ५ वर्षापर्यंत च्या मुलांना २० मिली.ग्रॅ गोळी १४ दिवसांसाठी व २ ते ६ महिन्यापर्यंत च्या बाळांसाठी १० मिलीग्रॅम १४ दिवसां साठी द्यावी. या मुळेअतीसाराचा आजार लवकर आटोक्यात येतो, तसेच परत हा आजार होण्याचा धोका कमी होतो.

ई

अतीसाराची धोक्याची लक्षणे कोणती व ती कशी ओळखाल?

अतीसाराची धोक्याची लक्षणे खालील प्रमाणे आहेत.
लघवी कमी वेळा किंवा लघवीचे प्रमाण कमी होणे,खूप तहान लागणे व किरकिर करणे
खूप आजारी दिसणे,सतत उलट्या होणे ,शौचातून रक्त पडणे , अंगावरचे दुध किंवा इतर कोणताही द्रवपदार्थ पिऊ शकत नसल्यास, हात पाय थंड पडणे व मुल मलूल किंवा सुस्त झाले असल्यास ही धोक्याची लक्षणे असून त्वरीत पुढील वैद्किय उपचारासाठी मुलाला न्यावे.

आकृती क्र २
ORS कसे तयार करावे
या बद्दल माहीती दिली आहे.

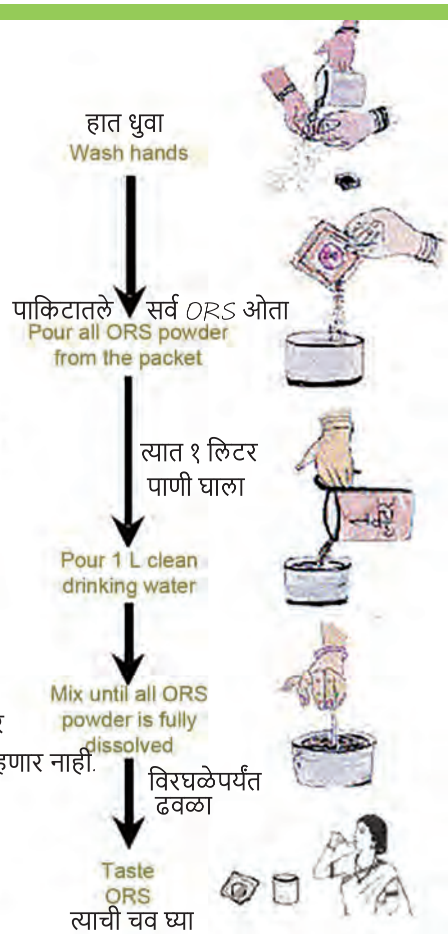
नेहमी उपलब्ध होणारे १ लिटरच्या पाकीट वापरून **ORS** कसे करावे या बाबत सुचना दिलेल्या आहेत परंतु काही ठिकाणी २०० मिली ची पाकीटे उपलब्ध आहेत.

१ .आपले हात साबण व स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्यावेत.

२.**ORS** च्या पाकीटातील सर्व पावडर एका स्वच्छ भांड्यात काढावी.

३.त्या भांड्यात १ लिटर स्वच्छ पाणी घालावे.
(जर पाकीट २०० मिलीचे असेल तर
:

४. हे मिश्रण सतत ढवळावे जेणेकरून पुर्ण पावडर विरघळेल आणी भांड्याच्या तळाशी शिल्लक राहणार नाही.



५. मुलाला **ORS** देण्या आधी त्याची चव पहावी.ती अश्रू सारखी असते.परंतु जर जास्त गोड किंवा जास्त खारट झाली असल्यास हे **ORS** फेकून द्यावे व नविन **ORS** तयार करावे.

तक्ता क्रमांक २ – वयानुसार ORS द्यायचे प्रमाण

क्रमांक	बाळाचे वय	ORS देण्याचे प्रमाण
1.	० ते २ महिना	पाच चमचे.
2.	२महिने ते २वर्ष	१/४ ते १/२ कप (५०-१०० मिलि)
3.	२ ते १० वर्ष	१/२ ते १ कप (१००-२०० मिलि)
4.	१० वर्षांनंतर	पाहिजे तितके (२ लिटर दिवसाला)

दोन महिन्याखालील बाळाच्या अतिसाराचा अर्थ त्याला कोणत्यातरी गंभीर संक्रमणाची बाधा झाली आहे. अशावेळी बालरोगतज्ञांचा सल्ला घेऊन उपचार सुरु करावेत आणि तोपर्यंत स्तनपान आणि जलसंजीवनी देणे सुरु ठेवावे.

प्रश्न ५

अतिसारामध्ये प्रतिजैविके म्हणजेच अँटिबायेटिक्स घेणे गरजेचे आहे का?

लहान मुलांमध्ये बऱ्याचदा अतिसार हा विषाणूंमुळे होत असल्याने प्रतिजैविकांचा काहीही उपयोग नसतो. योग्य प्रमाणात ओआरएस व झिंकची गोळी दिल्यास हा आजार आटोक्यात येऊ शकतो . तसेच कारण नसताना प्रतिजैविके वापरल्यास बरेचदा त्यामुळे अतिसाराचे प्रमाण वाढूही शकते .

अतिसारामध्ये प्रतिजैविके केव्हा देणे गरजेचे आहे?

ज्या बालकांमध्ये जुलाबा बरोबरच शौचातून रक्त पडत आहे न्युमोनिया किंवा इतर (कान अथवा लघवीचे) जंतुसंसर्ग झाला आहे असे आढळल्यास या मुलांमध्ये प्रतिजैविके देणे गरजेचे आहे. कुपोषित किंवा प्रतिकारशक्ती कमी असलेल्या बालकांमध्ये अतिगंभीर स्वरूपाचा जंतुसंसर्ग होण्याची दाट शक्यता असते म्हणून या मुलांमध्ये प्रतिजैविके देणे गरजेचे ठरू शकते .पण अशा स्थितीमध्ये डॉक्टरांच्या सल्ल्यानंतरच ही औषधे चालू करावीत.

प्रश्न ६

अतिसारानंतर माझे मूल अशक्त होऊ नये यासाठी काय करावे?

अतिसारामुळे भूक मंदावते, अन्नाचे पचन नीट होत नाही. सतत उलट्या होत असतात व त्याच बरोबर गैरसमजापोटी बरेचसे अन्न पदार्थ दिले जात नाहीत या कारणाने बाळाचे वजन कमी होते व बाळ अशक्त होते .

अतिसारामध्ये मुलाला कुठले अन्नपदार्थ द्यावेत? गैरसमजापोटी अतिसारामध्ये अजूनही बरेचसे पालक बाळाला विशिष्ट अन्नपदार्थ देणे टाळतात.आणि म्हणूनच हे मूल अशक्त होते .ज्या मुलांमध्ये अतिसाराच्या दरम्यान ORS च्या बरोबरीने योग्य प्रमाणात व योग्य आहार दिला गेला,त्या मुलांमध्ये हा आजार लवकर आटोक्यात येतो व मूल लवकर बरे होते हे सिद्ध झालेले आहे.

अतिसारामध्ये मुलाला एकावेळी थोड्या प्रमाणात पण जास्त वेळा अन्न दिल्यास ते पचण्यास सोपे जाते व तसेच उलटय़ा होण्याची शक्यता कमी असते.
बाळाला जुलाब होत असतानाही स्तनपान चालू ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे.
त्याचबरोबर बाळाला तांदूळ डाळी किंवा इतर कडधान्य घालून केलेले अन्नपदार्थ जसे की मऊ खिचडी किंवा पेज दिल्यास ते पचण्यास हलके जाते .

प्रश्न ७ माझ्या मुलाला वारंवार अतिसार होतो, यासाठी मी काय करावे ?

मुलांमध्ये वारंवार अतिसार होण्याची बरीच कारणे आहेत .त्यासाठी प्रामुख्याने काही प्रतिबंधात्मक उपाय करणे आवश्यक आहे .

दूषित पाणी तसेच शारीरिक व परिसरातील अस्वच्छता यामुळे मूल वारंवार अतिसारामुळे आजारी पडू शकते.त्यासाठी मुलांना नेहमी स्वच्छ व पिण्यायोग्य पाणी द्यावे ,बाहेरील उघड्यावरचे खाणे टाळावे ,शौचास जाऊन आल्यानंतर,बाळाची नॅपी बदलून झाल्यावर व नेहमी जेवणाच्या अगोदर हात साबणाने स्वच्छ धुवावे ,स्वयंपाक करताना स्वच्छता पाळावी व अन्न नेहमीच झाकून ठेवावे .

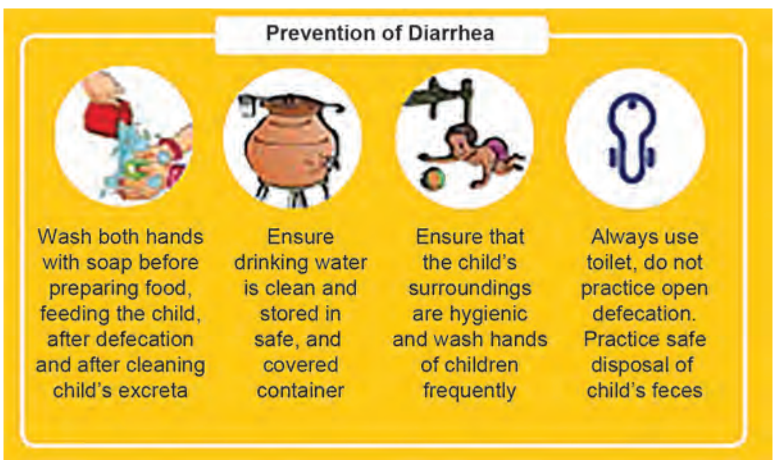
अतिसारा दरम्यान स्तनपान चालू ठेवले व योग्य आहार दिल्यास मूल लवकर बरे होते व त्याची प्रतिकारशक्ती पूर्ववत होते .

जुलाब थांबल्यानंतरही झिंकची गोळी पूर्ण चौदा दिवस घेणे गरजेचे आहे जेणेकरून बाळाला पुढील तीन महिन्यांमध्ये अतिसाराचा धोका संभवत नाही.

रोटाव्हायरस वरील लस उपलब्ध असून ,ती घेतल्यास दोन वर्षांच्या आतील मुलांमध्ये वारंवार होणाऱ्या अतिसाराचा धोका टाळता येतो.

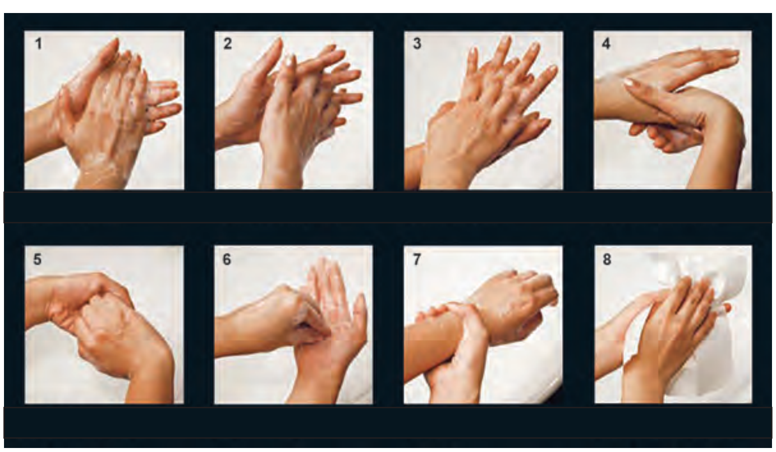
सर्व प्रतिबंधात्मक उपाय करूनही जर वारंवार होणार्या अतिसारामुळे मूल सतत आजारी पडत असेल तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. काही अन्नघटकांची ॲलर्जी किंवा आतड्यांच्या आजारामध्ये वारंवार अतिसार उद्भवू शकतो .

थोडक्यात अतिसाराला टाळण्यासाठी प्रतिबंधक उपाय म्हणजे स्वच्छ हात धुणे, स्तनपान, लसीकरण आणि पिण्याचे स्वच्छ पाणी



आकृती ३ – अतीसारा वर प्रतिबंधात्मक उपाय

•स्वैपाक करताना ,बाळाला पाजताना ,शौचास जाऊन आल्यानंतर व बाळाची शी धुतल्यावर हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.
•पिण्याचे पाणी स्वच्छ असावे व ते स्वच्छ भांड्यात झाकून ठेवावे.
•मुलाच्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवणे व वेळोवेळी मुलाचे हात स्वच्छ धुणे.
•शौचास जाण्या साठी टॉयलेटचा वापर करावा.उघड्या जागेत शौचास जाणे टाळावे. मुलाच्या शीची योग्य विल्हेवाट लावावी.



आकृती ४ – हात स्वच्छ धुण्याचे टप्पे

१. दोन्ही तळहात
२. बोटांच्या मध्ये
३. दोन्ही हातांची मागची बाजू
४. दोन्ही हाताच्या अंगठ्याच्या मुळाशी
५. बोटांची मागची बाजू
६. बोटांची नखे
७. दोन्ही मनगटं
८. धुतल्यावर स्वच्छ कापडाने हात कोरडे करावेत.

प्रश्न ८

माझ्या मुलाचे जुलाब आटोक्यात येत नाहीत. काय करावे ?

अ — सततचा चालू राहणारा अतिसार म्हणजे काय?

साधारणपणे अतिसार पाच ते सात दिवसांत आटोक्यात येतो .पण काहीवेळा दोन वर्षांची आतील मुले किंवा कुपोषित मुलांमध्ये हा कालावधी दोन आठवड्यां पर्यंत लांबू शकतो .यालाच सततचा चालू राहणारा अतिसार असे म्हटले जाते.

ब — सततचा चालणारा अतिसार होण्याची कारणे काय?

कुपोषण ,लहान आतड्यात झालेली इजा ,फळांचे रस किंवा कोल्ड्रिंक्सचे अतिसेवन , प्रतिजैविकांचा अतिवापर किंवा असाधारण जंतुसंसर्ग झाल्यास सततचा चालू राहणारा अतिसार होऊ शकतो

क — काही अन्नपदार्थांच्या ॲलर्जीमुळे अतिसाराचा आजार हा बराच काळ लांबू शकतो का ?

- काही बालकांमध्ये विशिष्ट अन्नपदार्थांची ॲलर्जी असू शकते तसेच काहींमध्ये विशिष्ट घटक किंवा अन्नपदार्थ पचवण्याची क्षमता नसते (food intolerance). या दोन्ही कारणांमुळे अतिसार बरेच महिन्यांपर्यंत लांबू शकतो.
- फूड ॲलर्जी मध्ये प्रामुख्याने म्हशीचे दूध, अंडी, सी फूड यांची ॲलर्जी निर्माण होऊ शकते.
- सिलियाक डिजीज या सारख्या आजारामध्ये ग्लुटेन हा घटक तर लॅक्टोज इन्टॉलरन्स यामध्ये दुग्धशर्करा हा दुधातला घटक पचत नाही. त्यामुळे ॲलर्जी असलेल्या किंवा पचत नसलेल्या अन्नघटकांचा आहारामध्ये समावेश झाल्यास या मुलांना सतत जुलाब होत राहतात.
- सतत होणारे जुलाब व आतड्याला झालेल्या इजेमुळे या मुलांना आवश्यक पोषक घटक मिळत नाहीत आणि ही मुले कुपोषित होतात व त्यांची वाढ खुंटते.
- अशा मुलांना वेळेतच बालरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेऊन त्यावर उपचार चालू करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

प्रश्न ९

माझ्या मुलाला अतिसार असताना कोणते अन्नपदार्थ किंवा पेय देऊ नयेत?

a मुलांना जुलाब असताना खूप जास्त साखर असलेले पेय देऊ नयेत. फळांचा रस, कार्बोनेतटेड कोल्ड्रिंक्स किंवा नुसत्या ग्लुकोजचे पाणी दिल्यास ही पेय पाणी शोषून घेतात व जुलाब कमी होण्याऐवजी जास्त वाढतात **(osmotic diarrhoea).** ह्या पेयांमुळे शरीरातील खारांचेर संतुलन देखील बिघडवतात कारण त्यातील क्षार आणि शर्करेचे एकमेकांबरोबर असलेले प्रमाण चुकीचे असते.

b अतिसारामध्ये मुलांना कॅफिनयुक्त पेय उदा: कॉफी चहा कोल्ड्रिंक्स देणे टाळावे . कॅफिन हा घटक रेचक असून लघवीचे प्रमाणही वाढवतो. यामुळे शरीरातले पाणी कमी होण्याचा धोका संभवतो .

c रस्त्यावरील गाड्यांवर मिळणारे उघडे असलेले अन्न मुलांना देणे टाळावे यामुळे जंतुसंसर्ग होण्याचा धोका असतो.

d या आजारात मुलांना रेडिमेड स्नॅक्स जसे की कुरकुरे सारखे पदार्थ देणे टाळावे. यामध्ये क्षाराचे प्रमाण जास्त असल्याने ,याचे सेवन केल्याने शरीरा मधील क्षाराचे असंतुलन होऊ शकते .

प्रश्न
१०

अतिसारामध्ये मुलास दूध देणे टाळावे किंवा बदलावे का?

अतिसारामध्ये बाळाला नेहमीचा आहार दिल्यास तो पचत नाही या गैरसमजुतीमुळे बऱ्याचदा माता स्तनपान व नेहमीचा आहार देणे टाळतात. खरं म्हणजे या काळात मुलांना स्तनपान व योग्य पोषक आहार चालू ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे .यामुळे ही मुले लवकर बरी तर होतातच पण त्याचबरोबर त्यांच्यामध्ये कुपोषण दिसून येत नाही

स्तनपान करणाऱ्या मातांनी आपल्या मुलामध्ये स्तनपान चालू ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे .तसेच ६ महिन्यांच्या वरील बालकांमध्ये नुसते दूध देण्याऐवजी भाताची किंवा मिक्स डाळीची दुधामधील खीर किंवा पेज देणे जास्त पोषक असते.

बहुतांश केसेसमध्ये, अतिसार चालू असताना (सामान्य भावनाच्या विरुद्ध)
थोडेसे पातळ केलेले दुध देण्यास काहीच हरकत नाही.

अतिसारामध्ये काय करावे

- बाळाला अतिसार झाल्यास शुष्कता टाळण्यासाठी योग्य प्रमाणात पाणी व ओआरएस पाजावे.
- स्तनपान करणार्या मातांनी बाळाला स्तनपान करणे चालू ठेवावे.
- स्वच्छ सुरक्षित पाणी, हाताची व आजूबाजूच्या परिसराची स्वच्छता यामुळे अतिसारासारख्या आजारांना अटकाव करु शकतो.
- झिंकच्या गोळीचा चौदा दिवसांचा कोर्स पूर्ण करावा.
- जर बाळामध्ये शुष्कतेची काही गंभीर लक्षणं दिसत असतील किंवा बाळ खूप आजारी दिसत असेल, त्याच्या शौचामध्ये रक्त पडत असेल तर अशा वेळी त्वरित आपल्या बालरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा

अतिसारामध्ये काय करू नये

- अतिसारामध्ये आपल्या बाळाची उपासमार करू नका त्याला घरी शिजवलेले स्वच्छ अन्न थोडे पण जास्त वेळा द्यावे .
- या आजारामध्ये प्रतिजैविके किंवा अन्य कोणतीही औषध स्वतःच्या मनाने घेऊ नये.ओआरएस सोडल्यास इतर कोणतीही औषधे डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.
  फळांचे रस, ग्लुकोजचे पाणी किंवा कोल्ड्रिंक्स यासारखे जास्त साखर असणारे पेय शुष्कता टाळण्यासाठी देऊ नयेत.
- योग्य वेळीच डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन बाळावर उपचार करावेत व घरगुती उपचार टाळावेत