



## শিশুদের শীতকালীন ডায়রিয়া সচেতনতা প্রয়োজন

**শী**তের সময়ে সবাই শিশুর ঠাণ্ডা লাগা নিয়েই উদ্ভিগ্ন থাকে, অথচ এই শীতে হঠাৎ বেড়ে যায় শিশুদের ডায়রিয়া। শীতে অনেক শিশুই আক্রান্ত হয় শীতকালীন ডায়রিয়ায়। এ সময় বায়ুবাহিত ভাইরাস সংক্রমণের মাধ্যমেই ডায়রিয়া বেশি হয়। এ জন্য এ সময়ে শিশুদের প্রতি যত্ন প্রয়োজন হয়।

প্রতিদিন কারো স্বাভাবিক মলত্যাগের চেয়ে বেশিবার, অর্থাৎ কমপক্ষে তিনবার বা এর বেশি পাতলাপায়খানা হলে এবং পায়খানায় মলের চেয়ে পানির পরিমাণ অনেক বেশি থাকলে তাকে ডায়রিয়া বলে চিহ্নিত করা হয়। তবে স্বাভাবিক নরম পায়খানা যদি তিনবার বা তার বেশি হয়, তা কিন্তু ডায়রিয়া নয়। যে শিশুরা বুকের দুধ পান করে, তারাও বারবার নরম পায়খানা করে, সেটিও ডায়রিয়া নয়। পাতলাপায়খানার সঙ্গে যদি রক্ত মিশ্রিত থাকে, তবে সেটি আমাশয়।

শীতকালে শিশুর ডায়রিয়া হওয়ার অন্যতম কারণ রোট্টা ভাইরাস। পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, আমাদের দেশে শীতকালে হাসপাতালে শিশুদের বিরাট একটি অংশ ভর্তি হয় ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়ে। তবে রোট্টা ভাইরাস ডায়রিয়া ছাড়াও 'এডিনো' ভাইরাস সংক্রমণে শিশুরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়। এডিনো ভাইরাসে সর্দি-কাশি বা ঠাণ্ডা যেমন হয়, আবার ডায়রিয়াও হয়। তবে, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এ শিশুদের

অধিকাংশই রোট্টা ভাইরাস ডায়রিয়ায় আক্রান্ত। রোট্টা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত শিশুর পাতলাপায়খানা শীতকালে আমাদের দেশে একটি মারাত্মক সমস্যা। ভাইরাসজনিত এই ডায়রিয়ায় জ্বর খুব একটা থাকে না, গুরুত্ব হয় বমি দিয়ে এবং ১২ থেকে ২৪ ঘণ্টা পর পাতলা পায়খানা শুরু হয়ে যায়। মলে পানি বা জলীয় অংশের পরিমাণ বেশি থাকে। প্রতিদিন ৮-১০ বার পায়খানা হতে পারে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে অনবরত কলের পানির ধারার মতো বা পিচকারির মতো শিশু মলত্যাগ করতে পারে।

ভাইরাসটি যেহেতু কয়েক দিন পর্যন্ত ঘরের মেঝেতে, টেবিলে, খেলনার মধ্যে এবং বিভিন্ন আসবাবপত্রে বেঁচে থাকতে পারে, তাই ভাইরাসটি খুব সহজে একজন থেকে আরেকজনে সংক্রমিত হতে পারে। কমপক্ষে ৩১ রকমের রোট্টা ভাইরাসের মধ্যে মানুষকে আক্রান্ত করতে পারে এমন প্রধানত পাঁচ রকমের ভাইরাস আছে।

রোট্টা ভাইরাস ডায়রিয়া কয়েক দিন পর আপনাআপনি ভালো হয়ে যায়। তবুও, পানিশূন্যতায় শিশুরা যেন আক্রান্ত না হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। তাই পরিবারের সামান্য কিছু সতর্কতা শিশুকে ডায়রিয়ার জটিলতা অর্থাৎ পানিশূন্যতা বা পানিস্বল্পতা এবং এর ভয়াবহ পরিণতি থেকে রক্ষা করতে পারে।

## পানিশূন্যতা

সঠিক যত্ন নিলে শিশুদের শীতকালীন ডায়রিয়া ৫ থেকে ১০ দিনেই ভালো হয়ে যাওয়ার কথা। তবে, ডায়রিয়ার কারণে শরীর থেকে প্রচুর পানি ও লবণ বের হয়ে যায়। ফলে, পানির ঘাটতি বা পানিশূন্যতা দেখা দিতে পারে। ডায়রিয়া হলে রোগীর পানিশূন্যতা যাতে না হয় সে দিকটা খেয়াল রাখতে হবে। পানিশূন্যতা বুঝতে তিনটি পদ্ধতি রয়েছে—

### ১. জিঙ্গেস করা, ২. দেখা এবং ৩. বোঝা

জিঙ্গেস করতে হবে : জানতে হবে, দিনে কতবার পাতলা পায়খানা হয়েছে। পাতলা পায়খানার সঙ্গে রক্ত যায় কি না। বমি হয় কি না। বমি হলে কতবার এবং কী পরিমাণ বমি

তা স্বাভাবিক হতে সাধারণত ২ সেকেন্ড সময় লাগে। কিন্তু পানিশূন্যতা হলে তা স্বাভাবিক হতে বেশি সময় লাগে। যত বেশি সময় লাগবে, তত মারাত্মক পানিশূন্যতায় আক্রান্ত বলে ধরে নিতে হবে।

### পানিশূন্যতার প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

মূলত এই ডায়রিয়ার আসল চিকিৎসা হলো খাওয়ার স্যালাইন। অন্য যেকোনো সময়ের ডায়রিয়ার মতো শীতেও ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুকে পানিশূন্যতা রোধ করার জন্য প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর খাওয়ার স্যালাইন খাওয়াতে হবে অথবা ওরস্যালাইনের পরিবর্তে চালের স্যালাইনও খাওয়ানো যায়।

যে শিশু বুকের দুধ খাচ্ছে স্যালাইনের

২০-৪০ চামচ বা ১০০-২০০ মিলিলিটার (১-২ কাপ) স্যালাইন।

- ১০ বছর বা এর বেশি বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে যতটুকু খেতে চায় সেই পরিমাণ খাওয়াতে হবে।
- যদি বমি করে, ১০ মিনিট অপেক্ষা করে আবার স্যালাইন খাওয়াতে হবে।
- ডায়রিয়া বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত স্যালাইনের পাশাপাশি বুকের দুধ, অন্যান্য স্বাভাবিক খাবার এবং পানীয়ও দিতে হবে।
- বেশি পানিশূন্যতায় শিশুকে হাসপাতালে নিতে হবে। কমপক্ষে প্রতি কেজি শারীরিক ওজন অনুযায়ী ৭৫ মিলিলিটার স্যালাইন দিতে হবে। যেমন, কারো ওজন ২০ কেজি হলে (৭৫\*২০) = ১৫০০ মিলি লি: স্যালাইন চার ঘণ্টার মধ্যে দিতে হবে।

### মনে রাখবেন

- ভাইরাসজনিত বলে এই ডায়রিয়ায় কোনো অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন নেই।
- অনেকে মায়ের খাওয়া-দাওয়ায় নানা বিধিনিষেধ আরোপ করেন, যা একেবারে ঠিক নয়।
- অনেকে বুকের দুধ বন্ধ করে দেন, এটিও অনুচিত।
- অনেকে মনে করেন, স্যালাইন খাওয়ালে বাচ্চার ঠান্ডা লাগবে। এই ধারণা অমূলক। অনেকে খাবার স্যালাইন খানিকটা গরম করে খাওয়াতে যান, সেটাও ভুল। বমি হলেও স্যালাইন বন্ধ করবেন না। কারণ বমির চিকিৎসাও হলো স্যালাইন। বমি হয়ে গেলে ১০-২০ মিনিট অপেক্ষার পর অল্প করে আবার স্যালাইন দিন।



হয়? পানি পান করতে পারে কি না। যদি পানি পান করতে পারে, তবে তা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বা কম কি না। প্রস্রাব হয়েছে কি না বা কতক্ষণ আগে হয়েছে?

দেখতে হবে : শারীরিকভাবে তাকে কেমন দেখায়, সে স্বাভাবিক না কি খিটখিটে বা অস্থির? নেতিয়ে পড়েছে বা অচেতন হয়ে পড়েছে কি না? চোখ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি গর্তে ঢুকে গেছে কি না? এসব প্রশ্নের উত্তর হ্যাঁ হলে রোগী ডায়রিয়াজনিত পানিশূন্যতায় আক্রান্ত হয়েছে বলে ধরে নিতে হবে।

বুঝতে হবে : পেঠের চামড়া কুঁচকে ধরলে

পাশাপাশি তা চালিয়ে যেতে হবে।

### পানিশূন্যতায় স্যালাইন খাওয়ানোর পরিমাণ

দুই বছরের কম বয়সী শিশুর ক্ষেত্রে প্রতিবার অল্প অল্প করে স্যালাইন খাওয়াতে হবে। স্যালাইনের পরিমাণ হলো—

- প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর ১০-২০ চামচ বা ৫০-১০০ মিলিলিটার স্যালাইন খাওয়াতে হবে।
- একসঙ্গে পুরো স্যালাইন খেতে না পারলে অল্প অল্প করে স্যালাইন দিতে হবে।
- দুই থেকে ৯ বছর পর্যন্ত শিশুদের ক্ষেত্রে



অধ্যাপক ডা: মনজুর হোসেন  
শিশুরোগ ও শিশু হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ  
সভাপতি,  
বাংলাদেশ শিশু সংক্রামক ব্যাধি চিকিৎসক সমিতি