ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ(ਪਾਣੀ ਘਟਨਾ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਣ, ਉਲਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਲਦੀ ਤਰਲ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

1. Ors ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਣ ਨਾਲ 25 ਬੱਚਿਆਂ ਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 1 ਨੂੰ ਹੀ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ |
2. ਜਿਆਤਦਾਰ ਦਸਤ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, antibiotic ਦਵਾਈ ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਲਵੋ | ਜੇ ਦਸਤ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਵੇ ਤਾਂ Antibiotics ਦਾ ਕੋਰਸ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਲੈਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ |
3. ਜਦੋਂ ਵੀ ਦਸਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ors ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ zinc ਸੀਰਪ ਰੋਜ 5 ml 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਦਿਉ |
4. ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੋਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਉ | 4 ਘੰਟੇ ors ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇਖ ਕੇ ors ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
5. ਕੇਵਲ 245 osmolarity ਵਾਲਾ WHO ORS ਹੀ ਵਰਤੋਂ। 21.8 ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲਾ ਪੈਕੇਟ ਪੂਰੇ 1 ਲੀਟਰ ਉਬਲੇ ਜਾਂ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਚ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਣਿਆ ors 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
6. Ors ਨਾ ਪਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਉਲਟੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ondansetron syrup 5 ml (15 kg ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ) ਅਤੇ 4 mg ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ 15 kg ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਕੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਚ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ (10-15 ml) ਚ ors ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
7. ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਸੋਜ ਪੈਣ ਜਾਂ ਅਫਰੇਵਾਂ ਹੋਣ ਤੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਿਉ । ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ors ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
8. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ors ਦੇਂਦੇ ਜਾਓ।
9. ਸੋਡਾ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ, ਚਾਹ, ਕੈਫੀ, ਮਿੱਠੇ ਜੂਸ ਨਾ ਵਰਤੋ ।
10. ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ors ਅਤੇ zinc ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ ।
11. ਬੱਚਾ ORS ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਸਬਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ORS ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸੁੱਕੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਮੂੰਹ
- ਜੇ ਰੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟ ਹੰਝੂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਸਿਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਧੱਬਾ(ਤਾਲੂ) ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਗੰਭੀਰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਦਿੱਖ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਅੱਖਾਂ ਡੁੱਬੀਆਂ ਹਨ
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹਨ
- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਿਰਫ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ

Diet

ਕੇਲਾ, ਚੌਲ, ਖਿਚੜੀ, ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਟੋਸਟ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਸ਼ਕੰਜਵੀ, ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸੂਪ, ਨਾਰੀਅਲ, ਪਾਣੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਹਲਕੀ ਚਾਹ ।

ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਥੋੜੀ(mild), ਠੀਕ ਠਾਕ(some) ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ(severe) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ | ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ | ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ who ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ(Plan A, B and C) ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ |
Ors ਅਤੇ rehydration ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਾਈਫ ਲਾਈਨ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਘਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ |

Plan A	***Plan B***	***Plan C***
ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ 50-100 ml ors ਹਰ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਤੇ 100-200 ml ors 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਿਉ। ਜੇ ਥੋੜੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ 4 ਘੰਟੇ ਚ 50 ml / kg ors ਦਿਉ ਜੇ ਕਿ **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ____ml ਪਹਿਲੇ 4 ਘੰਟੇ ਚ ਬਣਦਾ ਹੈ।** 4 ਘੰਟੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ml/ kg ors (**ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ____ml**) ਅਤੇ ਹਰ ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ml/kg ors (**ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ___ml**) ਦਿਉ। + Sp. Zinc	ਪਹਿਲੇ 4 ਘੰਟੇ ਚ 75 ml / kg ors ਦਿਉ। ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ _____ml ਪਹਿਲੇ 4 ਘੰਟੇ ਚ ਬਣਦਾ ਹੈ। 4 ਘੰਟੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ml/ kg ors (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ _____ml) ਅਤੇ ਹਰ ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ml/kg ors (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ___ml) ਦਿਉ। + Sp. Zinc	**ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕਰਵਾਓ। ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ors ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ।** ***ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ*** ਉਲਟੀ ਕਾਰਣ ors ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ, ਦਸਤ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ, ਤੇਜ ਬੁਖਾਰ, ਡੁੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਰੋਣ ਲੱਗੇ ਅਥੱਰੂ ਨਾ ਆਉਣਾ, 8 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਬੱਚਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਤੇਜ ਤੇਜ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਪੇਟ ਚ ਤੇਜ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ।

Dr Bhupinder Singh