

18. दस्त एवं ज्वर में आहार

Diet during Diarrhoea and Fever

दस्त एवं ज्वर सामान्य रूप से संक्रामक रोग हैं। दस्त पाचन संबंधी विकार है व ज्वर श्वसन संबंधी रोग। बदलते मौसम के साथ-साथ, रोग प्रतिरोधी क्षमता क्षीण होने के कारण किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति दस्त एवं ज्वर से ग्रसित हो सकते हैं। इस सामान्य बीमारी के उपचार एवं रोकथाम में डॉक्टर की सलाह, दवाइयाँ, स्वच्छता, आराम के साथ उपयुक्त आहार लेना अत्यन्त महत्वपूर्ण हो जाता है।

रोगावस्था में रोगी व्यक्ति की भूख मंद हो जाती है, पाचन क्षमता क्षीण हो जाती है तथा रोग की प्रकृति, दशा, तीव्रता के कारण विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यकताएं प्रभावित हो जाती हैं। इस पाठ में हम दस्त एवं ज्वर की स्थिति में होने वाले शारीरिक परिवर्तन एवं आहारिय प्रबंधन द्वारा रोगों के उपचार के बारे में विस्तार से अध्ययन करेंगे।

दस्त

यह वह अवस्था है जिसमें मल विसर्जन की आवृत्ति, तरलता एवं मात्रा सामान्य की तुलना में अधिक हो जाती है अर्थात् इस अवस्था में ढीला अथवा पानी के जैसा थोड़ा या बहुत अधिक मात्रा में अगठित मल बार-बार विसर्जित होता है। दस्त से ग्रसित व्यक्ति कमजोर एवं कुपोषित हो जाता है उस की कार्य करने की क्षमता एवं रोग प्रतिरोधी क्षमता क्षीण हो जाती है। बच्चों का शारीरिक एवं मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है। दस्त की अवस्था में यदि रोगी का ध्यान नहीं रखा जाये तो शरीर में अत्यधिक मात्रा में खनिज लवणों की क्षति के कारण निर्जलीकरण की स्थिति बन जाती है। शिशु एवं बच्चों के लिए दस्त जानलेवा बन सकते हैं। दस्त सामान्यतः अस्वच्छ वातावरण एवं अस्वच्छ आदतों के कारण होने वाले संक्रमण के परिणामस्वरूप होते हैं।

दस्त की अवधि एवं तीव्रता के आधार पर दस्त अल्पकालीन (उग्र) अथवा दीर्घकालीन दो प्रकार के हो सकते हैं।

(i) अल्पकालीन (उग्र) दस्त : इस प्रकार के दस्त का प्रारम्भ आकस्मिक रूप से पानी के समान तरल अगठित मल विसर्जन से होता है जिसकी आवृत्ति काफी अधिक होती है। रोगी एक घंटे में अनेकों बार मल

विसर्जित करता है। दस्त के साथ-साथ अन्य सामान्य लक्षण जैसे-पेट में दर्द, ऐंठन, कमजोरी, बुखार व लटी अदिस मस्याएं भी होती हैं। अल्पकालीन दस्त की अवधि 24 से 48 घंटे होती है। इस अवस्था में निर्जलीकरण के डर के कारण जल एवं खनिज लवण की आपूर्ति करना प्राथमिकता की दृष्टि से महत्वपूर्ण है जबकि पोषण संबंधी आवश्यकता की पूर्ति करना उतना महत्वपूर्ण नहीं है।

(ii) दीर्घकालीन दस्त : इस प्रकार के दस्त अल्पकालीन दस्त की तुलना में लम्बे समय तक रहते हैं। दो सप्ताह या उससे अधिक अवधि तक रहने वाले दस्त को दीर्घकालीन दस्त कहते हैं। इस प्रकार के दस्त में तीव्रता कुछ कम होती है। रोगी एक दिन में 4-5 बार अगठित मल विसर्जित करता है। दस्त की स्थिति में भोजन काफी तेजी से छोटी आंत से गुजर जाता है जिसके परिणामस्वरूप पोषक तत्वों के अवशोषण के लिए पर्याप्त समय नहीं चलाता था कुपोषण निरंतर रोगों के उभरने की संभावना अधिक हो जाती है। अतः आहार द्वारा उपचार का महत्वपूर्ण उद्देश्य पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करना एवं पोषक तत्वों की अतिरिक्त आवश्यकता की पूर्ति करना होना चाहिए जिससे पोषक तत्वों की क्षतिपूर्ति की जा सके।

आहारिय प्रबंधन

अल्पकालीन दस्त : इस प्रकार के दस्त में शरीर से अत्यधिक मात्रा में जल एवं खनिज लवणों की क्षति के परिणामस्वरूप निर्जलीकरण की स्थिति बन जाती है। यदि समय रहते उपचार नहीं किया जाता है तो मृत्यु हो सकती है। इस स्थिति को समय रहते आसानी से शरीर में जल की क्षतिपूर्ति मौखिक पुनर्जलीकरण चिकित्सा द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। ओ.आर.एस. एवं चीनी का घोल बच्चे को जितना जल्दी-जल्दी दिया जा सके देना चाहिए। नियमानुसार 1 गिलास प्रति एक बार मल विसर्जन की दर से।

ओ.आर.एस. के साथ-साथ अन्य तरल पदार्थ भी दिये जा सकते हैं, जैसे नारियल का पानी, जौ का पानी, नीबू की चाय, फटे दूध का पानी, नीबू की शिकंजी, अनाज का पानी, दाल का पानी आदि। अल्पकालीन दस्त का मुख्य रूप से उपचार जल एवं खनिज लवणों की

क्षति की आपूर्ति करना है।

ओरल रीहाइड्रेशन सोल्यूशन (ओ.आर.एस.) क्या है :

निर्जलीकरण से बचने के लिए जल तथा आवश्यक लवणों की भलीभांति आपूर्ति हेतु विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा प्रस्तावित ओरल रीहाइड्रेशन सोल्यूशन दिया जाता है। यह घोल आंगनबाड़ी केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र एवं दवाओं की किसी भी दुकान से लिया जा सकता है। घोल बनाने के लिए पानी को उबालकर ठंडा करें व 200 मि.लि. (1 गिलास) पानी में ओ.आर.एस. का एक छोटा पैकेट (5.7 ग्राम) डालें व अच्छी तरह मिलाएं। बड़े ओ.आर.एस. के पैकेट (28.5 ग्राम) को एक लिटर पानी में घोलें। ओ.आर.एस. का घोल बनाने के 24 घंटे के अन्दर प्रयोग कर लें। घोल की अधिक आवश्यकता होने पर नया घोल बना लें। याद रखें कि 24 घंटा पुराना घोल काम में न लें। ओ.आर.एस. की मात्रा आयु व निर्जलीकरण की तीव्रता पर निर्भर करती है। शिशुओं व बच्चों को 24 घंटे में 1-2 लिटर (5-10 गिलास) ओ.आर.एस. दिया जाना चाहिए व वयस्कों को उतने ही समय में 2-4 लिटर (10-20 गिलास) ओ.आर.एस. दिया जा सकता है। ओ.आर.एस. के एक लिटर घोल में सोडियम क्लोराइड 3.5 ग्राम, पोटेशियम क्लोराइड 1.5 ग्राम, सोडियम सिट्रेट 2.9 ग्राम व डक्स्ट्रोस शर्करा 20.0 ग्राम होता है।

दीर्घकालीन दस्त : दीर्घकालीन दस्त हेतु आहारिय परिवर्तन निम्नानुसार हैं।

- * **ऊर्जा :** कमजोरी एवं शारीरिक वजन में कमी को पूरा करने के लिए ऊर्जा की मांग में 10-20 प्रतिशत की वृद्धि की जानी चाहिए।
- * शारीरिक ऊतकों के निर्माण एवं शारीरिक क्षतिपूर्ति एवं टूट-फूट की मरम्मत हेतु प्रोटीन की आवश्यकता में 50 प्रतिशत की वृद्धि की जानी चाहिए।
- * **कार्बोज :** ऊर्जा की बढ़ी हुई मांग को पूरा करने के लिए उच्च कार्बोज युक्त आहार लेना चाहिए लेकिन आंतों को आराम की दृष्टि से रेशे की मात्रा कम-से-कम 1-2 ग्राम दिन होनी चाहिए।
- * **वसा :** आंत्र सक्रियता के कारण वसा का पाचन नहीं हो पाता अतः आहार में वसा नियंत्रित करें क्योंकि यह आसानी से पचने योग्य है। आहार में पायसीकृत वसा जैसे मक्खन एवं सम्पूर्ण दूध सम्मिलित करें।
- * **खनिज लवण :** आंतों में लौह लवण एवं कैल्शियम का अवशोषण अवरुद्ध हो जाता है। अतः आहार में कैल्शियम एवं लौह लवण युक्त खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करें।
- * **विटामिन :** विटामिन बी समूह एवं वसा में घुलनशील विटामिनों की क्षति की आहार द्वारा आपूर्ति करनी चाहिए।

आहार एवं आहारिय प्रारूप

- (i) आसानी से पचने योग्य, नरम, बिना मिर्च मसाले वाला, निम्न रेशे

युक्त, वसा विहीन भोजन प्रस्तावित है।

- (ii) आहार में अच्छी तरह से पका हुआ नरम एवं अर्द्ध ठोस आहार सम्मिलित करें।
- (iii) रोगी को पर्याप्त मात्रा में तरल पेय पदार्थ पीने चाहिए व थोड़ी-थोड़ी देर में हलका व सुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए। मंदागनी के कारण रोगी एक साथ अधिक मात्रा में भरपेट भोजन ग्रहण नहीं कर सकता। अतः 6-8 अल्प अवधि आहार प्रतिदिन दें।

ज्वर :

शरीर के तापक्रम का सामान्य तापक्रम से अधिक होना अर्थात् शारीरिक तापक्रम में 98.4⁰ F से बढ़ोतरी हो जाना, ज्वर अथवा बुखार कहलाता है। अवधि एवं तीव्रता के आधार पर ज्वर को तीन प्रकारों में बाँटा जा सकता है-

अल्पकालीन ज्वर : इस प्रकार के ज्वर की तीव्रता बहुत अधिक होती है किन्तु यह अल्प समय तक ही रहता है। जैसे-सर्दी, जुकाम, चिकन पॉक्स, टायफाइड आदि के कारण होने वाला ज्वर।

दीर्घकालीन ज्वर : इस ज्वर की तीव्रता अपेक्षाकृत कम होती है किन्तु यह काफी लम्बे समय तक रहता है। जैसे-तपेदिक या यक्ष्मा रोग टीबी।

मध्यकालीन ज्वर : जैसे मलेरिया।

ज्वर की स्थिति में शारीरिक एवं जैव रासायनिक परिवर्तन

ज्वर की स्थिति में शरीर की आहारिय उपापचय दर में वृद्धि होती जाती है। इसके साथ ही ग्लाइकोजन एवं वसीय तन्तुओं का क्षय होने से शरीर में उपस्थित संग्रहित भण्डार में कमी आ जाती है। प्रोटीन के उपापचय में वृद्धि होने से गुर्दे को अधिक मात्रा में यूरिया मूत्र के रूप में निष्कासित करना पड़ता है जिस कारण इस अंग पर अनावश्यक कार्यभार बढ़ जाता है। अधिक पसीना आने से एवं पसीने के रूप में शरीर से जल, सोडियम क्लोराइड तथा पोटेशियम लवण निकल जाते हैं जिससे व्यक्ति निःशक्त एवं कमजोर हो जाता है। बुखार में श्वसन क्रिया काफी तेज हो जाती है। साथ ही फेफड़े एवं रक्त परिसंचरण संस्थान को भी अधिक कार्य करना पड़ता है। बुखार के कारण पाचन तंत्र में गड़बड़ियाँ उत्पन्न हो जाती हैं, जिसके कारण भूख नहीं लगती है। भोजन भी देरी से पचता है। भोजन देखते ही जी मिचलाने लगता है व खाना खाने की इच्छा नहीं होती है।

बुखार की अवस्था में सभी पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है। यदि लम्बे समय तक रोगी भोजन ग्रहण नहीं करेगा तो कुपोषित हो जाता है। अतः आहार में सुधार एवं परिवर्तन करना अत्यावश्यक हो जाता है। यदि बुखार की स्थिति में सभी आवश्यक पौष्टिक तत्वों की शारीरिक आवश्यकता अनुरूप पूर्ति नहीं की जाती है तो शारीरिक कमजोरी बढ़ जाती है। व्यक्ति की रोग प्रतिरोधी क्षमता क्षीण हो जाती है व अन्य संक्रामक रोगों का खतरा बढ़ जाता है। अतः दवाई के साथ-साथ पोषण स्तर में गिरावट न आये इसलिए आहार पर ध्यान देना बेहद जरूरी है।

आहारीय उपचार

ज्वर की स्थिति में आहार, रोग के स्वभाव एवं तीव्रता पर निर्भर करता है। शारीरिक तापक्रम के बढ़ने एवं तंतुओं के अत्यधिक क्षय होने से ऊर्जा की माँग 50 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। बेचैनी एवं अस्थिरता भी ऊर्जा की माँग को बढ़ा देते हैं। ज्वर की स्थिति में रोगी आहार ग्रहण नहीं करता। अतः इस समय ऊर्जा की अधिक माँग की आपूर्ति संभव नहीं होती है किन्तु ज्वर के उतर जाने पर उसे अधिक ऊर्जा युक्त सुपाच्य एवं हल्का भोजन दिया जाना चाहिए ताकि बढ़ी हुई ऊर्जा की माँग को पूरा किया जा सके। प्रोटीन उपापचय अधिक होने के कारण प्रोटीन की माँग बढ़ जाती है। अतः दैनिक आवश्यकता से 50 प्रतिशत अधिक प्रोटीन प्रस्तावित है। प्रोटीन भी उच्च गुणवत्ता वाला होना चाहिए, जैसे-अनाज एवं दालों का सम्मिश्रण, दूध, अण्डा आदि। ज्वर की स्थिति में यकृत एवं वसीय ऊतकों में संग्रहित ग्लाइकोजन भण्डार में कमी आने से कार्बोज की माँग बढ़ जाती है जिसकी आपूर्ति अधिक शर्करा युक्त आहार देकर की जानी चाहिए। ग्लूकोज कार्बोज का सबसे सरलतम रूप होता है। इसका अवशोषण अति शीघ्रता से होता है। यह शरीर में पहुँचकर तुरन्त ऊर्जा प्रदान करता है। अतः 2-2 घंटे के अन्तराल पर ग्लूकोज को पानी में घोलकर या फलों के रस के साथ मिलाकर या दूध के साथ मिलाकर दिया जाना चाहिए। ऊर्जा की माँग की पूर्ति हेतु रोग में सुधार होने पर जब व्यक्ति की पाचन क्षमता विकसित हो जाए तो पायसीकृत वसा युक्त आहार जैसे-क्रीम, मक्खन, दूध, अण्डे की जर्दी दी जा सकती है क्योंकि यह वसा सुपाच्य होते हैं। शरीर से पसीने के रूप में अधिक जल का निष्कासन होता है। जल के साथ सोडियम क्लोराइड तथा पोटेशियम का भी उत्सर्जन हो जाता है। अतः इसकी पूर्ति नमक एवं फलों के रस द्वारा की जानी चाहिए। बुखार की अवस्था में विटामिन 'ए' एवं 'सी' की माँग बढ़ जाती है साथ ही कुल ऊर्जा माँग के अनुपात में थायमिन, राइबोफ्लेविन एवं नियासिन की आवश्यकता भी बढ़ जाती है। अतः आहार में अंकुरीकरण, खमीरीकरण एवं खाद्य पदार्थों के मिश्रित उपभोग पर आधारित व्यंजनों का समावेश करना चाहिए। संपूर्ण अनाज व दालें भी श्रेयस्कर हैं। बुखार में मूत्र तथा पसीने के माध्यम से अधिक जल उत्सर्जित होता है। अतः 2.5-5 लिटर तक जल की मात्रा दी जानी चाहिए। पेय पदार्थों के रूप में तरल पदार्थ दिये जाने चाहिए। जौ का पानी, फलों के रस, दाल व सब्जियों के सूप, ग्लूकोज पानी, दूध आदि के रूप में रोगी को प्रतिदिन तरल पदार्थ दिए जाने चाहिए।

आहार आयोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें

1. आहार उच्च ऊर्जा, उच्च प्रोटीन व न्यून वसा युक्त हल्का, सुपाच्य एवं ताजा होना चाहिए।
2. तरल पेय पदार्थों को अधिकाधिक मात्रा में आहार में सम्मिलित करें जैसे-ग्लूकोज का पानी, फलों का रस, चावल एवं जौ का पानी, फटे दूध का पानी एवं छेना, दाल एवं सब्जियों का सूप आदि।
3. आहार रोगी की रुचि के अनुरूप, स्वादिष्ट एवं सभी पोषक तत्वों से

परिपूर्ण होना चाहिए।

4. रोगावस्था में सुधार आने पर अर्द्धठोस एवं ठोस किन्तु नरम भोज्य पदार्थ जैसे-दलिया, खिचड़ी, उपमा, सूजी की पतली खीर, मूँग की दाल, रोटी, लौकी की सब्जी आदि दिये जाने चाहिए। ज्वर के उतर जाने पर आहार में धीरे-धीरे परिवर्तन कर सामान्य आहार दिया जाना चाहिए।
5. आहार 2-3 घंटे के अंतराल पर अल्प मात्रा में दिया जाना चाहिए ताकि पाचन तंत्र पर अनावश्यक भार न पड़े।
6. आहार में अधिक मिर्च-मसाले युक्त एवं तले हुए व अत्यधिक रेशे वाले भोज्य पदार्थ वर्जित हैं।
7. भोजन मौसम के अनुरूप उचित तापमान पर आकर्षक ढंग से परोसें जिससे रोगी मन से पर्याप्त मात्रा में भोजन ग्रहण कर सके।
8. आहारीय उपचार के साथ-साथ नियमित रूप से डॉक्टर से परामर्श लेते रहें।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. दस्त वह अवस्था है जिसमें मल विसर्जन की आवृत्ति, तरलता एवं मात्रा सामान्य की तुलना में अधिक हो जाती है, अर्थात् इस अवस्था में अथवा पानी के जैसा थोड़ा या बहुत अधिक मात्रा में अगठित मल बार-बार विसर्जित होता है।
2. अल्पकालीन दस्त की अवधि 24 से 48 घंटे होती है। इस अवस्था में निर्जलीकरण के डर के कारण जल एवं खनिज लवण की आपूर्ति करना प्राथमिकता की दृष्टि से महत्वपूर्ण है।
3. दो सप्ताह या उससे अधिक अवधि तक रहने वाले दस्त को दीर्घकालीन दस्त कहते हैं।
4. दीर्घकालीन अतिसार का आहार द्वारा उपचार का महत्वपूर्ण उद्देश्य पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करना एवं पोषक तत्वों की अतिरिक्त आवश्यकता की पूर्ति करना होना चाहिए।
5. दस्त के द्वारा द्रव, लवण एवं तंतु प्रोटीन का क्षय हो जाता है। द्रव एवं आवश्यक लवणों की कमी से निर्जलीकरण हो सकता है।
6. निर्जलीकरण की अवस्था से बचने के लिए एवं जल तथा आवश्यक लवणों की भलीभाँति आपूर्ति हेतु विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा प्रस्तावित ओरल रीहाइड्रेशन सोल्यूशन रोगी को दिया जाना चाहिए।
7. ज्वर में शारीरिक तापक्रम के बढ़ने, तंतुओं के अत्यधिक क्षय, उपापचय दर में वृद्धि, बेचैनी एवं अस्थिरता के कारण ऊर्जा की माँग 50 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। ज्वर में ऊर्जा के साथ-साथ अन्य पोषक तत्वों की माँग भी बढ़ जाती है।
8. ज्वर की स्थिति में रोगी आहार ग्रहण नहीं कर पाता है। अतः ज्वर उतर जाने पर उसे अधिक ऊर्जा युक्त आहार दिया जाना चाहिए।

अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें :

- (i) दीर्घकालीन दस्त के रोगी को कैसा आहार देना चाहिए।
(अ) कार्बोजविहीन (ब) रेशेविहीन
(स) प्रोटीन विहीन (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
- (ii) अल्पकालीन दस्त की अवधि होती है :
(अ) 4-8घंटे (ब) 14-18घंटे
(स) 24-48घंटे (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
- (iii) मध्यकालीन ज्वर है :
(अ) चिकन पॉक्स (ब) टायफाइड
(स) मलेरिया (द) टी.बी.

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

- (i) सप्ताह या उससे अधिक अवधि तक रहने वाले दस्त को दीर्घकालीन दस्त कहते हैं।
(ii) यदि दस्त लम्बे समय तक चलता है तो एवं का

क्षय काफी अधिक हो जाता है।

(iii) द्रव एवं आवश्यक लवणों की कमी से शरीर में हो सकता है।

(iv) निर्जलीकरण से बचने के लिए WHO. द्वारा प्रस्तावित दिया जाना चाहिए।

(v) शारीरिक तापक्रम के बढ़ने एवं तंतुओं के अत्यधिक क्षय होने से ऊर्जा की माँग तक बढ़ जाती है।

3. ओ.आर.एस.. क्या है? इसको बनाने की विधि लिखिये।

4. अल्पकालीन दस्त एवं दीर्घकालीन दस्त में अंतर स्पष्ट कीजिये।

5. ज्वर क्या है। ज्वर की स्थिति में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों का उल्लेख कीजिये।

उत्तरमाला :

1. (i) ब (ii) स (iii) स

2. (i) दो (ii) द्रव, लवण (iii) निर्जलीकरण (iv) ओ.आर.एस. (v) 50 प्रतिशत