

ओरल रिहायडेशन सॉल्ट

मानव शरीर के जलस्तर कम होने पर मुखमार्ग से क्षार देकर नियमित करना।

ओरल रिहायडेशन सॉल्ट्स दिन प्रतिवर्ष २९ जुलाई को मनाया जाता है, जिसके कारण अत्यंत कम मूल्य में शरीर में कम हुए पानी के योग्य स्तर को प्राप्त कर उपयुक्त साधनों की जानकारी मिलती है।

ओआरएस उपचार पध्दती साधारण कम खर्चीली घर में तैयार होनेवाली पध्दती है जिसके पैकेट बाजार में उपलब्ध है अथवा घर में ही पानी, शक्कर एवं नमक का घोल तैयार कर जलस्तर कम हुए बालकों को देकर उनकी जान बचाई जा सकती है।

डायरिया से मानव शरीर में कम हुए जलस्तर को घर के घर में बनाए उक्त मिश्रण से नियमित होता है। ओआरएस मिश्रण में अनेक प्रकार के क्षार एवं शक्कर का मिश्रण होता है। जल के क्षार एवं शक्कर का मिश्रण पानी की कार्यक्षमता बढ़ाते हैं तथापि शरीर के क्षार संचित होते हैं जिसके चलते संरक्षण होता है शरीर में क्षारों की पानी की कमी की संभावना समाप्त होती है। तथापि डायरिया एवं उल्टियों से कम हुई क्षार स्तर भी नियमित होता है।

पावडर रूपी ओआरएस से पेय कैसे बनाए?

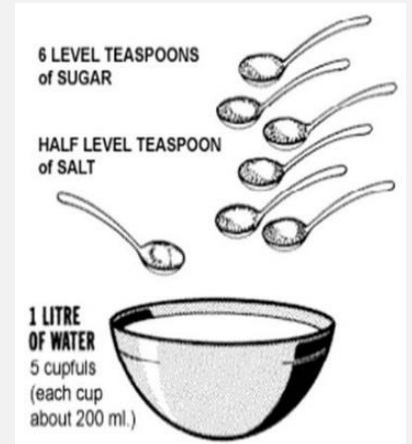
१. स्वच्छ बर्तन में ओआरएस पावडर डाले सूचना अनुरूप शुद्ध पानी डाले कम पानी डालने से डायरिया की स्थिति बिगड जाती है।
२. ओआरएस मिश्रण में सिर्फ पानी ही मिलाए दुध, सुप, फलों का रस अथवा कोई भी पेय ना मिलाए वैसी ही शक्कर भी अधिक ना मिलाए।
३. मिश्रण को अच्छे से मिलाए।
४. बच्चों को स्वच्छ कप में पिलाए, बाटल ना वापरे।

ओ आर एस मिश्रण घर में कैसे बनाए?

ओआरएस का पैकेट उपलब्ध ना हो तो घर में कैसे तैयार करे

- एक लिटर शुद्ध पानी
- शक्कर ६ चम्मच
- नमक आधा चम्मच
- शक्कर पूर्ण घुलने तक मिश्रण को हीलाए

डायरिया से पानी का स्तर कम होने पर घर में तैयार मिश्रण ही अत्यंत उपयुक्त है किंतु उसका प्रमाण ठिक से ले। शक्कर अधिक होने से डायरिया की स्थिति अधिक बिगड सकती है, जबकी नमक अधिक होने से बालक शिशु को धोखा हो सकता है।



ओ आर एस मिश्रण कैसे रखे?

ओआरएस मिश्रण झाँक कर रखे एवं २४ घंटे में समाप्त करे अन्यथा उसमें जीवाणू बढ़ सकते हैं।

ओ आर एस मिश्रण सबके लिए वापरा जा सकता है क्या ?

ओआरएस मिश्रण यह सुरक्षित है तथापि डायरिया हुए किसी भी व्यक्ति हेतु वापरा जा सकता है, वह भी चिकित्सक के निदान के पूर्व। वृद्ध एवं बालकों के शरीर में पानी का स्तर नियमित रहना ही चाहिए किंतु डायरिया से बालकों के शरीर में पानी का स्तर तीव्र गति से कम होने से वृद्धों की अपेक्षा उन्हें अतिशीघ्र उपचार की आवश्यकता होती है।

संदर्भ: www.rehydrate.org