

ओरल रिहायड्रेशन सॉल्ट्स

(शरीरातील पाण्याची पातळी तोंडावाटे क्षार देऊन नियमित करणे)

ओरल रिहायड्रेशन सॉल्ट्स दिवस दरवर्षी २९ जुलैला साजरा केला जातो. ज्यामुळे अत्यंत कमी किमतीत शरीरास कमी झालेले पाणी योग्य पातळीत आणण्यासाठी उपयुक्त साधनांची माहिती मिळते.

ORS उपचार पध्दती ही एक साधी, कमी किमतीत घरच्या घरी करता येणारा असून त्याची तयार पाकीटे मिळतात , किंवा घरच्या घरी पाणी, साखर आणि मीठ यांचे मिश्रणाने अतिसाराने शरीरातील पाण्याची पातळी कमी झालेल्या ९० टक्के बालकांचे प्राण वाचवता येतात.

अतिसाराने शरीरातील पाण्याची पातळी कमी झाल्यास ती घरच्या घरी वरील मिश्रण दिल्याने नियमित होते.ORS मध्ये विविध प्रकारचे क्षार आणि साखर यांचे मिश्रण असते . पाण्यातील क्षार व साखरेचे मिश्रण पाण्याची कार्यक्षमता वाढवते आणि पोटातील क्षार शोषले जातात. त्यामुळे संरक्षण होते. शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होण्याचा धोका टळतो.आणि अतिसार किंवा उलट्यांमुळे कमी झालेली क्षार पातळीही नियमित होते.

पावडर स्वरूपातील ORS चे पेय कसे बनवावे?

१. स्वच्छ भांड्यात ORS चे पाकीट ओतावे. पाकीटावरील सूचनेनुसार स्वच्छ पाणी घालावे. पाणी कमी घातल्यास अतिसाराची स्थिती बिघडू शकते.
२. ORS मिश्रणात फक्त पाणीच मिसळावे . दूध, सूप, फळांचा रस किंवा कोणतेही पेय मिसळू नये. तसेच वाढीव साखरही घालू नये
३. मिश्रण पूर्ण विरघळवावे
४. बालकांस स्वच्छ कपातून पाजावे. बाटलीचा वापर करू नये.

ORS मिश्रण घरच्या घरी कसे तयार करावे?

ORS ची पाकीटे उपलब्ध नसतील तर ते घरच्या घरी तयार करावे.

- एक लिटर स्वच्छ पाणी (अंदाजे ५ कप २०० ml)
- साखर - ६ चमचे
- मीठ- अर्धा चमचा
- साखर विरघळेपर्यंत मिश्रण ढवळावे

अतिसाराने पाण्याची पातळी कमी झाल्यास घरी तयार केलेले हे मिश्रण अत्यंत उपयुक्त असते, परंतु त्याचे प्रमाण काटेकोरपणे घ्यावे साखर अधिक झाल्यास अतिसाराची स्थिती अधिक वाईट होईल. आणि मीठ जास्त झाल्यास त्याचा बालकास धोका असतो.

ORS मिश्रण कसे ठेवावे?

ORS मिश्रण झाकून ठेवावे व २४ तासात संपवावे, अन्यथा त्यामध्ये जीवाणू वाढू शकतात.

ORS मिश्रण सर्वांसाठी वापरता येते का?

ORS हे मिश्रण सुरक्षित आहे आणि अतिसार झालेल्या कुणाही व्यक्तीसाठी वापरता येते , तेही डॉक्टरांचे निदान ०होण्यापूर्वी

प्रौढ आणि बालकांमध्येही शरीरातील पाण्याची पातळी नियमित असलीच पाहिजे परंतु अतिसाराने बालकांच्या शरीरातील पाण्याची पातळी वेगाने कमी होत असल्यामुळे प्रौढांपेक्षा त्यांना लवकरात लवकर उपचाराची गरज असते.

संदर्भ : www.rehydrate.org

