ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ
Traveller's Diarrhea

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ (tropical) ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਸਫਰ ਦੀ ਮੰਜ਼ਲ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 50 percent ਤੱਕ ਨੂੰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਰੀਨਲ ਫੇਲੀਅਰ (renal failure) ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨਜੈਸਟਿਵ ਹਾਰਟ ਫੇਲੀਅਰ (congestive heart) ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਲਾਏਟਿਸ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਬਾਉਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (inflammatory bowel disease) ਹੈ

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਕੀ ਹਨ?

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਤਲੇ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੱੜਵਲ, ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਐਂਟੇਰੋਟੌਕਸੀਜੇਨਿਕ *ਈ.ਕੋਲਾਈ* (ਈ ਟੀ ਈ ਸੀ) (enterotoxigenic *E. coli* (ETEC)) ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਮਲ) ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਹਥ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਜਿਹੜਾ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਤੋਂ ਬਣੀ ਖਾਦ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਪੀਣ, ਤੈਰਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਈਟੀਈਸੀ (ETEC) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਪਰ ਨੇਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੇ ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈਜ਼ੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਆਰੀਆ ਅਤੇ ਕੌਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

ਮੌਜੂਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਿਰਫ 1 ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ (ਸਾਫ ਸਫਾਈ) ਸੰਬੰਧੀ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਟੋਟਕੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਰੋ:

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ
- ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਬੋਤਲਬੰਦ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ। ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਸੀਲਬੰਦ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛਿੱਲੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀ, ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਨਾ ਕਰੋ:

- ਝਰਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਤਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਏ
- ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਪਾਉਣਾ
- ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਫੇ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫਰਿਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੇ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ
- ਅਜਿਹੇ ਬਫੇ ਤੇ ਖਾਣਾ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਲਈ ਢੱਕਣ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਖਾਣਾ
- ਸੜਕ ਤੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੇਚਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਫਲ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੌਬੈਰੀਆਂ ਖਾਣਾ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ, ਜੇ ਛਿਲਕਾ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਰਗੜ ਖਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤਰਬੂਜ਼ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਪਾਣੀ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਏ
- ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਕਸਟਰਡ, ਮੂਜ਼, ਮੇਯੋਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲਨਡੇਜ਼ ਸੌਸ ਖਾਣਾ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਮੈਂ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਤਾਪ ਨਾਲ ਉਪਚਾਰ
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ। ਇਸ ਉਚਾਈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਉਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (ਉਸ ਵਿੱਚ 4-6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਲੋਰੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 1 ਬੂੰਦ ਜਾਂ ਧੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 4 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ। ਧੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਣ ਲਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਏਗਾ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (cryptosporidium) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਟਿੰਕਚਰ ਆਫ ਆਇਓਡੀਨ (Tincture of iodine (2.5 percent)
ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 5 ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਧੁੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 10 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਥਾਇਰੌਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਬੂੰਦਾਂ (ਡਰੌਪਸ) ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ
ਰਸਾਇਣਿਕ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਜਾਂ ਯੂਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ,ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ ?

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ
ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਗੁਆਏ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਸਾਫ ਬਰੋਥ, ਪਤਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ, ਅੰਡਰਲਾਇੰਗ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਾਲਟਾਂ (ORS) ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਾਲਟ (ਓਆਰਐਸ) (Oral rehydration salt (ORS))
ਜੇ ਦਸਤ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਧਰਦੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਗੁਆਏ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਇਟਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਮਕਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਾਲਟ (ਓਆਰਐਸ) ਡਰਿੰਕ,ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸਟ੍ਰੋਲਾਇਟ® (Gastrolyte®) ਵਰਤੋ। ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਣੇ ਵੇਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ORS ਦੇ ਪੈਕਟ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਓਆਰਐਸ (ORS) ਮਿਕਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਿਕਸ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਤੱਕ ਹੀ ਵਰਤੋ:

- ਗਲਾਸ #1 - 8 ਔਂਸ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਕੌਰਨ ਸਿਰਪ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ, ਟੇਬਲ ਨਮਕ ਦੀ ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ
- ਗਲਾਸ #2 - 8 ਔਂਸ ਉਬਲਿਆ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪਾਣੀ, ¼ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ

ਕੁਝ ਗਲਾਸ # 1 ਤੋਂ ਪਿਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਲਾਸ # 2 ਤੋਂ ਪਿਓ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਦੋਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਨਾ ਰਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇਹ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ ਜਿਆਦਾਤਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ORS ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ
ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਤਰਲਾਂ ਜਾਂ ORS ਦੇ ਨਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁਖੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਿੱਕੇ,ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲੇ, ਐਪਲਸੌਸ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਕਰੈਕਰਜ਼, ਚਾਵਲ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ, ਅੰਡਿਆਂ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਕਾਫੀ, ਤੇਜ਼ ਚਾਹ, ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਮਿਰਚੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਤੇਲ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ।

ਦਵਾਈ
ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ (traveller's diarrhea) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ;
- ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪੀਕ (pus)
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ, ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ
- ਜੇ ਦਸਤ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਦੇ ਨਹੀਂ