



ઝાડા

ચાલો જાણીએ તેના વિશેની #07
વસ્તુઓ



#01 ઝાડા શું છે?

ઝાડા થવા એ પાચનતંત્રની એક બીમારી છે, કે જેમાં દર્દીને રોજ કરતા વધુ વાર પાતળા, પાણી જેવા સંડાસ થતા હોય છે.



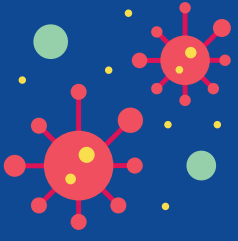
#02 લક્ષણો

- પાતળા સંડાસ
- પેટમાં દુઃખાવો
- ઉબકા
- ઉલટીઓ
- તાવ જેવા લક્ષણો



#03 સમયગાળો

અમુક લોકોમાં થોડા દિવસ કે એક અઠવાડિયા સુધી ઝાડા રહેતા હોય છે, એને એક્યુટ ડાયરિયા કહેવામાં આવે છે. અમુકમાં આ ઝાડા, શરીરના અંદરની કોઈ બીમારીના કારણે, ઘણા અઠવાડિયા કે મહિનાઓ સુધી રહેતા હોય છે. આને ક્રોનિક ડાયરિયા કહેવામાં આવે છે.



ફૂડ પોઈઝનીંગ

- દુષિત કે બગડેલા આહારના સેવનથી ફૂડ પોઈઝનીંગ થઈ શકે છે.



વાઈરસ

- બેક્ટેરિયા કે પેરેસાઈટથી ચેપ થઈ શકે છે
- આ ચેપ દુષિત આહાર, પાણી કે બીમાર વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવાથી લાગી શકે છે.



એલર્જી

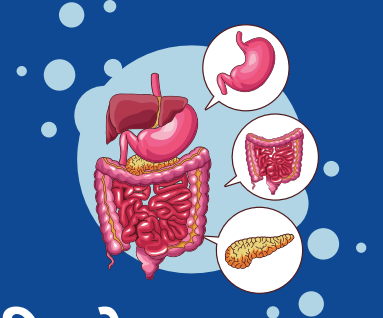
- દૂધ અને દુધની બનાવટો, ગ્લુટન અને અમુક ડ્રાય ફ્રૂટ્સથી એલર્જી થઈ ટ્રીગર ડાયરિયા થઈ શકે છે.



કારણો #04

દવાઓ

- એન્ટીબાયોટીક જેવી દવાઓ, પેટમાં રહેલ બેક્ટેરિયાના બેલેન્સને બગાડી ઝાડા કરી શકે છે
- અમુક એસીડીટીની દવાઓ અને પેટ સાફ થવાની દવાઓથી પણ ઝાડા થઈ શકે છે.



બીમારીઓ

- 'ઈરીટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ', 'સીલીએક ડીઝીઝ' અને 'ઇન્ફ્લેમેટોરી બોવેલ ડીઝીઝ' જેવી લાંબા સમય સુધી ચાલનારી બીમારીઓથી 'ક્રોનિક ડાયરિયા' થઈ શકે છે.



સ્ટ્રેસ કે એન્ઝાઈટી

- વધારે પડતો સ્ટ્રેસ કે એન્ઝાઈટીથી 'નર્વસ ડાયરિયા' થઈ શકે છે



લેક્ટોઝ ઇન્ટોલરન્સ

- લેક્ટોઝ ઇન્ટોલરન્સ નામક બીમારી ધરાવતા લોકોમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટોમાં રહેલ લેક્ટોઝ નામક શુગરને પચાવવા જરૂરી એન્ઝાઈમના અભાવના કારણે ઝાડા થઈ શકે છે.

બહાર ફરવા જતા

- બહાર ફરવા જતા ચોખ્ખાઈનો અભાવ અને આહાર - પાણીમાં નવી જાતના જીવાણુના કારણે 'ટ્રાવેલર્સ ડાયરિયા' થઈ શકે છે.



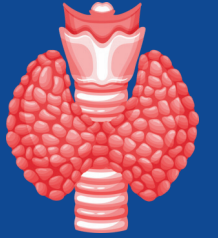
આહાર

- કેફીન, દારૂ કે કૃત્રિમ ગળપણ માટે વપરાતા પદાર્થોથી ક્યારેક ઝાડા થઈ શકે છે
- અમુક લોકોમાં વધારે પડતા ફાઈબર ધરાવતા આહારના કારણે પણ ઝાડા થઈ શકે છે.



કારણો #04

રોગ



- ડાયાબીટીસ, હાઈપરથાયરોઈડીઝમ અને અમુક રોગ પ્રતિકારક શક્તિની બીમારીઓ પાચનતંત્રને અસર કરી ઝાડા કરાવી શકે છે.

યોગ્ય ટ્રીટમેન્ટ માટે ઝાડા કયા કારણે થયા છે એ જાણવું ખુબજ જરૂરી છે.

#05 કોમ્પ્લીકેશન



ડીહાઈડ્રેશન

ઝાડામાં ઝડપથી પાણી અને ક્ષાર નીકળી જવાથી નિર્જલન કે ડીહાઈડ્રેશન થવાની શક્યતાઓ રહે છે. આમાં દર્દીમાં મોઢું સુકાવું, આંખો અંદર ઘુસી જવી, પેશાબ બહુ પીળો આવવો, હૃદયના ધબકારા વધી જવા, ચક્કર આવવા અને કન્ફ્યુઝ થઈ જવું એવા લક્ષણો જોવા મળે છે. નાના બાળકો અને વૃદ્ધોમાં ક્યારેક આ ડીહાઈડ્રેશન જીવને જોખમી બની શકે છે.



ઈલેક્ટ્રોલાઈટમાં ફેરફાર

પોટેશિયમ જેવા ઈલેક્ટ્રોલાઈટમાં ફેરફાર થવાથી હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થઈ શકે છે અને વિકનેસ લાગી શકે છે.



માલેબસોર્પ્શન

ક્રોનિક ડાયરિયામાં શરીરની પોષકતત્વોને પચાવવાની શક્તિમાં ફેરફાર થવાથી વજનમાં ઘટાડો, કુપોષણ, અમુક વિટામીનની કમી અને પ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જવી જેવા રોગો થઈ શકે છે.

#06 સારવાર

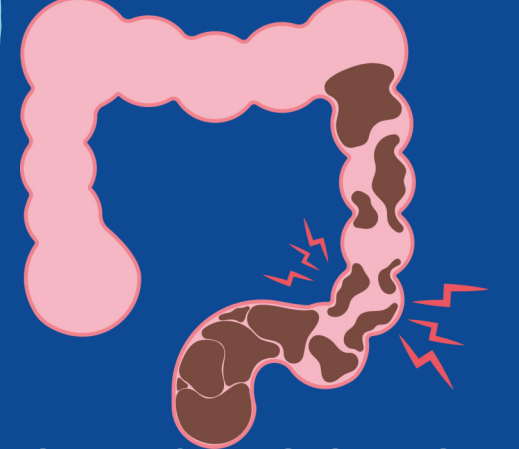


આહારમાં ફેરફાર

- એક્યુટ ડાયરિયામાં તમે હળવો ખોરાક લઈ શકો છો, જેમ કે દાળ-ભાત, ખીચડી, ફ્રુટ, પૌવા, દહીં વગેરે. આ પદાર્થો પચવામાં હળવા હોય છે અને પેટને ઈરીટેટ નથી કરતા.
- પદાર્થો જેમ કે કેફીન, દારૂ, દૂધ અને દુધની બનાવટો, ચરબીયુક્ત ખોરાક અને વધુ પડતો ફાઈબર ધરાવતા ખોરાક જે ઝાડા વધારી શેક, એ લેવાનું ટાળો.

ઝાડાના કારણ પ્રમાણે સારવાર આપવામાં આવે છે.

એક્યુટ ડાયરિયા ઘણીવાર પોતાની મેળે મટી જતા હોય છે. ક્રોનિક ડાયરિયામાં નિદાન માટે વધુ ટેસ્ટ અને ત્યારબાદ યોગ્ય સારવારની જરૂર પડી શકે છે. જો બહુ ડીહાઈડ્રેશન થઈ ગયું હોય, તો ક્યારેક હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી બાટલા ચઢાવવાની જરૂર પડી શકે છે.



શારીરિક બીમારીને કંટ્રોલ કરવી

જો ક્રોનિક ડાયરિયા ઇરીટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ કે ઇન્ફલેમેટોરી બોવેલ ડીઝીઝ જેવી બીમારીના કારણે હોય, તો એ બીમારીની સારવાર કરવામાં આવશે. આ બીમારીઓમાં પેટના નિષ્ણાત ડોક્ટરને બતાડી દવાઓ શરૂ કરવાની રહેશે અને આહાર અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવાનો રહેશે.





સારવાર

જો ઝાડા કોઈ ચેપના કારણે થયા હોય, તો એ ચેપને બીજાને લાગતા અટકાવવા ચોખ્ખાઈ રાખવી જરૂરી છે. લક્ષણો હોય ત્યાં સુધી હાથને સમયાંતરે સાબુ અને પાણી વડે બરાબર ધોઈ નાખો અને શક્ય હોય તો આ સમય દરમ્યાન જમવાનું બનાવવાનું ટાળો.

આરામ કરો

આરામ કરવાથી પાચનતંત્ર પર સ્ટ્રેસ ઓછો થાય છે. તમારા શરીરને રીકવર થવાનો ટાઈમ આપો.



#06 સારવાર

દવાઓ લેવી

ઝાડાના કારણ પ્રમાણે ડોક્ટર તમને દવાઓ આપશે:

- લોપેરામાઈડ જેવી ઝાડા બંધ કરવાની દવાઓથી આંતરડા શાંત થતા ઝાડા ઓછા થઈ શકે છે. પણ જો તમને તાવ આવતો હોય કે ઝાડામાં લોહી પડતું હોય, તો આ દવા લેવાની ટાળો, કેમ કે એનાથી ઇન્ફેક્શન વધી શકે છે.
- જો ઝાડાનો કારણ બેક્ટેરિયાનો ચેપ હોય તો તમને એન્ટીબાયોટિક આપવામાં આવશે.
- જો ઝાડાનો કારણ પેરેસાઈટનો ચેપ હોય તો તમને એન્ટી-પેરેસાઈટ દવા આપવામાં આવશે.
- જો દવાઓના કારણે તમને ઝાડા થયા હોય, તો એ દવાના ડોઝમાં ફેરફાર કરવામાં આવશે. જો તમારી ડાયાબીટીસ કે બીપીની દવાઓ ચાલુ હોય તો એની જાણ ડોક્ટરને ખાસ કરો; તમારી આ દવાઓનો ડોઝ થોડા સમય માટે ઓછો કે બંધ કરવો જરૂરી છે.



#07 પ્રિવેન્શન

જમતા પહેલા, જાજરૂના ઉપયોગ પછી અને દુષિત સપાટીને અડ્યા પછી સાબુ અને પાણી વડે હાથ બરાબર ધોઈ નાખવાની ટેવ રાખો

આહારને બનાવવા અને ખાવા વખતે ધ્યાન રાખો:

સહેલાઈથી બગડી જાય એવા ખાદ્ય પદાર્થોને ફ્રીજમાં રાખો.

કાચા અને રંધાયેલા આહાર માટેના વાસણ શક્ય હોય તો અલગ રાખો.

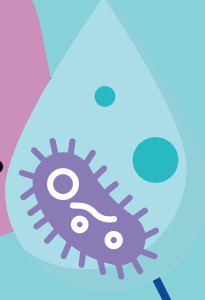
જો તમને કોઈ આહારની એલર્જી હોય તો એવા આહાર લેવાનું ટાળો.

એન્ટીબાયોટીક લેતી વખતે સાથે પ્રોબાયોટીક દવાઓ લેવાથી પેટના અંદર રહેલા બેક્ટેરિયાનું સંતુલન જળવાય છે અને ઝાડા થવાની શક્યતા ઘટે છે.

સ્ટ્રેસને ઓછું કરવા કસરત, પ્રાણાયામ અને મેડીટેશન જેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરો.



કાચા શાકભાજી અને ફુટને ધોવા માટે વપરાતું પાણી ચોખ્ખું ન પણ હોય એવી શક્યતા રહે છે, માટે એનું સેવન ટાળો.



પીવાનું પાણી, રાંધવા માટે વપરાતું પાણી અને બ્રશ કરવા માટે વપરાતું પાણી ચોખ્ખું છે કે નહીં એ ચેક કરો. જો સંશય લાગતો હોય તો પેકડ પાણી વાપરો. બરફચુક્ત પીણાનો ઉપયોગ ટાળો.

જમવા માટે સારા નામાંકિત હોટેલમાં જવું સારું.



#07 પ્રિવેન્શન

જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો હેન્ડ સેનીટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો.



કોલેરા અને ટાયફોઈડ જેવા રોગો થતા અટકાવવા એની સામે ઉપલબ્ધ વેક્સીન લ્યો.



ટોયલેટને સીટને સાફ કરો અથવા સીટ કવરનો ઉપયોગ કરો.

