हस्पिटल अधिकारी स्वास्थ्य निर्देशन
पेट पोल्ने बिमार (ग्यस्ट्रो एण्टेरिटिस)

(1) ग्यस्ट्रो एण्टेरिटिस (पेट पोल्ने बिमार) का कारणहरु र लक्षणहरु

- गम्भीर पेट पोल्ने बिमार (ग्यस्ट्रो एण्टेरिटिस) को कारणहरु फरक फरक छन । एउटा सामान्य कारण भनेको संक्रमण वा किटाणु युक्त खाना खाएको कारण हुन्छ । खराब खाना खाएर हुने बिमार (फुड पोइजन) हुने प्रमुख कारण भनेको किटाणु युक्त विषादी युक्त खाना खानको कारण हुन्छ । र प्राय खाना खराब तरिकाले चलाएको कारण वा किटानु बढ्नको लागि उपयुक्त तापक्रम भएको कोठामा लामो समय खाना भण्डारण भएको कारण पनि यो बिमार हुन्छ । एलार्जिक ग्यास्ट्रो एण्टेरिटिस हुने कारणहरु भनेको अण्डा, झिङ्गे माछा र गंगटा, र दुध जस्ता खान जसले कुनै कुनै मानिसहरुमा एलार्जिक असर सजिलै उत्पन्न गराउँछ । खराब खाना खाएर हुने बिमार (फुड पोइजन) प्राय केमिकलको मिलावटको कारण हुने गर्छ जस्तै, अत्याधिक विषादी मिसिएको सब्जी, तुलनात्मक रुपले अनौठो छ ।
- ग्यास्ट्रो इण्टेन्स्टिनल म्युकस (ग्यास्ट्रो आन्द्रा) मा टाँसिएको भाइरस वा किटाणुले वान्ता वा पखाला ल्याउँछ जुन ग्यास्ट्रो एण्टेरिटिसका सामान्य लक्षणहरु हुन् र यो केहि दिन सम्म रहन्छ । अन्य सम्भावित लक्षण भनेको खाना अरुचि हुने, वान्ता हुने, पेट फुल्ने, पेट दुखे वा ज्वरो आदि हुन् ।

(2) ग्यास्ट्रो एण्टेरिटिसको स्वास्थ्य असर

- अत्याधिक वान्ता र पखाला हुँदा शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन्छ । वयस्कहरुमा भन्दा बच्चाहरुको शरीरमा पानीको मात्रा थोरै हुनेगर्छ, त्यसले गर्दा उनीहरुको शरीरमा पानी कम हुने खतरा बढि हुन्छ र यसले गम्भीर नतिजा ल्याउन सक्छ;
- वान्ता र पखालाले एलेक्ट्रोलाइटमा असन्तुलन ल्याउँछ जसले गर्दा शरीरलाई सहि रुपमा काम गर्न असर पुग्छ;
- ग्यास्ट्रो इण्टेस्टिनल (ग्यास्ट्रो आन्द्रा) म्युकसमा खराबी आयो भने यसले पेटलाई डेरीको उत्पादनहरु र चिल्लो खानाहरु सहन नसक्ने बनाउँछ जसले पखालालाई अझै खराब बनाइ दिन्छ ।

(3) ग्यस्ट्रो एण्ट्रिटिसको घरेलु सेवाको उपायहरु

- बताइएको अनुसार औषधिहरु लिनुहोस् , जसमा मुख बाट पानी को मात्रा बढाउने झोल पदार्थहरु पनि लिनुहोस् जसले एउटा एलेक्ट्रोलाइट बनाउने काम गर्छ । बिरामीले धेरै पानी, ग्लुकोज पानी वा भातको पनि पिउनु पर्छ;
- भोजनमा कडा नियन्त्रणलाई ध्यान दिनुपर्छ;
- जसै वान्ता कम हुन्छ हल्का भोजन वा झोल लिन शुरु गर्न सकिन्छ ।

(4) सचेत हुनु पर्ने संकेतहरु

तलका मध्य कुनै लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य उपचारमा लैजानु होस्:

(A) पानीको मात्रा कम हुने संकेतहरु जस्तै

- पखाला तिव्र बढ्छ वा दिशा नियमित रुपमा वृद्धि हुन्छ;
- मुख र जिब्रो अत्यधिक रुपमस सुखा बन्छ;
- छालाको चिल्लो पना घट्नु वा हराउनु;
- पिसाव गराई ठोस रुपमा घट्नु;
- आँखा भित्र चिरेको वा कालो दाग;

- बच्चाहरुमा गढेको तालु;
- श्वास अति छिटो वा अति ढिलो हुनु;
- लाटो पना वा अनियान्त्रित ।

(B) गम्भीर वान्ता जसले खाना र पिउन असर पुर्याएको छ ।

(C) पखाला बढ्छ, दिशामा म्युकस (चिप्लो पदार्थ) वा रगत बढ्छ, जसले त्यहाँ अन्य सम्भावित जटिल समस्या हरुको संकेत दिन्छ

(5) ग्यस्ट्रो एण्टेरिटिस को निवारणको उपाय

- खाना पकाउन अघि, खान अघि र टोइलेट गएपछि नियमित रुपमा धुने जस्तो राम्रो सफा बानी गर्नुहोस;
- समुद्री खानाहरु र घुंगीहरु काँचो नखानुहोस जसले फुड पोइजन (खराब खान बाट हुने पेट दुखाई) बाट बचाउँछ;
- सब्जी र मासुलाई पकाउन भन्दा अघि सफा संग धुनुहोस;
- ताजा सब्जीलाई फ्रिजमा वा फ्रिजर भित्र राख्नु होस् यदि तुरुन्तै पुरा खाईएन भने । काँचो र पकाईएको खानालाइ अलग अलग भण्डारण गर्नु पर्छ;
- यदि बच्चाहरुलाई दुध दानी (बोतल) बाट खुवाईदै छ भने, कडाइ का साथ् निर्मलीकरण प्रक्रियालाई ध्यान दिनुहोस । बाँकी रहेको दुधलाई तुरुन्तै फ्याँक्नु होस् र अर्को पटकलाई पुनः नखुवाउनुहोस;
- बच्चाहरुलाई औंला चुस्न नदिनुहोस ।

सावधानी : प्राय जसो पखालाका दबाईहरुले केवल लक्षणहरुलाई मात्रै समाधान गर्छन तर कारणको जरालाई होइन । यी दबाईहरुले आन्द्रा खुम्चिने र फुल्ने (पेरिस्टल्सिस) को प्रक्रियालाई ढिलो बनाइदिन्छ जसले गर्दा यी किटाणुहरु आन्द्राहरुमा बसी रहन्छन र त्यहाँ निरन्तर बढ्छन र लामो जोखिम निम्त्याउञ्छन । आवश्यक छैन भने पखाला रोक्ने औषधि प्रायो नगर्नुहोस विशेष ग्यस्ट्रो एण्टेरिटिस भएका बच्चाहरुलाई । यसले बच्चाहरुमा गम्भीर असर (साइड इफेक्ट) निम्त्याउन सक्छ जस्तै आन्द्रा नचल्ने (पारालिक्टिक), श्वास फेर्न थकान वा असफल हुनु । सामान्य ग्यस्ट्रो एण्टेरिटिसको लागि एन्टी बायोटिक को प्रयोग जरुरि छैन ।

दुर्घटना तथा आपतकालीनको समायोजन समिति द्वारा तयार गरिएको
हस्पिटल अधिकारिको
मे २०१८