

डायरिया (दस्त लगना) होने पर क्या किया जाए

डायरिया (दस्त लगना) का मतलब है दिन में कई बार पतला या पानी जैसा मल आना, चाहे दर्द हो या न हो। यह तब होता है जब आंत (कोलन या इंटेस्टाइन) में मौजूद पानी शरीर में दोबारा अवशोषित नहीं हो पाता। डायरिया के कारण भूख कम लगना, शरीर में पानी की कमी, पेट दर्द, संक्रमण और कमजोरी हो सकती है।



कैंसर से पीड़ित लोगों में दस्त लगने के क्या कारण होते हैं?

कैंसर के मरीजों में डायरिया कई कारणों से हो सकता है, जैसे:

- कीमोथेरेपी, लक्षित थेरेपी या इम्यूनोथेरेपी
- पेट पर दी जाने वाली रेडिएशन थेरेपी
- संक्रमण
- कुछ दवाएँ
- कुछ प्रकार के कैंसर, जैसे पैक्रियाटिक (अग्न्याशय), गैस्ट्रिक (पेट) और कोलोरेक्टल (बड़ी आंत) कैंसर भी डायरिया का कारण बन सकते हैं।
- आंत का कुछ हिस्सा निकालने वाली सर्जरी
- तनाव
- ऐसा भोजन खाना जो आपके शरीर को सूट न करे
- आंत के किसी हिस्से में रुकावट, जिससे केवल तरल मल ही निकल पाता हो



डायरिया का इलाज कैसे किया जाता है?

डायरिया को नियंत्रित करने में उसके कारण और लक्षण, दोनों का इलाज शामिल होता है। उदाहरण के लिए:

- अगर डायरिया संक्रमण के कारण है, तो एंटीबायोटिक या अन्य दवाओं की जरूरत पड़ सकती है।
- अगर डायरिया का कारण संक्रमण नहीं है, तो एंटी-डायरियल (दस्त रोकने वाली) दवाएँ दी जा सकती हैं।
- इम्यूनोथेरेपी के कारण होने वाले डायरिया में स्टेरॉयड का उपयोग किया जाता है।
- अगर डायरिया से शरीर में बहुत ज्यादा पानी की कमी हो जाए, तो तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स देने की जरूरत पड़ सकती है।



डायरिया को नियंत्रित करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अपने कैंसर का इलाज करने वाली टीम से पूछें कि क्या किसी कारण से आपको डायरिया होने की संभावना है। अगर आपको डायरिया शुरू हो जाए, तो ये सुझाव मदद कर सकते हैं।

इन चीजों को खाने-पीने की कोशिश करें:

- साफ तरल पदार्थ जैसे पानी, हल्की चाय, सेब का जूस, तरल सूप (क्लियर ब्रॉथ), क्लियर जिलेटिन (जेली)
- नमकीन खाद्य पदार्थ, जैसे सूप/ब्रॉथ, स्पोर्ट्स ड्रिंक, क्रैकर्स और प्रेट्जेल
- पोटैशियम से भरपूर भोजन, जैसे कुछ फलों के जूस जैसे सेब का जूस और नेक्टर, स्पोर्ट्स ड्रिंक, छिलके सहित आलू और केले
- आसानी से पचने वाले छोटे भोजन, जैसे चावल, नूडल्स, बिना चमड़ी का चिकन, सफेद ब्रेड टोस्ट, मैश किए हुए आलू, कम नमक वाला सूप और अच्छी तरह पके अंडे

इन चीजों को न खाएँ, न पिएँ और न ही इस्तेमाल करें:

- बहुत गरम या बहुत मसालेदार भोजन
- खट्टे पेय, जैसे टमाटर का जूस, खट्टे फलों के जूस, प्रून जूस और फिज़ी (सोडा) ड्रिंक
- अधिक फाइबर वाले खाद्य पदार्थ, जैसे मेवे, बीज, साबुत अनाज, बीन्स और मटर, सूखे फल, तथा कच्चे फल और सब्जियाँ
- ज्यादा वसा वाले खाद्य पदार्थ, जैसे तले-भुने और चिकनाई वाले भोजन
- कैफीन या शराब वाले पेय
- शुगर-फ्री च्यूइंग गम और शुगर अल्कोहल (जैसे सोर्बिटोल, मैनिटोल या जाइलिटोल) से बनी कैडी
- पेस्ट्री, मिठाइयाँ, भारी डेज़र्ट और जैली
- दूध या दूध से बने उत्पाद।
- दही और लस्सी (छाछ) आमतौर पर ठीक होते हैं।
- तम्बाकू



बेहतर महसूस करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- डिहाइड्रेशन (पानी की कमी) से बचने के लिए पूरे दिन थोड़ा-थोड़ा तरल पीते रहें। पॉप्सिकल, जैली (जिलेटिन) और बर्फ के टुकड़े इस्तेमाल कर सकते हैं। अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि आपके लिए तरल की सुरक्षित मात्रा कितनी है।
- दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा भोजन और नाश्ता करें।
- हर बार पतला मल होने के बाद कम से कम 1 कप तरल-पदार्थ पीने की कोशिश करें।
- हर मल त्याग के बाद गीले टिशू पेपर और हल्के साबुन से नीचे का हिस्सा साफ करें, पानी से धोकर हल्के से थपथपाकर सुखाएँ। या खुद को साफ करने के लिए बिना खुशबू वाले बेबी वाइप्स का उपयोग करें।
- नीचे के हिस्से पर पानी से बचाने वाला मलहम लगाएँ, जैसे विटामिन A और D ऑइंटमेंट या पेट्रोलियम जैली।
- गुनगुने पानी के टब या सिट्ज़ बाथ (बैठकर स्नान) में बैठें।



आप और क्या कर सकते हैं?

- अपने मल त्याग का रिकॉर्ड रखें ताकि कैंसर देखभाल टीम को बता सकें।
- डायरिया की दवा कैंसर देखभाल टीम के निर्देशानुसार लें।
- बिना पर्ची (ओवर-द-काउंटर) मिलने वाली दस्त की दवा लेने से पहले अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछ लें।
- जब डायरिया रुक जाए, तो थोड़ी-थोड़ी मात्रा में नियमित भोजन शुरू करें।
- धीरे-धीरे फाइबर वाले खाद्य पदार्थ फिर से खाना शुरू करें।



अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

- दिन में कई बार पतला मल हो रहा हो, जबकि आपकी टीम ने पहले से ऐसा होने की उम्मीद न बताई हो।
- 24 घंटे में 7 या 8 बार पतला मल हो।
- चक्कर आए या बेहोश होने जैसा लगे।
- आपकी टीम द्वारा बताई गई दवा लेने के बाद भी डायरिया ठीक न हो या और बढ़ जाए।
- मल में या गुदा के आसपास खून दिखाई दे।
- 12 घंटे या उससे अधिक समय तक पेशाब न आए।
- 24 घंटे या उससे अधिक समय तक तरल पदार्थ पेट में न ठहर पाए (उल्टी हो जाए)।
- नया पेट दर्द, मरोड़ या पेट फूलना शुरू हो जाए।
- बुखार हो जाए। आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको बताएगी कि किस तापमान को बुखार माना जाएगा।
- आप कई दिनों से कब्ज़ से पीड़ित थे और फिर अचानक थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पतला मल आने लगे।



911 पर कब कॉल करें या इमरजेंसी रूम (ER) कब जाएँ:

अगर आपको इनमें से कोई भी समस्या हो, तो तुरंत 911 पर कॉल करें या नज़दीकी इमरजेंसी रूम जाएँ:

- मलद्वार (रेक्टम) से खून बह रहा हो और रुक न रहा हो
- अचानक बहुत तेज पेट दर्द हो जो रुके नहीं
- एक दिन या उससे अधिक समय तक पेशाब न हो पा रहा हो या कुछ खा न पा रहे हों



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।