بچوں کے دست

ہیلتھ سروس ایگزیکٹیو (HSE) کی طرف سے والدین اور سرپرستوں کے لیے مشورہ

ماخذ: www2.hse.ie/conditions/diarrhoea-babies-children/

آخری بار نظر ثانی شدہ 20 جولائی 2023

mychild.ie

علامات

بچوں کے دست

دست سے مراد ایسا پاخانہ ہے جو معمول سے زیادہ پانی والا اور پتلا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے زیادہ کثرت سے پاخانہ آ سکتا ہے۔

دست کی 2 مرکزی اقسام ہوتی ہیں:

- مختصر دست
- دائمی دست

مختصر دست اچانک شروع ہوتے ہیں اور 2 ہفتوں سے کم وقت تک جاری رہتے ہیں۔ یہ بچوں میں زیادہ عام ہوتے ہیں۔

دائمی دست عام طور پر 2 سے زیادہ ہفتوں تک باقی رہتے ہیں۔ یہ عام طور پر صحت کی کسی اور کیفیت کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ جب تک اس کیفیت کا علاج نہ ہو جائے، یہ ٹھیک نہیں ہوتے۔

مختصر دست کی علامات

مختصر دست کی علامات عام طور پر 3 تا 5 دن تک جاری رہتی ہیں۔

ان میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- پتلا یا پانی جیسا پاخانہ
- دن میں 3 سے زائد مرتبہ پاخانہ کرنا
- قے کرنا یا بیمار پڑنا
- زیادہ درجۂ حرارت
- پیٹ درد
- پانی کی کمی

پانی کی کمی

اگر آپ کے بچے کو شدید دست یا قے ہو تو اس میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔

درج ذیل صورتوں میں فورا اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا نزدیک ترین ہسپتال جائیں اگر:
• آپ کا بچہ پانی کی شدید کمی کی کوئی بھی علامت ظاہر کرے

درج ذیل بچوں میں پانی کی کمی کی علامات کا امکان زیادہ ہوتا ہے:

- 1 سال سے کم عمر
- جنہوں نے ماں کا دودھ پیا اور چھوڑ دیا
- جو مشروبات نہیں پیتے
- جو دیگر طویل مدتی صحت کے مسائل کی وجہ سے بیمار ہوتے ہیں

پانی کی کمی کی علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- معمول سے کم پیشاب آنا
- کمزوری
- معمول سے کم توانائی
- چڑچڑاہٹ
- روتے ہوئے کم آنسو آنا
- منہ، ہونٹ اور زبان خشک ہونا
- آپ کے بچے کے سر پر نرم جگہ (کھوپڑی کی ہڈیوں کی درمیانی جگہ) پچک جانا

پانی کی شدید کمی کا امکان تب زیادہ ہوتا ہے جب آپ کے بچے کو:

- 24 گھنٹے میں 6 یا زائد مرتبہ دست آئیں
- 24 گھنٹے میں 3 یا زائد مرتبہ قے آئے

طبی مدد کہاں سے لی جائے

اکثر بچوں کے دست جی پی کو دکھائے بغیر ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

جی پی سے مشورے کے لیے تب رابطہ کریں اگر آپ کے بچے کو:

- 24 گھنٹوں میں 6 سے زائد مرتبہ دست آئیں
- اس کے پاخانے میں خون یا بلغم ہو
- 24 گھنٹے میں 3 سے زائد مرتبہ قے کرے
- پانی کی کمی کی کوئی علامات ظاہر کرے
- 7 دن بعد بھی اسے دست آتے رہیں
- اسے دست ہوں اور وہ حال ہی میں بیرون ملک کے سفر سے لوٹا ہو

درج ذیل صورتوں میں اپنے بچے کو ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ لے جائیں:

- اس میں پالی کی شدید کمی کی کوئی علامات ہوں
- اس کا درجۂ حرارت زیادہ ہو اور کم نہ ہو رہا ہو
- اس کی طبیعت تیزی سے بدتر ہو رہی ہو
- اس کے پیٹ میں شدید درد ہو

اگر بڑے بچوں کے پیٹ میں شدید درد ہو تو وہ آپ کو بتا سکیں گے۔ چھوٹے بچے نہیں بتا پائیں گے۔ اگر وہ رونا بند نہ کریں تو یہ تکلیف کی نشانی ہو سکتی ہے۔

3 ماہ سے کم عمر بچوں کے لیے زیادہ درجہ حرارت کا مطلب ہے 38 ڈگری سیلسیس یا اس سے زیادہ۔ 3 ماہ سے زیادہ بچوں کے لیے زیادہ درجہ حرارت کا مطلب ہے 39 ڈگری سیلسیس اور اس سے زیادہ۔

علاج

بچوں کے دست

اگر آپ کے بچے کو شدید دست یا پانی کی کمی نہ ہو تو گھر پر اس کا علاج محفوظ عمل ہے۔

آپ درج ذیل طریقوں سے گھر پر اپنے بچے کی علامات میں کمی لا سکتے ہیں:

- نارمل دودھ پلانا جاری رکھیں
- اسے بہت سے چھوٹے چھوٹے گھونٹوں میں پانی پلائیں
- اسے خوراک کی مختصر مقداریں دینا جاری رکھیں - اگر بچہ 1 یا 2 دن تک کھانا نہ کھانا چاہے تو پریشان نہ ہوں۔
- اگر اس کی عمر 12 ماہ سے زیادہ ہو تو اسے خالص دودھ اور فائبر کھلائیں
- زیادہ درجۂ حرارت یا پیٹ کا درد کم کرنے کے لیے اسے مائع پیراسیٹامول دیں

اہم

ہمیشہ مائع پیراسیٹامول کا لیبل پڑھیں اور درست خوراک دیں۔ تمام دوائیں اپنے بچے کی پہنچ سے دور رکھیں۔

دست میں مبتلا اکثر بچوں کو اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ سے یہ ہے کہ دست اکثر وائرس سے پیدا ہوتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس وائرس کا علاج نہیں کر سکتیں۔

اگر آپ کے بچے کو دست ہیں

اگر آپ کے بچے کو دست ہیں تو اسے درج ذیل نہ دیں:

- پھلوں کا رس یا بلبلوں والے مشروبات
- دست روکنے کی ادویات
- فارمولا میں پانی ملا کر

اہم

فارمولا بناتے ہوئے ہمیشہ پیکٹ کی ہدایات پر عمل کریں۔ فارمولا میں اضافی پانی ملا کر اسے پتلا کرنا محفوظ عمل نہیں ہے۔ بوتلیں نارمل طریقے سے بنائیں اور اپنے بچے کو دودھ پلانے کے علاوہ اضافی پانی یا مشروبات دیں۔

وجوہات

بچوں کے دست

دست اکثر پیٹ کے کیڑے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ دست میں مبتلا اکثر بچوں کا گھر پر خیال رکھا جا سکتا ہے اور وہ کچھ دن میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

مختصر دست

مختصر دست کی عام ترین وجہ انفیکشن ہے۔

یہ مختلف طریقوں سے پھیل سکتا ہے، جیسا کہ:

- دوسرے لوگوں سے
- فوڈ پوائزننگ
- آلودہ پانی

انفیکشن

مختصر دست عام طور پر انفیکشن سے پیدا ہوتا ہے جو ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہو سکتا ہے۔

مختصر دست پیدا کرنے والے انفیکشنز عام طور پر وائرس کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نورووائرس (موسم سرما میں قے پیدا کرنے والا کیڑا) اور روٹاوائرس۔

1 اکتوبر 2016 کے بعد آئرلینڈ میں پیدا ہونے والے تمام بچوں کو روٹاوائرس کی ویکسین لگی ہے۔

دست بیکٹیریا سے بھی لگ سکتے ہیں جیسا کہ

- e. coli
- campylobacter
- salmonella
- shigella

cryptosporidium اور giardiasis جیسے پیراسائٹس بھی دست پیدا کر سکتے ہیں۔

فوڈ پوائزننگ

آلودہ خوراک میں موجود جراثیم دست پیدا کر سکتے ہیں۔

فوڈ پوائزننگ کی اقسام میں شامل ہیں:

- salmonella
- campylobacter
- e. coli
- giardiasis

آلودہ پانی

جراثیم سے آلودہ پینے کا پانی آپ کے بچے کو بیمار کر سکتا ہے۔

جراثیم کی اقسام میں شامل ہیں:

- e. coli
- cryptosporidium
- campylobacter

یہ ان ممالک میں زیادہ عام ہے جہاں صفائی کا انتظام خراب ہے۔

آئرلینڈ میں عوام کی پانی کی سپلائی میں کیمیکلز کے ذریعے جراثیم مار دیے جاتے ہیں۔ لیکن اگر نجی کنوؤں کی حفاظت اور ان پر عمل نہ کیے جائے تو وہ آلودہ ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کے خیال میں آپ کے کنوئیں کا پانی آلودہ ہے تو ماحولیاتی تحفظ کی ایجنسی سے رابطہ کریں۔

اہم

اگر آپ کے خیال میں پانی آلودہ ہو سکتا ہے تو اسے پینے، کھانا پکانے، کھانا تیار کرنے، فارمولا بنانے اور دانت برش کرنے سے پہلے ابال لیں۔

دائمی دست

عام طور پر دائمی دست انفیکشن سے پیدا نہیں ہوتے۔ یہ مختصر دست سے کم عام ہیں اور صحت کے کسی اور مسئلے کی علامت ہو سکتے ہیں، جیسا کہ:

- خوراک کی الرجیاں یا خوراک برداشت نہ ہونا
- چھوٹی آنت کے عارضے، جیسا کہ کولیک مرض یا شارٹ باول سنڈروم
- آنت میں سوزش (کلائٹس)

درج ذیل صورتوں میں اپنے بچے کو کسی جی پی، فارماسسٹ یا پبلک ہیلتھ نرس کے پاس لے جائیں:

- اسے دست ہوں جو 7 تا 10 دن تک جاری رہیں

گھٹنوں کے بل چلنے والے بچوں کے دست

گھٹنوں کے بل چلنے والے بچوں کے دست دائمی دست کی ایک قسم ہے جو گھٹنوں کے بل چلنے والے بچوں کو ہو سکتے ہیں۔ یہ عام طور پر سنگین نہیں ہوتے۔ ممکن ہے کہ دست کے باوجود آپ کے بچے کی طبیعت ٹھیک رہے۔

گھٹنوں کے بل چلنے والے بچے کے دست میں غیر ہضم شدہ خوراک، جیسے مٹر اور مکئی کے دانے موجود ہونا عام ہے۔

اگر آپ کے خیال میں آپ کے بچے کو گھٹنوں کے بل چلنے والے بچوں کے دست لگے ہیں تو یقینی بنائیں کہ وہ کافی مشروبات پیے۔ اپنے بچے کو جی پی کے پاس لے کر جائیں جو یقینی بنا سکتا ہے کہ اس کی اچھی نشونما ہو رہی ہے۔

دیگر مددگار تراکیب میں درج ذیل شامل ہیں:

- اپنے گھٹنوں کے بل چلنے والے بچے کو پھلوں کا رس یا اسکواش نہ دینا
- یقینی بنانا کہ اس کی غذا میں چکنائی کی اچھی مقدار موجود ہو، جیسے خالص دودھ یا دہی۔
- یقینی بنانا کہ وہ پھلوں اور سبزیوں سمیت ایک صحت بخش اور متوازن غذا کھائے

روک تھام

بچوں کے دست

دست سے بچاؤ کا بہترین طریقہ اپنے ہاتھ اچھی طرح دھونا اور خشک کرنا ہے۔ ہمیشہ صابن اور نیم گرم پانی استعمال کریں۔ اگر پانی دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائز استعمال کریں۔

بچے کو ماں کا دودھ پلانے سے دست کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

بیرون ملک سفر کرتے ہوئے درج ذیل سے گریز کرنے کی کوشش کریں:

- نلکے کا پانی پینا
- برف والے مشروبات
- پانی میں بنائی گئی خوراک، جیسا کہ نلکے کے پانی سے دھلی اشیاء سے بنا سلاد

یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی ویکسینز اپ ٹو ڈیٹ ہوں۔

دست کا پھیلاؤ روکیں

دست پیدا کرنے والے اکثر جراثیم باآسانی ایک شخص سے دوسرے میں پھیل سکتے ہیں۔ آپ دست کا پھیلاؤ روکنے کے لئے کئی کام کر سکتے ہیں۔

اہم

آپ کے بچے کو آخری مرتبہ دست اور قے آنے کے بعد کم از کم 48 گھنٹے تک اسکول، کریچ یا چائلڈ کیئر جانے کے بجائے گھر رہنا چاہیے۔

ہاتھ اچھی طرح دھوئیں اور سکھائیں

آپ اور آپ کے بچے کو صابن اور نیم گرم پانی سے اچھی طرح ہاتھ دھونے چاہئیں۔

درج ذیل حالات میں ہمیشہ ہاتھ دھوئیں:

- نیپی تبدیل کرنے کے بعد
- بچوں کو ٹوائلٹ کے استعمال میں مدد دینے کے بعد
- پاخانے کی صفائی یا اسے چھونے کے بعد
- کھانے کی تیاری، اسے ہاتھ لگانے یا کھانے سے پہلے
- کوڑے دان اور گندی نیپیوں کو ہاتھ لگانے کے بعد
- کچے گوشت کو ہاتھ لگانے کے بعد
- جانوروں یا جانوروں کے گند کو ہاتھ لگانے کے بعد

ہاتھ دھونے کے بعد ہمیشہ انہیں اچھی طرح خشک کریں۔

باتھ روم صاف رکھیں

اگر گھر کے کسی فرد کو دست ہوں تو باتھ روم صاف رکھنا اہم ہے۔

درج ذیل کی صفائی کے لئے گرم پانی، جراثیم کش مادہ اور قابل ضیاع کپڑا استعمال کریں:

- ٹوائلٹ
- سنک
- باتھ روم کی سطحیں
- دروازے کے ہینڈل
- ٹوائلٹ سیٹ
- فلش ہینڈل

کام مکمل کرنے کے بعد ہمیشہ اچھی طرح ہاتھ دھوئیں اور سکھائیں۔

گندی سطحوں کو دھوئیں

اگر فرنیچر یا فرش پر پاخانہ یا قے لگ جائے تو درج ذیل کام کریں:

- اضافی مائع پیپر ٹاولز کے ذریعے جذب کر لیں
- سطح کو اچھی طرح ڈیٹرجنٹ اور پانی سے دھوئیں
- جگہ کو صاف پانی سے دھوئیں
- جگہ کو خشک ہونے کے دیں
- استعمال کیے گئے دستانوں اور سامان کو پھینک دیں یا اچھی طرح دھوئیں
- ہاتھ دھوئیں اور سکھائیں

اگر بستر یا کپڑوں پر پاخانہ یا قے لگ جائے تو جتنا ہو سکے، اسے ٹوائلٹ میں ڈال دیں۔ پھر چیزوں کو علیحدہ سے تیز درجۂ حرارت پر دھوئیں۔

دست کا پھیلاؤ روکنے کے دیگر طریقے

آخری مرتبہ دست اور قے آنے کے بعد کم از کم 48 گھنٹوں تک اپنے بچے کو اسکول، کریچ یا چائلڈ کیئر بھیجنے کے بجائے گھر پر رکھیں۔

درج ذیل تراکیب دست کا پھیلاؤ روکنے میں مددگار ہو سکتی ہیں:

نہ کریں
× بیمار لوگوں کو کھانا نہ پکانے دیں × اپنے بیمار بچے کے تولیے کسی اور کو استعمال نہ کرنے دیں