



నీళ్ల విరేచనాలు (డహేరియా) (DIARRHEA)

Fact Sheet Number 554

నీళ్ల విరేచనాలు అనగానేమి ?

మలములో నీటి పరిమాణము పెరుగుట, తరుచుదనము మరియు మలము పరిమాణము ఎక్కువ అగుటను నీళ్ల విరేచనాలు అంటారు. హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులలో ఈ సమస్య తరుచుగా వస్తుంది.

నీళ్ల విరేచనాలు తీవ్రమైన సమస్య, సాధారణ నీళ్లవిరేచనాలు కొన్ని రోజులలో తగ్గిపోతాయి. తీవ్ర స్థాయిలోని విరేచనాల వలన శరీరములోని నీటి పరిమాణము తగ్గుతుంది. (డిహైడ్రేషన్) మరియు షోషక పదార్థాల సమస్య ఎదురైతుంది.

నీళ్ల విరేచనాలు ప్రమాదకరమైనవా ?

నీళ్ల విరేచనాల వలన కలిగే అతిపెద్ద ప్రమాదము డిహైడ్రేషన్ ప్రతి రోజు మీరు ఒక గ్యాలన్ నీటిని కోల్పోవచ్చు. నీటితో బాటుగా ఖనిజలవణాలు (ఎలక్ట్రోలైట్స్) కూడా వినర్షించబడుతాయి. ఈ ఎలక్ట్రోలైట్లు శారీరక క్రియలకు చాలా అవసరం. శరీరంలో యుండే ప్రధానమైన ఎలక్ట్రోలైట్లు సోడియం మరియు పోటాషియం లవణాలు.

తీవ్రమైన నీళ్ల విరేచనాల వలన శరీరం అఘాతమునకు (షాక్) గురియై ప్రాణాలు పోవచ్చు. పెద్దలతో పోలిస్తే పిల్లలలో మరియు పసి పిల్లలలో డిహైడ్రేషన్ తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది. **నీళ్ల విరేచనాలతో బాధపడుతున్న వారెవరైనా శుభ్రమైన నీటి నమ్మద్దిగా తీసుకోవాలి.** టీ, అల్లం రసం, కోడిమాంసము ఉడికించిన నీరు (చికెన్ బ్రాత్) సోడానీరు చాలా మంచివి ఎందుకంటే వీనిలో ఎలక్ట్రోలైట్లు తొలగించబడవు.

దీర్ఘకాలము నీళ్ల విరేచనాలతో బాధపడుతున్నట్లైతే షోషక పదార్థాల షోషణ తగ్గుతుంది. అందువలన శరీర బరువు (వేస్టింగ్) తగ్గిపోతుంది. (ఫ్యాక్ట్ షీట్ సంఖ్య 519 చూడండి)

నీళ్ల విరేచనాలు చాలా ప్రమాదకరమైనవి. కొన్ని రోజులుగా మీరు నీళ్ల విరేచనాలతో బాధపడుతున్నట్లైతే మీ డాక్టర్ గారితో సంప్రదించండి.

నీళ్ల విరేచనాలకు కారణము ఏమిటి ?

ఏ కారణాల వలన నీళ్ల విరేచనాలు అవుతున్నాయో గుర్తించుట చాలా కష్టము. కొన్ని సందర్భాలలో కడుపులో కాని ప్రేగులలోకాని ఉన్న ఇన్ పెక్షన్ నీళ్ల విరేచనాలకు కారణము కావచ్చు. పాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను (లాక్టోజ్ ఇంటాలెన్స్) జీర్ణము చేసుకోలేకపోవుట వలన గాని పాంక్రియాస్లో సమస్యల వల్లగాని, మానసిక సమస్యలవల్లగాని, బాక్టీరియా, పరాన్న జీవులు, శిలీంధ్రాలు మరియు వైరస్ ఇన్ పెక్షన్ వల్లగాని నీళ్లవిరేచనాలు అవుతాయి.

- పరాన్న జీవులు - హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న చాలా మందిలో క్రిప్టోస్పొరిడియమ్ లేదా వైకో స్పొరిడియమ్ పరాన్న జీవులు నీళ్ల విరేచనాలను కలుగజేస్తాయి.
- యాంటి రిట్రోవైరల్ మందులు - ఈమందులు నీళ్ల విరేచనాలకు కారణము కావచ్చు. నెల్వినావీర్,

రిటోనావీర్ (లోపినావీర్ - రిటోనావీర్), (డిడిఐ) టీప్రనావీర్లతో నీళ్ల విరేచనాలు అవుతాయన్న విషయం చాలా సందర్భాలలో యదార్థము.

● ఇతర కారణాలు - యాంటి బయాటిక్ మందుల వాడుట వల్లన మీప్రేగులలో ఉన్న మంచి చేసే బాక్టీరియా నశించి పోవుట వలన నీళ్లవిరేచనాలు అవుతాయి. పాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు (లాక్టోజ్ ఇంటాలరెన్స్) జీర్ణము కాక పోవుట వలనగాని, పాంక్రియాస్లో సమస్యల వలనగాని, లేదా మానసిక సమస్యల వలన గాని నీళ్ల విరేచనాలు అవుతాయి.

ఏ కారణము వలన నాకు నీళ్ల విరేచనాలు అవుతున్నాయో ఎలా తెలుసుకోగలను. ?

ఈ మధ్యకాలములో ఎటువంటి ఆహారమును భుజిస్తున్నారూ. ఎటువంటి పానీయాలను తీసుకుంటున్నారూ. ప్రయాణాలు గాని చేస్తున్నారా ? అని మీడాక్టర్ గారు అడుగుతారు. బాక్టీరియా లేదా పరాన్న జీవుల ఇన్ పెక్షన్ ఏమైనా ఉన్నదా అని మల పరీక్ష చేస్తారు. మొదటి సారి పరీక్షలో ఏమి తెలియకున్నప్పటికి మరోసారి పరీక్ష చేసి రూడి చేసుకొంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో మీ రక్త పరీక్ష లేదా మూత్ర పరీక్ష కూడా చేస్తారు.

ఈ పరీక్షలన్నీ చేసినప్పటికి ఏకారణము తెలియక పొయినట్లైతే ఒక ప్రత్యేకమైన పరికరము (స్కాప్) ను మీ ప్రేగులోనికి పంపి కారణమును అన్వేషిస్తారు. ఆహార నాశంలో ఏ ప్రాంతములో పరీక్ష చేస్తున్నారనే దానిపై పరీక్ష పేరు ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా “ఎండోస్కోపీ” అంటారు. అంటే లోపలి భాగాలను వీక్షించుట అని అర్థము డాక్టర్ గారు మీపెద్దపేగు (కోలన్) పరీక్ష చేస్తే దానిని “కొలనోస్కోపీ”

అంటారు. డహేరియా కేసులలో మూడవ వంతు కేసులలో అసలు కారణము గుర్తించలేము.

నీళ్ల విరేచనాలకు చికిత్స ఏమిటి ?

ఆహారమును మార్చుట - కొన్ని రకములైన ఆహార పదార్థాలు నీళ్ల విరేచనాలను కలుగజేస్తాయి. మరికొన్ని వాటిని తగ్గిస్తాయి.

తినకూడనివి.

- పాలతో చేయబడినవి (పాలు, జున్ను)
- నూనెతో చేసినవి లేదా వేపుడు కూరలు
- వెన్న, మార్గరైన్ (రిఫైన్డ్ ఆయిల్ తో పాలను కలిపి చేసిన వెన్నలాంటి పానీయము) నూనెలు, మరియు నూనెగింజలు.
- మసాల ద్రవ్యాలతో కూడిన ఆహారము.
- కరగని పీచు పదార్థము అధికంగా ఉండే ఆహారము

తినవలసినవి

- అరటి పండ్లు
- చప్పడి అన్నము
- ఆపిల్ సాస్
- గోధుమ జావ లేక బియ్యపు గంజి
- కాల్చిన గోధుమ రొట్టె
- చప్పిడి మాకరొసీ లేదా చప్పిడి న్యూడ్యూల్స్
- ఉడికించిన కోడిగుడ్డు
- ఓటుమీల్
- ఉడికించిన ఆలుగడ్డలు
- యోగర్ట్ (ఇది పాలతో చేయబడినప్పటికి దీనిలో కలిపిన బాక్టీరియా వల్ల పాక్షికంగా జీర్ణమవుతుంది.

డహేరియాలను వేరు వేరు మందులతో చికిత్స చేయవచ్చును. మీ డహేరియాకు కారణము తెలుసుకోకుండా డాక్టర్ గారు మీకు మందులను సూచించరు. డహేరియాతో బాధపడుతున్నవారికి ఈక్రింద నీయబడిన మందులు మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి.

- అమైన్ ఆసిడ్ **యాల్** - గ్లూటామైన్
- పెప్టో-బిస్మాల్ (బిస్మత్ సలిసిలేట్)
- కయోపెక్టేట్ (అట్టాపుల్లేట్)
- ఓపరమైడ్
- లోమోటిల్

మలబద్ధకానికి వాడే మందులు కూడా డహేరియాను తగ్గించుటకు సహాయపడుతాయి.

ఈ మందులలో కరిగిపోగల పీచు పదార్థము ఉండుట వలన మలమునకు గట్టితనాన్ని ఇచ్చి నీటిని పీల్చుకొంటుంది. సేలియమ్ హస్క్ లేదా ఐసోబ్ గుల్ లాంటి పదార్థాలు ఈకోవకు చెందినవి.

3. నీళ్ల విరేచనాలకు ప్రత్యమ్నాయ చికిత్సలు

ఆసిడోఫిలస్ కాప్యూల్స్ (సహాయకారి బాక్టీరియా ఇందులో ఉంటుంది.) జీర్ణక్రియను సాదారణ స్థితికి తెస్తాయి. ప్రధానంగా మీరు యాంటి బయోటిక్ మందులు వాడుతున్నప్పుడు కొన్ని రకాలైన యేగర్ట్లో ఆసిడోఫిలస్ బాక్టీరియా యొక్క కల్చర్స్ నీళ్ల విరేచనాల నుండి స్వస్థత పొందుటకు సహాయపడుతాయి.

పెప్పర్ మింట్, అల్లము, జాజికాయ అజీర్ణ సమస్యలను తీర్చగలవు. పెప్పర్ మింట్, అల్లపు టీ, అల్లము రసం, మొదలగునవి చాలా మంచి పానీయాలు. మీ ఆహారం మరియు పానీయాలలో జాజికాయను కలుపుకొనేలా ప్రయత్నించండి.

నెల్లనావీర్ వాడుతున్న వారిలో నీళ్లవిరేచనాలు తగ్గించుటలో కాల్షియం సప్లిమెంట్ సహాయ పడుతున్నట్లు అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నవి. ఇతర మందులు వాడే వారిలో కూడా ఈ విధానం పనిచేయవచ్చు.

ముగింపు సమాచారము

హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులలో నీళ్ల విరేచనాలు సాదారణమైన సమస్య. సాదారణంగా మానసిక ఒత్తిడి వలన మరియు జీర్ణ వ్యవస్థలో ఇన్ పెక్షన్ వలన నీళ్ల విరేచనాలు అవుతుంటాయి. పాలతో చేయబడిన పదార్థాలు జీర్ణము కాకపోవుట వలన గాని, లేక కొన్ని మందుల దుష్ఫలితాల వలన గాని నీళ్ల విరేచనాలు అవుతాయి.

నీళ్ల విరేచనాల వలన కలిగే తీవ్ర ఫలితమే డిహైడ్రేషన్ పెద్దవారిలో కంటే పిల్లలలో ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటుంది. నీళ్ల విరేచనాలు అవుతుంటే మీరు నీటిని, ద్రవ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

మీ ఆహారములో చిన్న మార్పులు నీళ్ల విరేచనాల సమస్యను తీర్చుటలో సహాయ పడుతాయి. ఆసిడోఫిలస్ లేదా ఇతర మందులు కూడా సమస్య పరిష్కారానికి సహాయ పడుతాయి. కొద్ది రోజులుగా నీళ్ల విరేచనాల సమస్యతో బాధపడుతుంటే మీ డాక్టర్ గారితో తప్పకుండా చర్చించండి.

సవరించిన తేది ఆగస్టు 24, 2007