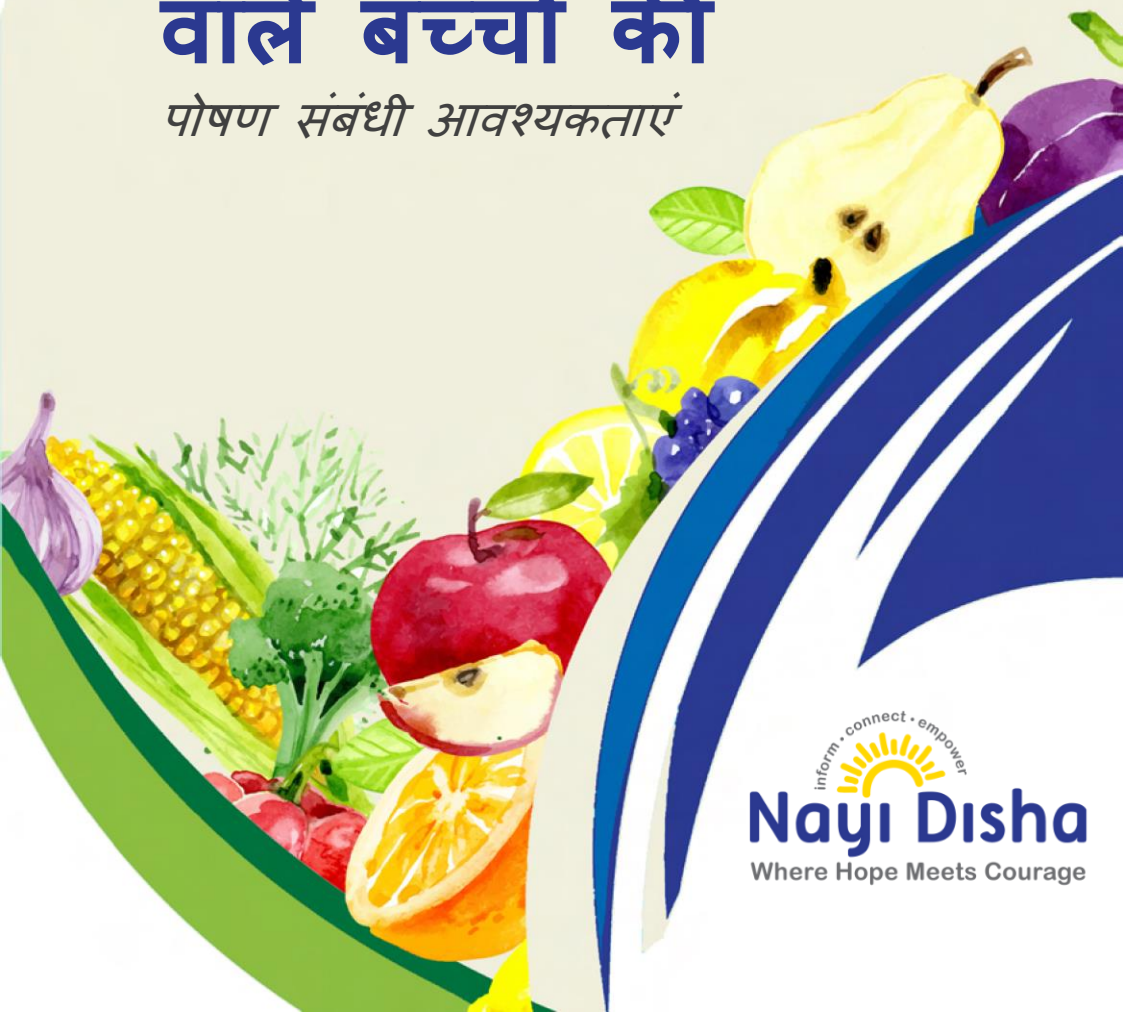


विशेष जरूरतों वाले बच्चों की

पोषण संबंधी आवश्यकताएं



Inform • connect • empower

Nayi Disha
Where Hope Meets Courage

विषय तालिका

पृष्ठ
1

विकलांगता से जुड़ी बाधाएं जो पोषण संबंधी चुनौतियों को जन्म देते हैं।

- पाचन तंत्र में मौजूद संरचनात्मक समस्याएं
- बार बार होने वाले संक्रमण

पृष्ठ
४

विशेष जरूरतों वाले बच्चों में कब्ज की तकलीफ

- कब्ज की परिभाषा
- कब्ज के कारण
- दीर्घकालीन कब्ज के परिणाम
- क्या खाएं और क्यों ?
- क्या न खाएं और क्यों?
- सुधार के लिए आहार में बदलाव संबंधी सुझाव

पृष्ठ
१०

विशेष जरूरतों वाले बच्चों में दस्त की तकलीफ

- दस्त की परिभाषा
- दस्त के कारण
- दस्त के परिणाम
- क्या खाएं और क्यों?
- क्या न खाएं और क्यों?

पृष्ठ
१३

विशेष जरूरतों वाले बच्चों में यीस्ट(खमीर) संक्रमण

- यीस्ट (खमीर) संक्रमण की परिभाषा
- यीस्ट (खमीर) संक्रमण के कारण
- यीस्ट (खमीर) संक्रमण के परिणाम
- यीस्ट (खमीर) संक्रमण का पता लगाने के लिए कुछ टेस्ट्स
- क्या खाएं और क्यों ?
- क्या न खाएं और क्यों ?

पृष्ठ
१९

विशेष जरूरतों वाले बच्चों में ऑक्सालेट की असहनशीलता

- ऑक्सालेट असहनशीलता की परिभाषा
- ऑक्सालेट असहनशीलता के कारण तथा परिणाम
- क्या खाएं और क्यों ?
- क्या न खाएं और क्यों ?

पृष्ठ
२४

विशेष जरूरतों वाले बच्चों के मूत्र मार्ग में संक्रमण (UTI)

- मूत्र मार्ग संक्रमण की परिभाषा
- मूत्र मार्ग संक्रमण के कारण तथा परिणाम
- क्या खाएं और क्यों?
- क्या न खाएं और क्यों?

पृष्ठ
२९

आभार सूची व अस्वीकरण

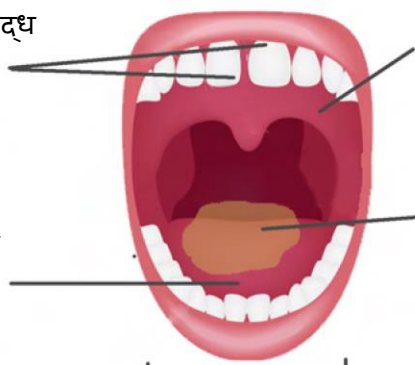
विकासात्मक विकलांगता (DD) से प्रभावित बच्चों में,

विकलांगता से जुड़ी बाधाएं जो पोषण संबंधी चुनौतियों को जन्म देते हैं।

1. पाचन तंत्र में मौजूद संरचनात्मक समस्याएं इनमें से कुछ समस्याएं इस प्रकार हैं

दांतों का पंक्तिबद्ध
न होना।

जीभ की सीमित
हलचल।



मांसपेशियों में
कमजोर समन्वय
की वजह से चबाने
में परेशानी।

कमजोर पाचन एंजाइम
की वजह से अपच /
बदहजमी की समस्या।

छोटा मौखिक छेद

समाधान

बच्चे को पेट के बल लेटाने से पाचन संबंधी समस्याएं कम होने में मदद मिलती है।

- पेट के बल लेटने से गैस निकालने में मदद मिलती है तथा इससे मल विसर्जन को भी उत्तेजना मिलती है।
- गरम पानी से नहलाते वक्त पेट की मालिश करना अधिक प्रभावशाली होता है।
- पेट के बल लेटाने के बाद बच्चे को शांत करें।



बच्चे को २० मिनट तक पेट के
बल लिटाया जा सकता है।



शिशु के पेट की मालिश घड़ी की
सुई की दिशा में करें।

२. बार बार होने वाले संक्रमण

विशेष जरूरतों वाले बच्चों में रोग प्रतिरोधक शक्ति अक्सर कम होती है तथा वे हमेशा सर्दी व खांसी से पीड़ित होते हैं।

समाधान

ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देते हैं।
शरीर को संक्रमित करने वाले जीवाणुओं के विरोध में एक अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता रक्षक का काम करती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले कुछ खाद्य पदार्थ बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के परिणामकारक माध्यम हो सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें।



शहद- शहद में सूक्ष्मजीव विरोधी गुण होते हैं और यह सर्दी व खांसी के लक्षणों को कम करने में फायदेमंद साबित होती है।



बादाम / नट्स - बहुत सारे नट्स में भरपूर मात्रा में विटामिन इ होता है जो शरीर को श्वसन से जुड़े संक्रमणों से बचाने में फायदेमंद साबित होता है।



साबूत अनाज (खासकर ओट्स व बार्ली)- ऐसा देखा गया है कि ओट्स में मौजूद बीटा - ग्लुकोनस , शरीर से संक्रमण को दूर करने में मददगार साबित होते हैं।



विटामिन सी युक्त फल जैसे कि नींबू , आम , अमरूद , संतरा , अनार , आंवला यह भी एक अच्छे रोग प्रतिरोधक के रूप में काम करते हैं।



अंकुरित पदार्थ , हरी पत्तेदार सब्जियां , पत्ता गोबी , गोबी , शकरकंद , शिमला मिर्च जैसी सब्जियों में भी भरपूर मात्रा में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है।



खाना बनाते वक्त अधिक मात्रा में रोग प्रतिरोधक क्षमता होने वाले पदार्थों का इस्तेमाल करें ।



लहसुन - यह खाना बनाने में इस्तेमाल किये जाने वाला एक सामान्य खाद्य पदार्थ है और इसमें अधिक मात्रा में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है जो शरीर को सूक्ष्म जीवाणुओं के हमले से बचाती है।



अदरक - बार बार होने वाली सर्दी खांसी के लिए अदरक एक परिणामकारक औषधि है।



घी - घी एक उत्तम खाद्य पदार्थ है जिस में गुणकारी विटामिन्स होते हैं और यह हड्डियों को मजबूत करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ावा देता है।



मसाले - मसाले जैसे कि हल्दी, जीरा, काली मिर्च, दालचीनी आदि में भी प्रदाह रोधी (एंटी इन्फ्लेमेटरी) और एंटीऑक्सीडेंट गुणधर्म होते हैं।

विशेष जरूरतों वाले बच्चों में,

कब्ज की तकलीफ

विकासात्मक विकलांगता (DD) से प्रभावित बच्चों में,

कब्ज की परिभाषा

ऐसी स्थिति जिसमें बच्चे को

- २ या अधिक दिनों के लिए मल विसर्जित करने में कठिनाई हो
- मल कठिन और ढेलेदार दिखाई दे
- मल विसर्जित करते हुए बहुत ज्यादा दबाव डालना पड़े



सामान्य स्थिति



दस्त की स्थिति

कब्ज के कारण

कब्ज का मुख्य कारण कुछ जन्मजात समस्याएं होती हैं जो पहले से मौजूदा हालातों से जुड़ी होती हैं जैसे कि डाउन सिंड्रोम से प्रभावित बच्चों में मांसपेशियों का कमजोर होना।

पहले से मौजूद परिस्थिति के साथ ही निम्न लिखित वजहों से भी कब्ज की समस्या बढ़ सकती है -



द्रव पदार्थों का कम सेवन



आहार में रेशे युक्त पदार्थ (फाइबर) की कमी

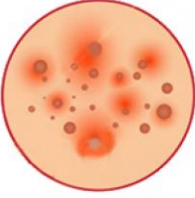


आंत में मौजूद खमीर (यीस्ट) संक्रमण



अधिक मात्रा में संसाधित खाद्य पदार्थों का सेवन

दीर्घकालीन कब्ज के परिणाम



खमीर (यीस्ट) संक्रमण



सूजन व पेट फूलने के कारण पेट में दर्द



मूड में बदलाव - चिड़चिड़ापन
, अति क्रियाशील होना



नींद में बाधा



बवासीर



खून में टॉक्सिन्स की निर्मिति

दीर्घकालीन कब्ज के परिणाम

क्या खाएं...



प्राकृतिक रूप में
पोषक तत्व
अ) द्रव पदार्थ

और क्यों?...



हानिकारक एडिटिव्स
का अभाव
आ) रेशा युक्त पदार्थ
(फाइबर)

इ) प्रोबायोटिक्स
सुलभ पाचन के लिए
आवश्यक द्रव एवं रेशा
युक्त पदार्थ (फाइबर)
प्रदान करता है।



क्या न खाएं...

ई) अच्छी गुणवत्ता के तेल
अच्छी गुणवत्ता के तेलों का
उपयोग स्नेहन में और
A, D, E, K जैसे फैट में
घुलने वाले विटामिन के
अवशोषण में होता है।



और क्यों...



संसाधित खाद्य पदार्थ

- फाइबर की कमी
- अधिक मात्रा में चीनी
- स्वास्थ्य के लिए हानिकारक फैट की अधिक मात्रा
- अधिक मात्रा में एडिटिव्स

कब्ज में सुधार के लिए आहार में बदलाव संबंधी सुझाव

क्या खाएं...

अधिक मात्रा में द्रव पदार्थों का सेवन

पानी

यदि पर्याप्त मात्रा में पानी पीने में कठिनाई हो तो द्रव पदार्थों का सेवन विभिन्न रूप में किया जा सकता है।



बिना चीनी डाले फल /
सब्जियों का रस



छाछ



नारियल पानी



सब्जी अथवा चिकन का सूप



मसूर , तुअर अथवा मूंग
दाल का पानी

कब्ज में सुधार के लिए आहार में बदलाव संबंधी सुझाव

क्या खाएं...

अधिक मात्रा में फाइबर का सेवन

घुलनशील पदार्थ



प्याज, चुकंदर, लहसुन
जैसी सब्जियां



अलसी (फलेक्स) का बीज



ओट्स



मूंग और मटकी जैसे
अंकुरित पदार्थ



केले, संतरे, सेब, अमरूद
और सूखे आलूबुखारे

अघुलनशील पदार्थ



हरी पत्तेदार सब्जियां



कंद मूल



नट्स



साबुत अनाज

कब्ज में सुधार के लिए आहार में बदलाव संबंधी सुझाव

क्या खाएं...

अच्छे कोल्ड प्रेस्ड तेल का सेवन

- नारियल का तेल
- सरसों का तेल
- तिल का तेल



प्रोबायोटिक्स का सेवन

- खमीरीकृत (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थ जैसे कि कौंजी एवं अचार में डुबोई सब्जियां
- खमीरीकृत (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थ जैसे कि इडली, डोसा आदि
- दही अथवा योगर्ट
- प्रोबायोटिक्स की अतिरिक्त खुराक



दस्त की तकलीफ

दस्त की परिभाषा

ऐसी स्थिति जिसमें

- बच्चे को बार बार टॉयलेट जाना पड़े ।
- मल पानी दिखाई दे ।
- बच्चे में मल त्याग पर नियंत्रण की कमी हो ।

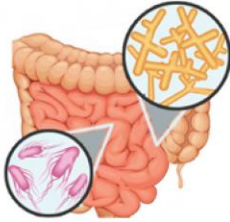


सामान्य स्थिति



दस्त की स्थिति

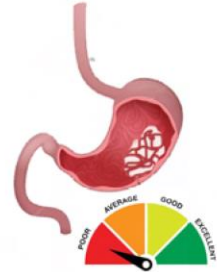
दस्त के कारण



गट बैक्टीरिया का अभाव



खाना पचाने में कठिनाई एवं एलर्जी



कमजोर पाचन शक्ति

खाने के लिए अयोग्य पदार्थों को मुँह में डालने की प्रवृत्ति भी विशेष जरूरतों वाले बच्चों में दस्त का कारण होती है ।

दस्त के परिणाम

बहुत अधिक मात्रा में पानी की कमी होने से शरीर में द्रव पदार्थों का स्तर असंतुलित होता है।



दस्त में सुधार के लिए आहार में बदलाव संबंधी सुझाव

क्या खाएं



प्रोबायोटिक्स

अच्छे बैक्टीरिया की वजह से शरीर में अधिक पोषक तत्व अवशोषित किए जाते हैं। नरम खाद्य पदार्थ पाचन और अवशोषण में सहायता करते हैं तथा शरीर में ऊर्जा की कमी को पूरा करते हैं।

और क्यों?



नरम खाद्य पदार्थ

ये गट (छोटी आंत) में बैक्टीरिया की भरपाई करते हैं।

क्या न खाएं



और क्यों?

संसाधित खाद्य पदार्थ

- अधिक मात्रा में चीनी
- स्वास्थ्य के लिए हानिकारक फैट
- अधिक मात्रा में एडिटिव्स
- पोषक तत्वों की कम मात्रा

मिश्र (कॉम्प्लेक्स) कार्बोहाइड्रेट्स

- पोषक मूल्यों की कम मात्रा
- लंबे समय तक दस्त रहने पर मिश्र (कॉम्प्लेक्स) कार्बोहाइड्रेट्स का पाचन मुश्किल हो जाता है।



फाइबर युक्त पदार्थ

क्या खाएं...

प्रोबायोटिक्स

- खमीरीकृत (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थ जैसे कि कौंजी एवं अचार में डुबोई सब्जियां
- खमीरीकृत (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थ जैसे कि इडली, डोसा आदि
- दही अथवा योगर्ट
- प्रोबायोटिक्स की अतिरिक्त खुराक



नरम पदार्थ

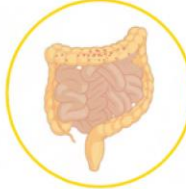
- चावल
- उपमा
- खिचड़ी
- साबूदाना आदि पदार्थों की खीर
- मसले हुए आलू
- दाल का पानी
- सूप



यीस्ट(खमीर) संक्रमण

यीस्ट(खमीर) संक्रमण की परिभाषा

यीस्ट एक ऐसा जीवाणु है जो हमारे शरीर के अंदर मौजूद होता है। ये जीवाणु हमारी त्वचा, जननेन्द्रिय, कान, आँत, नाखून, मूँह, गुदा (रेक्टम) इन्में भी मौजूद होते हैं। जब हमारे शरीर में इन जीवाणुओं की अतिवृद्धि होती है तब बच्चे यीस्ट के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं और बहुत सारे अप्रिय लक्षण बच्चों में दिखने लगते हैं।



यीस्ट संक्रमण के कारण

इसका प्रमुख कारण, पहले से मौजूद हालातों से जुड़ी अन्तर्निहित समस्या होती है जैसे कि डाउन सिंड्रोम से प्रभावित बच्चों में मांसपेशियों का कमजोर होना।

पहले से मौजूद परिस्थिति के साथ ही निम्न लिखित वजहों से भी यीस्ट संक्रमण की समस्या बढ़ सकती है -



एंटीबायोटिक्स का अति सेवन व पेट में अच्छे बैक्टीरिया का विघटन



मिठाई, कैंडी, कुकीज़, केक, फल व फलों के रस का अति सेवन



अप्रत्यक्ष रूप से चीनी की मौजूदगी
(केचप, पीनट बटर ,अनाज
(सिरिअल्स), रेडी टु प्रिपेयर सूप्स)



यीस्ट/मोल्ड भोजन (रोटी, मशरूम,
पनीर, मेवा, फल) का अत्यधिक
सेवन



तनाव, पेट में एसिड की कमी ,
प्रदूषण (जो रोग प्रतिरोधक शक्ति
को कम करता है)

यीस्ट संक्रमण के परिणाम



सफ़ेद जीभ



मलद्वार (गुदा) के आस पास की त्वचा लाल होना



हाइव्स



बर्ताव संबंधी समस्याएं -चिंता, चिड़चिड़ापन,
अतिक्रियाशीलता, ध्यान विचलित होना



अनिद्रा



कान में संक्रमण



मूत्राशय में संक्रमण योनि में संक्रमण व डिस्चार्ज



मीठा खाने की प्रबल इच्छा



स्नायु में दर्द



दीर्घ काल सिर दर्द



आंत में (इंटेस्टाइनल) दर्द
आंत संबंधी (इंटेस्टाइनल) समस्याएं
(पेट में सूजन, गैस, कब्ज, दस्त,
गुदा में खुजली, अपच, अत्यधिक
भूख लगना)

यीस्ट संक्रमण का पता लगाने के लिए कुछ टेस्ट्स



सीडीएसए

विस्तृत पाचन मल विश्लेषण



ओएटी

ऑर्गेनिक एसिड टेस्ट्स (जिसमें फंगल मेटाबॉलिट्स (कवकीय चयापचय) दूसरे शब्दों में कहा जाए तो मूत्र में समाविष्ट यीस्ट के बेकार पदार्थों की मात्रा नापी जाती है)।

यीस्ट संक्रमण के उपचार के लिए विकल्प

• चिकित्सा/दवाई

• होमिओपैथी

• आहार में परिवर्तन

खमीर संक्रमण के लिए आहार समाधान

क्या खाएं...

एससीडी- सीएफ (विशिष्ट कार्बोहाइड्रेट डाइट और कैसिइन मुक्त डाइट) यीस्ट की वृद्धि को रोकता है।



लहसुन, ब्रोकोली, पत्ता गोभी
जैसी सब्जियां
जो फंगल विरोधी हैं।

और क्यों?...



ब्राउन राइस , ताजा खाना , अंडे
, ग्लाइसेमिक इंडेक्स की कम मात्रा वाले फल
ये खून में शर्करा को तेजी से नहीं छोड़ते।



आंत में अच्छे बैक्टीरिया की संख्या बढ़ाने के लिए किण्वित सब्जियां, प्रोबायोटिक की खुराक।



शरीर से यीस्ट को बाहर निकालने के लिए सूप या पानी जैसे तरल पदार्थ।



यीस्ट रोधी आहार के साथ ही यीस्ट रोधी /फंगल संबंधी दवा के सेवन का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए।



शरीर का विषहरण (डिटॉक्सीफिकेशन) करने के लिए पसीना बहाना (योग, सोना बाथ, स्टीम बाथ, गरम पानी से स्नान)। इससे समग्र स्वास्थ्य बनाने और शरीर का विषहरण (डिटॉक्सीफिकेशन) करने में मदद होती है।

क्या न खाएं...



दुग्ध उत्पाद
बलगम बनाने वाले पदार्थ

और क्यों?...



ग्लूटेन
पाचन के लिए बहुत कठिन



ट्रांस फैट
प्रतिरोधक क्षमता के लिए
हानिकारक



कैफीन
प्रतिरोधक क्षमता को कम करता
है और इसके परिणाम स्वरूप खून
में चीनी की मात्रा बढ़ती है।



कार्बोनेटेड शीतल पेय, अतिशीत या डिब्बाबंद फलों के रस इनमें चीनी की मात्रा अधिक होने से शरीर में यीस्ट की मात्रा बढ़ती है।
मीठे खाद्य पदार्थ शरीर में यीस्ट उत्पादक के तौर पर काम करते हैं ।

ऑक्सालेट की असहनशीलता

ऑक्सालेट असहनशीलता की परिभाषा

शरीर में मौजूद द्रव पदार्थों में ऑक्सैलिक एसिड सबसे अधिक अम्लीय ऑर्गेनिक एसिड है, जो स्फटिक (क्रिस्टल) रूप में मौजूद होता है।

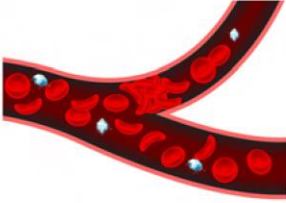
स्वस्थ पाचन प्रणाली में ऑक्सालेट के स्फटिक (क्रिस्टल) निम्नलिखित प्रक्रिया से उत्सर्जित किये जा सकते हैं -

- मूत्र द्वारा उत्सर्जन
- अघुलनशील कैल्शियम ऑक्सालेट में परिवर्तित होकर विष्ठा द्वारा उन्मूलन।
- आंत के जीवाणुओं द्वारा ऑक्सालेट का अवकर्षण।

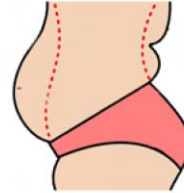


ऑक्सालेट की निर्मिति के कारण तथा परिणाम

अस्वस्थ पाचन मार्ग (आंत में छेद) में ऑक्सालेट की निर्मिति देखी जा सकती है।



खून, मूत्र तथा टिशू में ऑक्सालेट के स्फटिकों की निर्मिति सूजन का कारण बनती है।



अतिरिक्त फैट शरीर में ऑक्सालेट की मात्रा बढ़ाते हैं।

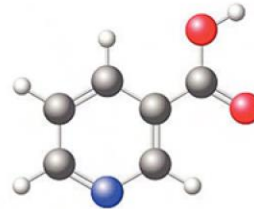
low oxalate



High oxalate



अच्छे बैक्टीरिया का अभाव।

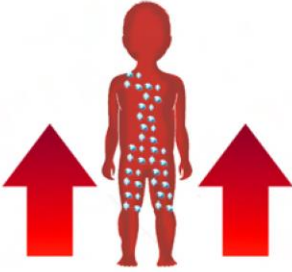


विटामिन B6 का अभाव।



जैसे कि आटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर से प्रभावित बच्चों में अक्सर दिखाई देता है, यदि उनकी विषहरण प्रणाली (डेटॉक्सिफिकेशन सिस्टम) ठीक से काम नहीं करती है, तब ऑक्सालेट का उत्सर्जन प्रभावी रूप से नहीं होता है।

ऑक्सालेट की अधिक मात्रा होने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन।



यीस्ट संक्रमण से प्रभावित बच्चों में भी ऑक्सालेट की मात्रा में वृद्धि दिखाई देती है।

ऑक्सालेट की निर्मिति के कारण

- ऑक्सालेट असहनशीलता को पहचानना मुश्किल होता है क्योंकि उसके कोई विशिष्ट लक्षण नहीं होते हैं और ऐसे सामान्य लक्षण काफी अन्य वैद्यकीय स्थितियों में भी पाए जा सकते हैं।
- हमें अन्य स्थितियों को खारिज कर यह पता लगाना चाहिए की क्या बच्चा ऑक्सालेट अधिक मात्रा में होने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहा है या नहीं।
- एंटीबायोटिक्स आंत्र जीवाणुसमूह (इंटेस्टिनल फ़्लोरा) को नुकसान पहुंचाती हैं जिससे ऑक्सालेट असहनशीलता की समस्या हो सकती है।



यदि बच्चा एंटीबायोटिक का सेवन कर रहा है और निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं, तब ऑक्सालेट असहनशीलता के विषय में सोचना चाहिए।



पानी युक्त मल / गुदा से पानी निकलना।



शरीर दर्द / मांसपेशियों में ऐंठन।



जोड़ों में / हड्डियों में दर्द।



सुस्ती और अवसाद।



पेट दर्द।



गुर्दे की पथरी (किडनी स्टोन)।



पेशाब करते समय या मल त्याग करने पर जलन होना।



फंगल संक्रमण-मुँह के छाले, कान का संक्रमण, उरूसंधि (पेट और जांघ के बीच का भाग) में संक्रमण, संक्रमित नाखून, पैर की उँगलियों के बीच संक्रमण।

क्या खाएं...



अधिक मात्रा में ऑक्सालेट की निर्मिति को रोकने के लिए, ऑक्सालेट की कम मात्रा वाले खाद्य पदार्थ खाएं।



अतिरिक्त ऑक्सालेट स्फटिकों को बाहर निकालने के लिए पानी का सेवन बढ़ायें।

निम्नलिखित अनुपूरकों (सप्लिमेंट्स) का सेवन करें।



विटामिन इ (अधिक ऑक्सालेट की निर्मिति से हुए नुकसान को कम करता है)।

और क्यों?...



ऑक्सालेट कैल्शियम के अवशोषण को कम करता है, इसलिए आहार में कैल्शियम का सेवन बढ़ायें।



ओमेगा-३ फैटी एसिड (अधिक ऑक्सालेट की निर्मिति से हुए नुकसान को कम करता है)।



प्रोबायोटिक युक्त खाद्य पदार्थ और प्रोबायोटिक अनुपूरक का सेवन (ऑक्सालेट नष्ट करने वाले बैक्टीरिया को बढ़ाता है)।



कैल्शियम साइट्रेट (इस प्रकार का कैल्शियम आंत में होने वाले ऑक्सालेट के अवशोषण को रोकता है)।

क्या न खाएं...



ऑक्सालेट की अधिक मात्रा होने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।
(पालक, चुकंदर, चुकंदर के पत्ते, चॉकलेट, मंगफली, गेहूँ का भूसा, काली चाय, इंस्टेंट कॉफी, कौजू, बादाम, सोया पेय, अम्लान पुष्प, अनाज (बक व्हीट), गाजर, आलू, बैंगन)

और क्यों?...



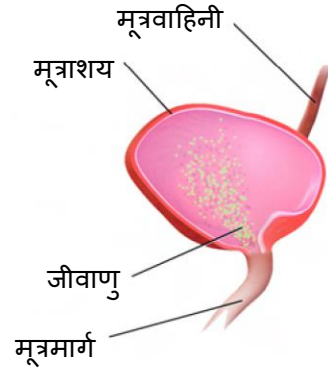
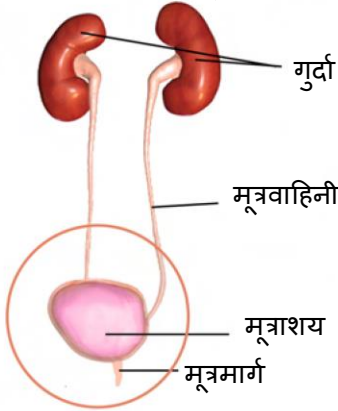
आहार में विटामिन सी की मात्रा सीमित करें। (विटामिन सी से अधिक मात्रा में ऑक्सालेट की निर्मिति हो सकती है)

विशेष जरूरतों वाले बच्चों के मूत्र मार्ग में संक्रमण (UTI)

निम्नलिखित अनुपूरकों (सप्लिमेंट्स) का सेवन करें।

मूत्र प्रणाली शरीर से बेकार पदार्थ व पानी को उत्सर्जित करने वाली निकास नली के तौर पर काम करती है।

सामान्य तौर पर, हानिकारक बैक्टीरिया को मूत्र द्वारा शरीर से बाहर निकाल कर उनकी वृद्धि पर रोक लगायी जा सकती है। हालाँकि, मूत्राशय, 2 गुर्दा, मूत्रमार्ग और मूत्र वाहिनी का समावेश होने वाली इस प्रणाली में जब कोई बिगाड़ होता है तब बैक्टीरिया की अति वृद्धि (या कभी कभी विषाणु) एक पूरी तरह से विकसित मूत्र मार्ग संक्रमण का कारण बनती है।



मूत्र मार्ग संक्रमण के कारण



स्वच्छता - पीछे (गुदा) से सामने की ओर (मूत्रमार्ग का छिद्र) पोंछना, लड़कियों में संक्रमण का मुख्य कारण हो सकता है।



चुस्त कपड़े

विशेष जरूरतों वाले बच्चों में मूत्र मार्ग संक्रमण होने की संभावना अन्य बच्चों की तुलना में अधिक होती है।

इसके अनेक कारण हो सकते हैं -



1 समय पर मूत्र उत्सर्जन की आवश्यकता को बताने के लिए आवश्यक संवाद का अभाव।

मूत्रमार्ग में जन्मजात दोष जो मूत्रोत्सर्जन में बाधा उत्पन्न करते हैं / मूत्र को मूत्राशय में रोक रखने को बढ़ावा देते हैं।

2



3 मूत्रमार्ग में अवरोध।

मूत्र को रोकने की अक्षमता (यह सेरेब्रल पाल्सी में सामान्य रूप से दिखाई देता है) या बिस्तर गीला करना, इस वजह से अस्वच्छता होती है और अधिक तौर पर बैक्टीरियल संक्रमण की संभावना होती है

4



मूत्रमार्ग संक्रमण के परिणाम।

जीर्ण मूत्र मार्ग संक्रमण की वजह से निम्नलिखित समस्याएं होती हैं -



बीमार महसूस करना बुखार।



यदि ध्यान न दिया जाए तो गुर्दा (किडनी) में संक्रमण।



धुंधला और तीव्र गंध वाला मूत्र



मूत्र उत्सर्जन की तुरंत आवश्यकता महसूस होने पर भी मूत्र उत्सर्जित करने में असमर्थता।



मूत्र उत्सर्जित करते वक्त वेदना या जलन।

गंभीर मामलों में

- उल्टी
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द
- मूत्र में खून की मौजूदगी



क्या खाएं...



द्रव पदार्थों का अधिक सेवन करें
(द्रव पदार्थों का पानी)।
हानिकारक बैक्टीरिया को मूत्र मार्ग
द्वारा उत्सर्जित करने में मदद
मिलती है।



बाली (जौ) का पानी पिएँ।
बाली (जौ) का पानी मूत्रवर्धक का
काम करता है और मूत्रोत्सर्जन की
बारम्बारता को बढ़ाता है।



मूत्रमार्ग संक्रमण में एप्पल साइडर विनेगर (सेब का
सिरका) का उपयोग घरगुती इलाज के तौर पर
किया जाता है।

ऐसा देखा गया है कि एप्पल साइडर विनेगर में
मूत्रमार्ग संक्रमण से लड़ने के लिए उपयुक्त
बैक्टीरिया रोधी गुणधर्म होते हैं (पर यह वैज्ञानिक
रूप से पूरी तरह से साबित नहीं हुआ है)।

और क्यों?...



विटामिन सी युक्त फल या फलों के
रस का सेवन करें।
प्रारंभिक साक्ष्य बताते हैं कि ,
विटामिन सी, मूत्र को अम्लीय
बनाता है एवं बैक्टीरिया की अति
वृद्धि को रोकता है। उदा. : क्रेनबेरी



लहसुन
ऐसा देखा गया है कि लहसुन में मूत्र
मार्ग संक्रमण निर्माण करने वाले
हानिकारक बैक्टीरिया को मारने की
क्षमता होती है।



यूटीआई की दवा लेने पर
पाचन तंत्र को बेहतर ढंग से
ठीक करने में मदद करने के
लिए उच्च फाइबर कार्बोहाइड्रेट
का सेवन करें।



खाद्य पदार्थ या अनुपूरक द्वारा प्रोबायोटिक्स का सेवन (दही, किण्वित खाद्य पदार्थ)। अच्छे बैक्टीरिया हानिकारक बैक्टीरिया की भरपाई कर शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं। यदि मूत्र मार्ग संक्रमण के इलाज में एंटीबायोटिक्स लेने की सलाह दी जाती है तब पाचक प्रणाली को स्वस्थ करने में प्रोबायोटिक्स मददगार साबित होते हैं।

क्या खाएं...

और क्यों?...



मीठे पदार्थ (संसाधित खाद्य पदार्थ, कार्बोनेट युक्त पेय)

शरीर की अतिरिक्त शर्करा से बैक्टीरिया का पोषण होता है और यह बैक्टीरिया की अति वृद्धि का कारण बनता है।



काँफ़ी या कोला जैसे कैफीन युक्त पेयों से परहेज करें।

यह मूत्राशय में बाधा निर्माण कर मूत्र मार्ग संक्रमण का कारण बन सकते हैं।



मसालेदार पदार्थों से परहेज करें।

इससे पाचन प्रणाली में तनाव पैदा होकर मूत्र त्याग करते वक्त अधिक जलन महसूस होती है।



टोमॅटो और बैंगन जैसी सब्जियां (धतूरा(नाइटशेड) श्रेणी की सब्जियां) ये शरीर में मूत्र मार्ग संक्रमण के दौरान होने वाली सूजन को बढ़ा सकते हैं।

श्रेय

इस पुस्तक में उपलब्ध सामग्री नयी दिशा द्वारा बनाई और विकसित की गई है। इस पुस्तक में दर्शाए गए ग्राफिक्स को वशिष्ट पिंटू द्वारा विकसित किया गया है। इस सामग्री को विकसित करने हेतु, जानकारी को उदारतापूर्वक साझा करने के लिए पोषण विशेषज्ञ मिसेस श्रुति केलकर के हम तहे दिल से आभारी हैं। बाल चिकित्सक(पेडिअट्रिशन) डॉ. नीना वैद्य द्वारा मिली प्रतिपुष्टि की हम बहुत सराहना करते हैं।

अस्वीकरण

इस अस्वीकरण द्वारा हम यह दावा करते हैं कि ,इस पुस्तिका में मौजूद कोई भी सामग्री किसी भी तरह की चिकित्सकीय सलाह नहीं है और इसे सिर्फ जानकारी के तौर पर ही लिया जाना चाहिए।