অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ

প্রশিক্ষণ মডিউল ৭

ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনা

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেল্‌থ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ

WQ 100.JB2
B418e
1998
cop.1

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212
M16221
DMONO

অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ

Essential Services Package (ESP)

প্রশিক্ষণ মডিউল - ৭

LISU Inventory 2008

ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনা

(Management of Diarrhoeal Diseases)

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেল্‌থ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ

১৯৯৮

ICDDR,B Special Publication No. 81

15 SEP 1998

প্রণয়নে	ঃ	ডাঃ সুরাইয়া বেগম
সহযোগিতায়	ঃ	ডাঃ সুমনা সাফিনাজ
পরিকল্পনায়	ঃ	ডঃ আবদুল্লাহ-হেল বাকী প্রফেসর বরকত-ই-খুদা ডঃ ক্রীস টুনন
কম্পিউটার কম্পোজ	ঃ	সুভাষ চন্দ্র সাহা মোঃ ইউসুফ
প্রচ্ছদ পরিকল্পনা ও ছবি	ঃ	আসেম আনসারী
কালার স্ক্যানিং	ঃ	গ্রাফিক স্ক্যান লিঃ

ICDDR,B Special Publication No. 81
ISBN: 984-551-159-7

© 1998, International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh

ICDDR,B LIBRARY
ACCESSION NO. 031617
CLASS NO. WC 100. JB2
SOURCE COST

প্রকাশনায়ঃ
অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেলথ্ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)
জি.পি.ও. বক্স নং ১২৮, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোনঃ ৮৮০-২-৮৭১৭৫২ - ৮৭১৭৬০; ফ্যাক্সঃ ৮৮০-২-৮৭১৫৬৮ ।

প্রচ্ছদ মুদ্রনেঃ *সেবা প্রিন্টিং প্রেস, ঢাকা*

Q-100.JB2
3418e
998
OP.1

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

সচিব
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

শুভেচ্ছা

গত দেড়যুগেরও বেশী সময় ধরে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এবং আই সি ডি ডি আর বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (যা ইতিপূর্বে এম.সি.এইচ. এফ.পি. আরবান ও রুরাল এক্সটেনশন প্রজেক্ট নামে দু'টি পৃথক প্রজেক্ট হিসেবে কার্যরত ছিল) যৌথভাবে কাজ করে আসছে। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট মাঠ পর্যায়ে বিভিন্ন বিষয়ে প্রায়োগিক গবেষণার মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীর ব্যবস্থাপনা উন্নয়ন, সেবার মান বৃদ্ধি ও স্থায়িত্বশীলতা অর্জনের পথ ও পদ্ধতি নিরূপণে কাজ করে চলেছে। উল্লেখ্য যে, এই প্রজেক্টের গবেষণালব্ধ সুফল জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে অর্ন্তভূক্ত হয়ে আসছে।

বর্তমানে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মসূচীর আওতায় অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের প্রয়োজনীয়তা সংশ্লিষ্ট সকল মহল কর্তৃক স্বীকৃত হয়েছে। স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবার গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধির অন্যতম প্রধান শর্ত হচ্ছে উন্নত মানের সেবা প্রদান এবং আমরা জানি, উন্নতমানের সেবাপ্রদানের নিশ্চয়তা বিধানের জন্য কার্যকরী প্রশিক্ষণের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেবা প্রদানের সঠিক নির্দেশনা ইতিপূর্বে বাংলা ও ইংরেজী ভাষায় অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা প্যাকেজ প্রটোকল প্রকাশিত হয়েছে।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা যেন সঠিক উপায়ে এবং যথাযথভাবে এই প্রটোকলটি ব্যবহার করে সেবা দিতে পারেন, সে উদ্দেশ্যে এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে প্রশিক্ষণ অধিবেশন পরিচালনার পদ্ধতি ও প্রক্রিয়া এবং প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে। আশাকরি এই প্যাকেজ অনুসরণ করে প্রশিক্ষকগণ খুব সহজেই অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতিতে ফলপ্রসূভাবে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারবেন।

অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা বাস্তবায়নে প্রায়োগিক গবেষণার উদ্দেশ্য ছয়টি প্রাথমিক সেবা কেন্দ্রে অর্থাৎ তিনটি সরকারী ডিসপেন্সারী ও তিনটি এনজিও ক্লিনিকে সেবাপ্রদানকারীদের প্রশিক্ষনের উদ্দেশ্যে এ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছিল। এ প্রকাশনায় NIPHP (জাতীয় সম্বন্বিত জনসংখ্যা ও স্বাস্থ্য কর্মসূচী) পার্টনারদের যৌথ প্রচেষ্টায় প্রণীত বিভিন্ন বিষয় অভিযোজন করা হয়েছে।

বর্তমান প্রয়োজনকে সামনে রেখে অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্রশিক্ষন প্যাকেজ প্রকাশের সময়োচিত পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য আমি আন্তরিকভাবে আই সি ডি ডি আর,বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টকে ধন্যবাদ জানাই। আমার দৃঢ় বিশ্বাস, সরকারী ও বেসরকারী সেবাকেন্দ্রের প্রশিক্ষককগণ এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজ ব্যবহার করে উন্নতমানের প্রশিক্ষণ প্রদানে সক্ষম হবেন।

মোহাম্মদ আলী

15 SEP 1998

Q 100.JB2
418e
998
cp.1
ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

সচিব
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

শুভেচ্ছা

গত দেড়যুগেরও বেশী সময় ধরে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এবং আই সি ডি ডি আর বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (যা ইতিপূর্বে এম.সি.এইচ. এফ.পি. আরবান ও রুরাল এক্সটেনশন প্রজেক্ট নামে দু'টি পৃথক প্রজেক্ট হিসেবে কার্যরত ছিল) যৌথভাবে কাজ করে আসছে। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট মাঠ পর্যায়ে বিভিন্ন বিষয়ে প্রায়োগিক গবেষণার মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীর ব্যবস্থাপনা উন্নয়ন, সেবার মান বৃদ্ধি ও স্থায়িত্বশীলতা অর্জনের পথ ও পদ্ধতি নিরূপণে কাজ করে চলেছে। উল্লেখ্য যে, এই প্রজেক্টের গবেষণালব্ধ সুফল জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে অর্ন্তভূক্ত হয়ে আসছে।

বর্তমানে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মসূচীর আওতায় অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের প্রয়োজনীয়তা সংশ্লিষ্ট সকল মহল কর্তৃক স্বীকৃত হয়েছে। স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবার গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধির অন্যতম প্রধান শর্ত হচ্ছে উন্নত মানের সেবা প্রদান এবং আমরা জানি, উন্নতমানের সেবাপ্রদানের নিশ্চয়তা বিধানের জন্য কার্যকরী প্রশিক্ষণের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেবা প্রদানের সঠিক নির্দেশনা ইতিপূর্বে বাংলা ও ইংরেজী ভাষায় অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা প্যাকেজ প্রটোকল প্রকাশিত হয়েছে।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা যেন সঠিক উপায়ে এবং যথাযথভাবে এই প্রটোকলটি ব্যবহার করে সেবা দিতে পারেন, সে উদ্দেশ্যে এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে প্রশিক্ষণ অধিবেশন পরিচালনার পদ্ধতি ও প্রক্রিয়া এবং প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে। আশাকরি এই প্যাকেজ অনুসরণ করে প্রশিক্ষকগণ খুব সহজেই অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতিতে ফলপ্রসূভাবে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারবেন।

অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা বাস্তবায়নে প্রায়োগিক গবেষণার উদ্দেশ্য ছয়টি প্রাথমিক সেবা কেন্দ্রে অর্থাৎ তিনটি সরকারী ডিসপেন্সারী ও তিনটি এনজিও ক্লিনিকে সেবাপ্রদানকারীদের প্রশিক্ষনের উদ্দেশ্যে এ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছিল। এ প্রকাশনায় NIPHP (জাতীয় সমন্বিত জনসংখ্যা ও স্বাস্থ্য কর্মসূচী) পার্টনারদের যৌথ প্রচেষ্টায় প্রণীত বিভিন্ন বিষয় অভিযোজন করা হয়েছে।

বর্তমান প্রয়োজনকে সামনে রেখে অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্রশিক্ষন প্যাকেজ প্রকাশের সময়োচিত পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য আমি আন্তরিকভাবে আই সি ডি ডি আর,বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টকে ধন্যবাদ জানাই। আমার দৃঢ় বিশ্বাস, সরকারী ও বেসরকারী সেবাকেন্দ্রের প্রশিক্ষককগণ এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজ ব্যবহার করে উন্নতমানের প্রশিক্ষণ প্রদানে সক্ষম হবেন।

মোহাম্মদ আলী

15 SEP 1998
A-031617

স্বীকৃতি পত্র

আইসিডিডিআর,বি এবং গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়ের যৌথ উদ্যোগে এই অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টটি বাস্তবায়িত হয়েছে। এই প্রকল্পের প্রাথমিক উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রায়োগিক গবেষণা করা, গবেষণালব্ধ ফলাফল প্রচার করা এবং কারিগরি সাহায্য প্রদানের মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য এবং জনসংখ্যা কর্মসূচীর (সরকারী, বেসরকারী ও বানিজ্যিক খাতে) উন্নয়ন করা।

আইসিডিডিআর,বি-এর সাথে যৌথ চুক্তিনামা নং ৩৮৮-০০৭১-এ-০০-৩০১৬-০০ এর অধীনে ইউ এস এ আই ডি (USAID) এই প্রকাশনায় আর্থিক সাহায্য দিয়েছে। আইসিডিডিআর,বি কে আর্থিক সহায়তা প্রদানকারী দাতা সরকারসমূহ হচ্ছে, অষ্ট্রেলিয়া, বাংলাদেশ, বেলজিয়াম, কানাডা, জাপান, নেদারল্যান্ড, নরওয়ে, সৌদি আরব, শ্রীলংকা, সুইডেন, সুইজারল্যান্ড, গ্রেটবৃটেন এবং আমেরিকা। সহায়তা প্রদানকারী আর্ন্তজাতিক সংস্থাসমূহের মধ্যে রয়েছে আরব গাল্‌ফ ফান্ড, ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন, ইউনিসেফ, ইউএনডিপি এবং ওর্য়াল্ড হেল্‌থ অরগানাইজেশন। ফাউন্ডেশনগুলোর মধ্যে রয়েছে আগা খান ফাউন্ডেশন, চাইল্ড হেলথ ফাউন্ডেশন, ফোর্ড ফাউন্ডেশন, পপুলেশন কাউন্সিল, রক্‌ফেলার ফাউন্ডেশন, থ্র্যাশার রির্সাচ ফাউন্ডেশন এবং জর্জ ম্যাশন ফাউন্ডেশন। বেসরকারী সংস্থাসমূহের মধ্যে রয়েছে ইস্ট ওয়েষ্ট সেন্টার, হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল, ইন্টারন্যাশনাল এটমিক এর্নাজি এজেন্সী, ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর রির্সাচ অন উইমেন, ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলাপমেন্ট রির্সাচ সেন্টার, ইন্টারন্যাশনাল লাইফ সাইন্সেস ইনস্টিটিউট, ক্যারোলিন্‌স্‌কা ইনস্টিটিউট, লন্ডন স্কুল অব হাইজিন এন্ড ট্রপিক্যাল মেডিসিন, লেডেরলি প্রাক্সিস, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেল্‌থ, নিউ ইংল্যান্ড মেডিসিন সেন্টার, প্রক্টর এন্ড গ্যাম্বল, র‍্যান্ড কর্পোরেশন, স্যোশাল ডেভেলাপমেন্ট সেন্টার অব ফিলিপাইন, সুইস রেড ক্রস, জন হপকিন্‌স ইউনির্ভাসিটি, ইউনির্ভাসিটি অব অ্যালাবামা এ্যাট বার্মিংহাম, ইউনির্ভাসিটি অব লোয়া, ইউনির্ভাসিটি অব গোটের্বগ, ইউ সি বি অসমোটিক্স লিমিটেড, ওয়াল্ডার এ,জি এবং আরোও অন্যান্য সংস্থা।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই প্রশিক্ষণ কারিকুলাম পর্যালোচনা করে যাঁরা মূল্যবান পরামর্শ ও মতামত প্রদান করে বিশেষ অবদান রেখেছেন, তাঁরা হচ্ছেনঃ

ডাঃ এ, এম, জাকির হোসেন	পরিচালক, পি এইচ সি, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
ডাঃ সামসুল হক	প্রকল্প পরিচালক, ইপিআই
ডাঃ জাফর আহ্‌মেদ হাকীম	প্রকল্প পরিচালক, এফপিসিএসপি, পরিকল্পনা অধিদপ্তর
ডাঃ এস এম আসিব নাসিম	প্রাক্তন প্রকল্প পরিচালক, সি ডি ডি প্রকল্প
ডাঃ এনামুল করিম	আই ই ডি সি, আর
ডাঃ আন্‌ওয়ারুল হক মিয়া	যৌন রোগ নিয়ন্ত্রণ প্রকল্প
ডাঃ খায়রুল ইসলাম	প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল
মিসেস লায়লা বাকী	ইউরোপিয়ান কমিশন
ডাঃ শবনম শাহনাজ	পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল
মিঃ মোহাম্মদ আলী ভুইয়া	আই সি ডি ডি আর,বি
ডঃ সুব্রত রাউথ	আই সি ডি ডি আর,বি
ডাঃ শেখ আমিনুল ইসলাম	আই সি ডি ডি আর,বি
ডাঃ সেলিনা আমিন	আই সি ডি ডি আর,বি

এ ছাড়া এই কারিকুলাম প্রণয়নে যাঁদের সুচিন্তিত পরামর্শ ও নেতৃত্ব বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য, তাঁরা হলেনঃ

প্রফেসর বরকত-ই-খুদা	অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট, আই সি ডি ডি আর,বি
ডঃ ক্রীস টুনন	অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট, আই সি ডি ডি আর,বি

ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনা
(Management of Diarrhoeal Diseases)

সূচীপত্র

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী ১

ডায়রিয়াঃ সংজ্ঞা, প্রকারভেদ ও কারণ ৪

রোগীর অবস্থা নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনার মূলধাপ ৯

ভিডিও প্রদর্শন ও আলোচনা ১৫

তীব্র ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা ১৭

ডায়রিয়া চিকিৎসায় ওষুধের ব্যবহার ২৪

হাসপাতাল পরিদর্শন ৩১

দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা ৩৪

ডায়রিয়া প্রতিরোধ ৩৯

ঘটনা বিশ্লেষণ/কেস ষ্টাডি ৪৩

ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনাঃ ভূমিকাভিনয় ৪৬

ধারণা যাচাই পত্র ৪৮

প্রশিক্ষণ ম্যানুয়েল ব্যবহার করার নিয়ম

- প্রশিক্ষকদের সাহায্য করার জন্য এই ম্যানুয়েলটি প্রণীত হয়েছে। এর উপর ভিত্তি করে নির্ধারিত অধিবেশনগুলো পরিচালনা করা যাবে।

- প্রশিক্ষণ কর্মসূচী অংশগ্রহণমূলক ও কার্যকর করার জন্য যে প্রক্রিয়া ও প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে তা আগে থেকে পড়ে প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিন।

- বিভিন্ন ক্ষেত্রে যেমন রোগের নাম, ওষুধ, সাধারণভাবে ব্যবহৃত কিছু শব্দ ইংরেজীতে ব্যবহার করা হয়েছে। সেশন পরিচালনায় সহজতা অর্থাৎ অংশগ্রহণকারীর স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী বাংলা অথবা ইংরেজী ব্যবহার করতে পারেন।

- প্রশিক্ষণের প্যাকেজের দশটি সেবার জন্য একটি পরিচিতি অধিবেশন ও যোগাযোগের সেশন তৈরী করা হয়েছে। সেশনটি আপনার সুবিধামতো প্রশিক্ষণ কর্মসূচীতে অর্ন্তভূক্ত করে নেবেন। তবে কর্মসূচীর প্রথম দিকে করা বাঞ্ছনীয়। এতে অংশগ্রহণকারীরা গ্রহীতার সাথে সফল যোগাযোগের প্রক্রিয়া সঠিকভাবে অনুধাবন করতে পারবেন যা পরবর্তীতে ভূমিকাভিনয় বা অনুশীলনে সহায়ক হবে।

- প্রশিক্ষণকে উপভোগ্য ও আকর্ষনীয় করার সম্ভাব্য উপায় হিসেবে ম্যানুয়েলে কিছু খেলার উল্লেখ রয়েছে। একঘেয়েমী ও ক্লান্তি দূরীকরনার্থে উদ্দীপক হিসাবেও কোন কোন খেলা ব্যবহার করা যেতে পারে।

- প্রশিক্ষণপূর্ব ও পরবর্তী ধারণা যাচাই করার জন্য প্রতিটি বিষয়ের শেষে একটি মূল্যায়ন পত্র সংযোজন করা হয়েছে। এটি একটি নমুনা মাত্র। প্রশিক্ষক ইচ্ছে করলে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করতে পারেন।

- প্রতিটি সেশনের উদ্দেশ্য অনুযায়ী সেশন পরিচালনার প্রক্রিয়া ধাপে ধাপে আলোচনার পর `বিষয় সম্পর্কিত তথ্য' shade/বক্সে দেয়া হয়েছে।

- অনুশীলন ও দক্ষতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে হাসপাতাল বা ক্লিনিক পরিদর্শনের সময়সীমা অথবা দিন প্রয়োজন অনুযায়ী বাড়ানো যেতে পারে। যেমন ডায়রিয়া, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ বা প্রজননতন্ত্র/যৌনবাহিত সংক্রমণ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে। এ ছাড়া কোন বিষয়ে দক্ষতা বৃদ্ধির প্রয়োজনে ক্লিনিক ভিজিটের আয়োজন করা যেতে পারে।

- যে সমস্ত সেশনে VIPP কার্ড ব্যবহার করা হয়েছে, নমুনা হিসাবে কিছু রঙের উল্লেখ আছে। VIPPএর নীতিমালা অনুসরণ করে আপনার সুবিধা অনুযায়ী অন্য কোন রঙ ব্যবহার করতে পারেন। VIPP কার্ড ব্যবহারের নিয়ম প্রশিক্ষণ পদ্ধতিতে উল্লেখ করা হয়েছে।

বি দ্রঃ জাতীয় নীতিমালা অনুযায়ী শিশুকে প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত (৫ মাসের পরিবর্তে) শুধুমাত্র বুকের দুধ দিতে বলুন। ৬ মাস পূর্ণ হলে বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দিতে হবে।

ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনাঃ প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টার পেপারে লিখে নিন।
- প্রশিক্ষণ কর্মসূচী প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে রাখুন।

প্রক্রিয়া ঃ
- সবাইকে স্বাগত জানিয়ে 'ডায়রিয়া' কোর্সটির সূচনা করুন। ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টার পেপার দেখিয়ে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।
- কর্মসূচীর কপি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর হাতে দিন এবং কর্মসূচী আলোচনা করুন। কোর্সে ব্যবহৃত পদ্ধতি ও উপকরণ সম্বন্ধে অংশগ্রহণকারীদের প্রাথমিক ধারণা দিন ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহিত করুন। আলোচনার সময় চা বিরতি, মধ্যাহ্ন বিরতির সময় জানিয়ে দিন।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ডায়রিয়া রোগীর অবস্থা নির্ণয় করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিতে পারবেন;

খ. ডায়রিয়া প্রতিরোধে ও ডায়রিয়া রোগীর পানিস্বল্পতা প্রতিরোধে মায়েদের প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন; এবং

গ. ডায়রিয়া চিকিৎসায় ওষুধের যথাযথ ব্যবহার কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ করতে পারবেন।

ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনা
(Management of Diarrhoeal Diseases)

স্থিতিঃ ৩ দিন
প্রশিক্ষণ কর্মসূচী*

১ম দিন

সময়	পাঠ	বিষয়
৯ঃ০০ - ৯ঃ১৫		প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী
৯ঃ১৫ - ৯ঃ৪৫		প্রশিক্ষণ-পূর্ব ধারণা যাচাই
৯ঃ৪৫ - ১০ঃ০০		চা বিরতি
১০ঃ০০ - ১১ঃ১৫	১	ডায়রিয়াঃ সংজ্ঞা, প্রকারভেদ ও কারণ
১১ঃ১৫ - ১১ঃ৩০		উদ্দীপক খেলা
১১ঃ৩০- ১২ঃ৪৫	২	রোগীর অবস্থা নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনার মূলধাপ
১২ঃ৪৫ - ১ঃ৩০		মধ্যাহ্ন বিরতি
১ঃ৩০ - ২ঃ১৫	৩	ভিডিও প্রদর্শন
২ঃ১৫ - ৩ঃ৩০	৪	তীব্র ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা
৩ঃ৩০ - ৩ঃ৪৫		চা বিরতি
৩ঃ৪৫ - ৫ঃ০০	৫	ডায়রিয়া চিকিৎসায় ওষুধের ব্যবহার

২য় দিন

সময়	পাঠ	বিষয়
৯ঃ০০ - ৯ঃ৩০		পুনরালোচনা
৯ঃ৩০ - ১ঃ০০	৬	হাসপাতাল পরিদর্শন
১ঃ০০ - ২ঃ০০		মধ্যাহ্ন বিরতি
২ঃ০০ - ২ঃ৪৫		অভিজ্ঞতা বিনিময়
২ঃ৪৫ - ৩ঃ৪৫	৭	দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা
৩ঃ৪৫ - ৪ঃ০০		চা বিরতি
৪ঃ০০ - ৫ঃ০০	৮	ডায়রিয়া প্রতিরোধ

৩য় দিন

সময়	পাঠ	বিষয়
৯ঃ০০ - ৯ঃ৩০		পুনরালোচনা
৯ঃ৩০ - ১ঃ০০		হাসপাতাল পরিদর্শন
১ঃ০০ - ১ঃ৪৫		মধ্যাহ্ন বিরতি
১ঃ৪৫ - ২ঃ১৫		অভিজ্ঞতা বিনিময়
২ঃ১৫ - ৩ঃ০০	৯	ঘটনা বিশ্লেষণ/কেস ষ্টাডি
৩ঃ০০ - ৩ঃ১৫		চা বিরতি
৩ঃ১৫ - ৪:০০	১০	ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনাঃ ভূমিকাভিনয়
৪ঃ০০ - ৪ঃ৩০		প্রশিক্ষণ পরবর্তী ধারণা যাচাই এর প্রস্তুতি
৪ঃ৩০ - ৫ঃ০০		প্রশিক্ষণ পরবর্তী ধারণা যাচাই

** অংশগ্রহণকারী বা কর্মসূচীর প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন করা যেতে পারে।*

ডায়রিয়ার সংজ্ঞা, প্রকারভেদ ও কারণ

পাঠ ঃ ১
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ডায়রিয়ার সংজ্ঞা বলতে পারবেন;
খ. ডায়রিয়ার প্রকারভেদ উল্লেখ করতে পারবেন;
গ. পানিস্বল্পতায় মৃত্যুর কারণ বর্ণনা করতে পারবেন; এবং
ঘ. ডায়রিয়ার কারণসমূহ উল্লেখ করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরন
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	সংজ্ঞা	২০ মি.	ধারণা প্রকাশ (VIPP পদ্ধতিতে)	VIPP কার্ড, মার্কার
খ	প্রকারভেদ	১০ মি.	ধারণা প্রকাশ	ট্রান্সপারেন্সী
গ	পানিস্বল্পতায় মৃত্যুর কারণ	১৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	-
ঘ	ডায়রিয়ার কারণ	১৫ মি.	ধারণা প্রকাশ	বোর্ড, মার্কার, ট্রান্সপারেন্সী
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	প্রশ্নোত্তর	-

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - 'সেশনের উদ্দেশ্য', 'ডায়রিয়ার প্রকারভেদ' ও 'ডায়রিয়ার কারণ' ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।

- VIPP বোর্ড ও প্রশিক্ষণার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী VIPP কার্ড (৪"x ৮") ও মার্কার যোগাড় করে রাখুন।

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানিয়ে বলুন যে, ডায়রিয়া সব বয়সেই হয় কিন্তু শিশুদের জন্য ডায়রিয়া একটি বিশেষ সমস্যা। বাংলাদেশে প্রতিবছর এক লক্ষ পঁচিশ হাজার শিশু ডায়রিয়াজনিত পানিস্বল্পতা ও অপুষ্টির কারণে মারা যায় (সূত্রঃ CDD Child Mortality Survey'95; Status of World Children'96). ৫ বছরের কম বয়স্ক প্রতিটি শিশু বছরে ৩ থেকে ৪ বার ডায়রিয়ায় ভোগে। মোট শিশু মৃত্যুর এক-চতুর্থাংশ মৃত্যু ডায়রিয়ার কারণে হয়।
- ট্রান্সপারেন্সীর মাধ্যমে সেশনের উদ্দেশ্য আলোচনা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ ডায়রিয়ার সংজ্ঞা

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে টেবিল থেকে ১টি কার্ড ও ১টি মার্কার তুলে নিতে বলুন। কার্ড লেখার নিয়ম স্মরণ করিয়ে দিন এবং ডায়রিয়ার সংজ্ঞা লেখার জন্য ২ মিনিট সময় দিন। লেখা শেষ হলে কার্ডটিকে উল্টো করে টেবিলের উপর রেখে যেতে বলুন।
- সবার কার্ড জমা হলে shuffle করে নিন। ১টি করে কার্ড দেখিয়ে জোরে পড়ুন এবং একই ধারণার কার্ডগুলোকে ক্লাষ্টার করে বোর্ডে লাগান।
- প্রাপ্ত ধারণাসমূহ আলোচনা করুন। সঠিক সংজ্ঞা এলে সমর্থন জানান। প্রয়োজনবোধে সংজ্ঞাটি বোর্ডে বা কার্ডে লিখুন।
- বিশেষভাবে উল্লেখ করুন যে, বার বার স্বাভাবিক পায়খানা হলে ডায়রিয়া বলা যায় না। কারণ পায়খানা কতবার হলো তার চাইতে পায়খানা পাতলা কিনা তা জানা বেশী গুরুত্বপূর্ণ। আবার নবজাত শিশু বা যে শিশু বুকের দুধ খায় সে প্রায়ই পাতলা/নরম পায়খানা করে। কিন্তু এটাও ডায়রিয়া হিসাবে গণ্য করা হয় না।

ডায়রিয়ার সংজ্ঞা

২৪ ঘন্টায় তিন বা তারও বেশী বার পাতলা পায়খানা হওয়াকে ডায়রিয়া বলে।

উদ্দেশ্য-খ ঃ ডায়রিয়ার প্রকারভেদ

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- একজন অংশগ্রহণকারীকে ডায়রিয়া কত প্রকার তা বোর্ডে এসে লিখতে বলুন। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরা প্রয়োজনীয় সহযোগিতা দিতে পারেন। ট্রান্সপারেন্সী প্রদর্শন করে বোর্ডের লেখার সাথে তুলনা করুন। বিশেষভাবে উল্লেখ করুন যে 'ডায়রিয়ার সময়কাল এবং মলে রক্তের উপস্থিতি - এ দুইয়ের উপর ভিত্তি করেই আমরা ডায়রিয়ার প্রকারভেদ করি। মলে মিউকাস এর উপস্থিতি কোন গুরুত্বই বহন করে না।'

ডায়রিয়ার প্রকারভেদ

১. তীব্র ডায়রিয়া (Acute Diarrhoea)	ঃ	হঠাৎ শুরু হয়ে কয়েক ঘন্টা বা কয়েক দিন (তবে ১৪ দিনের বেশী নয়) স্থায়ী হয়।
২. দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া (Persistent Diarrhoea)	ঃ	শুরু হওয়ার পর ১৪ দিন বা তারও বেশী সময় (কখনও কখনও কয়েক মাস) ধরে চলতে থাকে।
৩. আমাশয় বা ডিসেনট্রি	ঃ	মলে রক্ত থাকবে এবং তা চোখে দেখা যাবে।

মনে রাখবেনঃ

মলে আম বা বিজল রয়েছে কিনা তা ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে মোটেও গুরুত্বপূর্ণ নয়। পূর্বে মলে আম বা বিজল থাকলে আমাশয় ধরা হত। এখন এ ধারণা বাতিল হয়ে গেছে।

উদ্দেশ্য-গ ঃ **পানিস্বল্পতায় মৃত্যুর কারণ**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- এভাবে প্রশ্ন করতে পারেন, 'ডায়রিয়ার কারণে কেন মৃত্যু ঘটে তা কি আমরা বলতে পারি?' অথবা আগে কলেরায় এত মানুষ মারা যেতো এখন কেন কম মারা যায়? সম্ভাব্য উত্তর হচ্ছে, পানিস্বল্পতা। ডায়রিয়া হলে কেন পানিস্বল্পতা হয়, পানিস্বল্পতার স্তর ও পানিস্বল্পতায় মৃত্যুর কারণ আলোচনার মাধ্যমে ব্যাখ্যা করুন। আলোচনার সময় উল্লেখ করুন, আগে আমাদের দেশে মহামারীর আকারে কলেরায় মানুষ মারা যেতো। কলেরা রোগে খুব অল্প সময়ে শরীর থেকে প্রচুর পানি বেরিয়ে যায়। ফলে খুব তাড়াতাড়ি চরম পানিস্বল্পতা দেখা দেয় এবং রোগী মারা যায়। এই পানির অভাব বা স্বল্পতা যদি পূরণ করা যায় তাহলে রোগীর মৃত্যুর আশংকা থাকেনা। কলেরা রোগে ওষুধ না দিয়ে শুধু সঠিকভাবে পানিপূরণ করা গেলে রোগী মারা যাবার ভয় থাকেনা, একটু দেরীতে হলেও সুস্থ হয়ে ওঠে। বাংলাদেশে আই সি ডি ডি আর'বি-র আবিস্কৃত খাবার স্যালাইন পৃথিবীর লক্ষ লক্ষ মানুষের জীবন বাঁচিয়েছে।

পানিস্বল্পতা

পানিস্বল্পতা কাকে বলে?

সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণ পানি ও লবণ জাতীয় পদার্থ শরীর থেকে বেরিয়ে গেলে বা শরীরে না থাকলে তাকে পানিস্বল্পতা বলে। ডায়রিয়া হলে পায়খানার সঙ্গে পানি এবং লবণ জাতীয় পদার্থ শরীর থেকে বেরিয়ে যেতে থাকে। আবার বমির মাধ্যমেও তরল পদার্থ এবং লবণ শরীর থেকে বের হয়ে যেতে পারে। শরীরের এই ক্ষতি যথাযথভাবে পূরণ না হলে স্বাভাবিকভাবেই পানিস্বল্পতা দেখা দেয়।

পানিস্বল্পতার স্তরঃ ৩ টি

১. পানিস্বল্পতা নাইঃ	শরীর থেকে পানি বের হবার পরিমাণ <৫%অর্থাৎ প্রতি কেজি ওজনে ৫০ মিলিলিটারের কম। এ পর্যায়ে পানিস্বল্পতার কোন লক্ষণ থাকে না।
২. কিছু পানিস্বল্পতাঃ	শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যাবার পরিমাণ ৫-১০% অর্থাৎ প্রতি কেজিতে ওজনে প্রায় ১০০ মিলিলিটার। এ পর্যায়ে পানিস্বল্পতার কিছু লক্ষণ পাওয়া যায়।
৩. চরম পানিস্বল্পতাঃ	শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যাবার পরিমাণ ১০% এর বেশী অর্থাৎ প্রতি কেজি ওজনে ১০০ মিলিলিটারের বেশী। এ অবস্থায় জরুরীভাবে পানিস্বল্পতা পূরণ করা না হলে রোগীর মৃত্যু হয়।

পানিস্বল্পতার পরিণতিঃ

- শরীর থেকে লবন পানি বের হয়ে যায়।
- রক্তের জলীয় অংশ কমে যায়
- পানিস্বল্পতার একেবারে শুরুতে পিপাসা বেড়ে যায়
- পানিস্বল্পতা বেড়ে গেলে যেসব চিহ্ন দেখা দিতে পারেঃ
  - ➢ পিপাসা, অস্থির, খিটখিটে ও চামড়া ঢিলে হয়ে যাওয়া
  - ➢ মূখ ও জিহ্বা শুকিয়ে যাওয়া
  - ➢ চোখ বসে যাওয়া ও চোখে পানি না থাকা
  - ➢ ছোট শিশুদের বেলায় মাথার তালু বসে যাওয়া।
- চরম পানিস্বল্পতায় রোগীর পানির অভাব জনিত শক দেখা দিতে পারে, প্রস্রাব কমে যায় এবং রক্ত চলাচল কম হওয়ায় হাত পা ঠাণ্ডা হয়ে যায়।
- তাড়াতাড়ি পানি ও লবনের ঘাটতি পূরন না করলে রোগী মারাও যেতে পারে।

উদ্দেশ্য-ঘ ঃ **ডায়রিয়ার কারণ**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

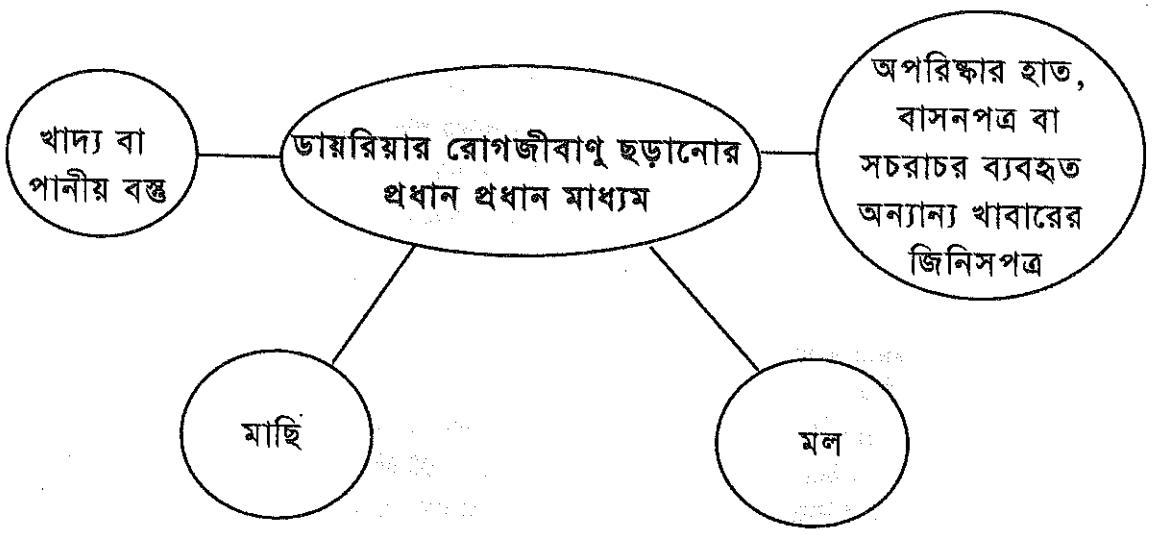
- ▸ 'আসুন কি কি কারণে ডায়রিয়া হয় তার একটা তালিকা তৈরী করি'। সবাইকে একটি করে কারণ উল্লেখ করতে বলুন। সবগুলো উত্তর বোর্ডে লিখুন। ডায়রিয়ার কারণ ও ডায়রিয়ার জীবাণু কিভাবে ছড়ায় এ দু'ধরনের উত্তর আসতে পারে। বোর্ডে লেখার সময় উত্তরগুলো দু'ভাগ করে লিখুন।
- ▸ সবার উত্তর দেয়া শেষ হলে কেউ কোন পয়েন্ট যোগ করতে চান কিনা জেনে নিন।
- ▸ ট্রান্সপারেন্সীর সাহায্যে ডায়রিয়ার কারণসমূহ আলোচনা করুন।
- ▸ ডায়রিয়ার কারণ আলোচনা শেষে বোর্ডে ডায়রিয়া ছড়ানোর মাধ্যম এঁকে আলোচনা করুন। অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে ইতিমধ্যে ডায়রিয়া ছড়াবার মাধ্যম এসে থাকলে আর কোন পয়েন্ট কেউ যোগ করতে চান কিনা প্রশ্ন করুন।

ডায়রিয়ার কারণ

কিছু কিছু রোগজীবাণু খাদ্যনালীতে প্রবেশ করে ডায়রিয়ার সৃষ্টি করে। আমাদের দেশে সচরাচর ডায়রিয়া সৃষ্টিকারী রোগজীবাণুর মধ্যে রয়েছেঃ

১.	ভাইরাসঃ	রোটা ভাইরাস;
২.	ব্যাকটেরিয়াঃ	ই কোলাই, সিগেলা, ভিবরিও কলেরা ইত্যাদি;
৩.	প্যারাসাইটঃ	এন্টামিবা হিষ্টোলাইটিকা ও জিয়ারডিয়া ল্যাম্বলিয়া।

কি কি শারীরিক অবস্থায় ডায়রিয়া সহজেই সংক্রমিত হয়	
১. অপুষ্টি অপুষ্ট মানুষকে ডায়রিয়ার জীবাণু সহজেই আক্রমণ করতে পারে।	২. কতকগুলি রোগ যা সাধারণভাবে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। উদাহরণঃ হাম, নিউমোনিয়া, ম্যালেরিয়া।



শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ ▸ অংশগ্রহণকারীদের ২টি দলে ভাগ করুন। একদল অপর দলকে এই সেশনে আলোচিত বিষয় থেকে প্রশ্ন করবেন। দলে ভাগ করে শিক্ষণ মূল্যায়নের নিয়মগুলো ভালো করে বুঝিয়ে দিন -

ক. দল থেকে একজন ১টি প্রশ্ন করতে পারবেন
খ. একসাথে দুজন প্রশ্ন করতে পারবেন না
গ. প্রশ্ন সুনির্দিষ্ট হতে হবে
ঘ. একই প্রশ্ন ২ বার করা যাবে না
ঙ. একদল প্রশ্ন করার পর পরবর্তী দল প্রশ্ন করার সুযোগ পাবে।

প্রশ্ন করার সময়ে লক্ষ্য রাখুন যেন সেশনের গুরুত্বপূর্ন বিষয়সমূহ আলোচিত হয়। উত্তর সঠিক ও সম্পূর্ন হ'ল কিনা লক্ষ্য করুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

রোগীর অবস্থা নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনার মূলধাপ

পাঠ ঃ ২
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ডায়রিয়া রোগীর ইতিহাস গ্রহণ করতে পারবেন;
খ. পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়ে প্রয়োজনীয় শারীরিক পরীক্ষা করতে পারবেন;
গ. MUAC টেপ ব্যবহার করে অপুষ্ট বা পুষ্টিহীন শিশু চিহ্নিত করতে পারবেন; এবং
ঘ. ডায়রিয়া রোগীর ব্যবস্থাপনার মূলধাপ উল্লেখ করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী, পোষ্টার পেপার
ক	ইতিহাস গ্রহণ	১৫ মি.	ভূমিকাভিনয়	ট্রান্সপারেন্সী
খ	শারীরিক পরীক্ষা ও পানিস্বল্পতার স্তর নির্নয়	২০ মি.	বড় দলে অলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
গ	অপুষ্ট শিশু চিহ্নিতকরণ	১০ মি.	প্রদর্শন	MUAC টেপ
ঘ	ব্যবস্থাপনার মূলধাপ	৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	প্রশ্নোত্তর	প্রশ্ন

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - নীচের বিষয়ের উপর ট্রান্সপারেন্সী তৈরী করুন ঃ-
ক) সেশনের উদ্দেশ্য
খ) ডায়রিয়া রোগীর ইতিহাস গ্রহণ
গ) পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়
ঘ) ব্যবস্থাপনার মূলধাপ
- প্রদর্শন ও অনুশীলনের জন্য MUAC টেপ যোগাড় করে রাখুন।

- ভূমিকাভিনয়ের জন্য ১টি কার্ডে 'ডায়রিয়া রোগী' ও অপর একটি কার্ডে 'সার্ভিস প্রোভাইডার' লিখে রাখুন।
- নমুনা প্রশ্নগুলো ছোট ছোট কাগজে লিখে ভাঁজ করে একটা প্যাকেট বা ছোট বাক্সে রাখুন।

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- উল্লেখ করুন যে, 'ডায়রিয়া রোগী ব্যবস্থাপনায় ইতিহাস গ্রহন ও শারীরিক পরীক্ষার মাধ্যমে পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয় অত্যন্ত গুরুত্বপুর্ণ।' অধিবেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সী/পোষ্টার পেপারের সাহায্যে ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **ডায়রিয়া রোগীর ইতিহাস গ্রহণ**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- দু'জন আগ্রহী অংশগ্রহণকারীকে ডাকুন এবং রোগী ডায়রিয়া নিয়ে এলে তাঁরা কি কি প্রশ্ন করে ইতিহাস নেন তা ভূমিকাভিনয় (Role Play) করে দেখাতে বলুন। লটারীর মাধ্যমে কে 'সার্ভিস প্রোভাইডার' ও কে 'রোগীর' ভূমিকায় অভিনয় করবেন তা নির্ধারণ করুন। যিনি রোগী হবেন তার বুকে 'ডায়রিয়া রোগী' লেখা কার্ড এবং যিনি সার্ভিস প্রোভাইডার এর ভূমিকায় অভিনয় করবেন তার বুকে 'সার্ভিস প্রোভাইডার' লেখা কার্ড লাগাতে পারেন। ভূমিকাভিনয়ের সময় আঞ্চলিক ভাষা ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন।
- ভূমিকাভিনয় শেষ হলে অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন। ট্রান্সপারেন্সী দেখান ও সব প্রশ্ন করা হয়েছে কিনা ট্রান্সপারেন্সীর সাথে মিলিয়ে দেখতে বলুন। কোন প্রশ্ন বাদ গেলে বা অপ্রয়োজনীয় কোন প্রশ্ন করা হলে তা চিহ্নিত করে আলোচনা করুন।

ইতিহাস গ্রহণ

পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়ের শুরুতেই রোগী কিংবা তাঁর বাড়ীর লোকের কাছ থেকে ডায়রিয়ার ইতিহাস নিন।

রোগী (কিংবা বাড়ীর লোক)-কে জিজ্ঞাসা করুনঃ

ক. দিনে কতবার পায়খানা হচ্ছে?
খ. মলের গঠন কেমন? তরল না ঘন? তরল হলে কতটা তরল?
গ. কতদিন ধরে ডায়রিয়া শুরু হয়েছে?
ঘ. মলে রক্ত আছে?
ঙ. জ্বর, খিঁচুনী কিংবা অন্য কোন অসুখ (যেমন - কাশি বা হাম) আছে কি?
চ. ডায়রিয়ার আগে শিশু কি খেত?
ছ. অসুখের মধ্যে রোগী কি ধরণের পানীয় (বুকের দুধ সহ) এবং খাদ্য পেয়েছে? কি পরিমাণে পেয়েছে?
জ. ডায়রিয়া হওয়ার পরে রোগী ওষুধ বা অন্য কোন চিকিৎসা পেয়েছে কি?

মলে আম বা বিজল আছে কিনা তা জিজ্ঞেস করার কোন প্রয়োজন নেই। কারণ ডায়রিয়ার কারণ বা পরিণতির সঙ্গে আমের বা বিজলের উপস্থিতির তেমন কোন যোগসূত্র নেই।

উদ্দেশ্য-খ ঃ শারীরিক পরীক্ষা ও পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন 'রোগী ডায়রিয়া নিয়ে এলে কি কি শারীরিক পরীক্ষা করতে হয়?'
- সব উত্তর বোর্ডে লিখুন। কোন পয়েন্ট বাদ গেলে যোগ করে দিন।
- 'পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়' ট্রান্সপারেন্সী দেখান এবং শারীরিক পরীক্ষায় প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে কিভাবে চার্ট অনুযায়ী পানি স্বল্পতার স্তর নির্নয় করা হয় আলোচনা করুন। আলোচনার ফাঁকে ফাঁকে প্রতিবার্তা গ্রহণ করে সবাই বুঝতে পারছেন কিনা নিশ্চিত হোন।

পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়

রোগী পানিস্বল্পতার কোন স্তরে রয়েছে তা সর্বপ্রথমেই সঠিকভাবে স্থির করা একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার।

		প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর
১.	*রোগীকে লক্ষ্য করুনঃ*			
	অবস্থা	ভাল, সজাগ	*অস্থির, খিটখিটে*	*অবসন্ন, নেতিয়ে পড়া অজ্ঞান কিংবা ঘুমঘুম ভাব*
	চোখ	স্বাভাবিক	বসে গেছে	বেশী বসে গেছে এবং শুকনো
	চোখের পানি	রয়েছে	নেই	নেই
	মুখ ও জিহ্বা	ভেজা	শুকনো	খুব শুকনো
	পিপাসা	স্বাভাবিকভাবে পানি পান করে, তৃষ্ণার্ত নয়	* তৃষ্ণার্ত, আগ্রহভরে পান করে*	* পানি পান করতেও কষ্ট হয় কিংবা একেবারেই পারে না*
২.	*পেটের চামড়া ধরে টেনে ছেড়ে দিন*	দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়	*ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়	* অত্যন্ত ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়*
৩.	*সিদ্ধান্ত নিন*	রোগীর দেহে কোন পানিস্বল্পতা নাই	রোগীর দেহে এসবের মধ্যে দুই বা ততোধিক চিহ্ন আছে এবং তার মধ্যে যে কোন একটি (*) তারকাযুক্ত চিহ্ন আছে	রোগীর দেহে এসবের মধ্যে দুই বা ততোধিক চিহ্ন আছে এবং তার মধ্যে যে কোন একটি (*) তারকাযুক্ত চিহ্ন আছে
৪.	পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয় করুন	পানিস্বল্পতা নাই	কিছু পানিস্বল্পতা	চরম পানিস্বল্পতা

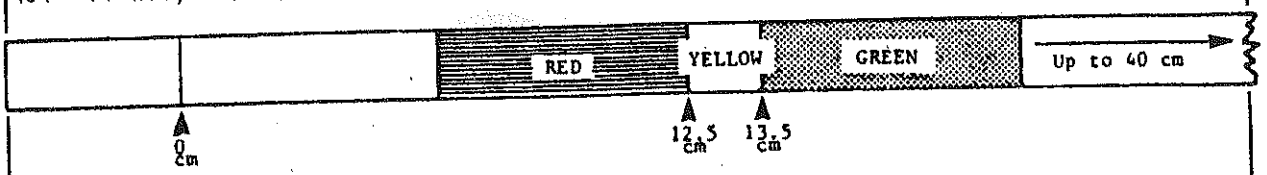
উদ্দেশ্য-গ ঃ অপুষ্ট শিশু চিহ্নিতকরণ

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

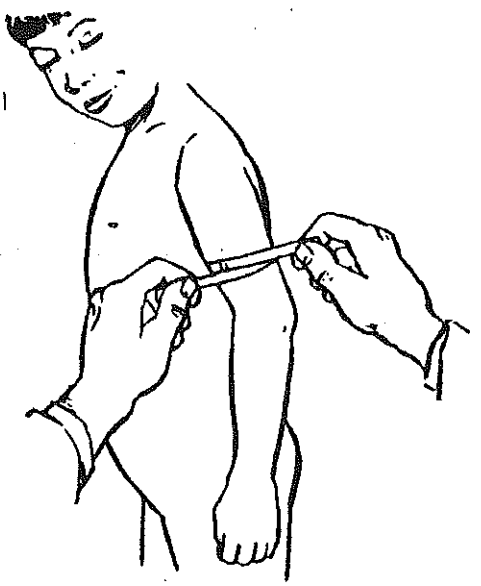
প্রক্রিয়া ঃ ▸ প্রতি দু'জন অংশগ্রহণকারীকে একটি করে MUAC (Mid Upper Arm Circumference) টেপ দিন এবং টেপটির সাথে পরিচিত কিনা জেনে নিন। আগে MUAC টেপ ব্যবহার করেছেন এমন একজন অংশগ্রহণকারীকে সামনে এসে টেপটির ব্যবহার ব্যাখ্যা করে দেখাতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন। উল্লেখ করুন যে, ক্লিনিক্যাল সেশনে হাসপাতাল পরিদর্শনের সময় সকলেই MUAC টেপ ব্যবহার করার সুযোগ পাবেন।

MUAC টেপ এর সাহায্যে অপুষ্টি চিহ্নিতকরণ

MUAC Tape এর সাহায্যে ১ থেকে ৫ বছরের শিশুদের অপুষ্টি বা পুষ্টিহীনতা নিরূপণ অত্যন্ত সহজ। ১ থেকে ৫ বছর বয়সের শিশুদের মধ্যবাহুর মাপ সাধারণতঃ একই থাকে। এই টেপ দিয়ে শিশুর মধ্যবাহুর পরিধি মাপা হয় কারণ অপুষ্ট শিশুদের চর্বি ও মাংস কমে যাওয়ার ফলে মধ্যবাহুর পরিধিও কমে যায়। এক বছরের কম বয়সী শিশুদের বাহুতে যথেষ্ট চর্বি থাকে, তাই এই MUAC টেপের সাহায্যে এই বয়সের শিশুদের অপুষ্টি নিরূপন করা যায়না।



- শিশুর মধ্যবাহুর অবস্থান নির্ণয় করুন। MUAC টেপটি শিশুর মধ্যবাহুতে গোল করে ধরুন (চিত্রানুযায়ী)। লক্ষ্য করুন টেপ এর 'O' চিহ্নিত অংশ কোন্ রংকে স্পর্শ করে।
- সবুজ অংশকে স্পর্শ করলে শিশুটি সুস্থ স্বাভাবিক, অপুষ্ট নয়।
- হলুদ অংশকে স্পর্শ করলে শিশুটি স্বল্পমাত্রার অপুষ্টিতে ভুগছে
- লাল অংশকে স্পর্শ করলে শিশুটি মারাত্মক অপুষ্টিতে ভুগছে



[MUAC টেপ না থাকলে একটি সাধারণ মাপার ফিতা দিয়েও শিশুর অপুষ্টি নিরূপণ করতে পারি।]

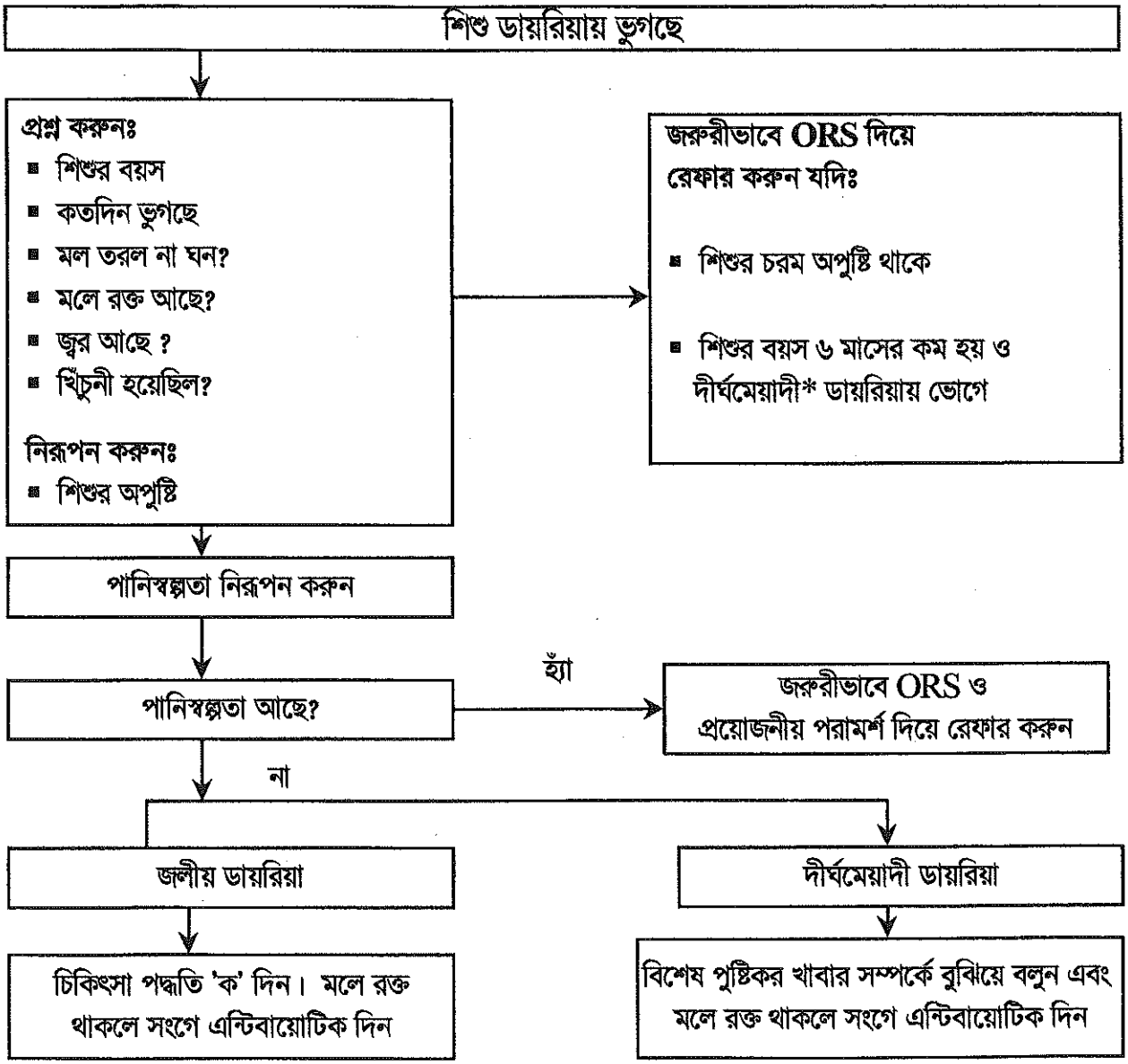
<১২.৫ সে.মি. ঃ মারাত্মক অপুষ্টি

১২.৫-১৩.৫ সে.মি. ঃ স্বল্পমাত্রার অপুষ্টি

>১৩.৫ সে.মি. ঃ অপুষ্টি নয়

MUAC টেপ দিয়ে শিশুর অপুষ্টি চিহ্নিত করা গেলেও শিশুর ক্রমবর্দ্ধমান উন্নতি বা অবনতি নিরূপণ করা যায় না।

ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনার মূলধাপ



** ডায়রিয়া ১৪ দিনের বেশী*

উদ্দেশ্য-ঘ ঃ ব্যবস্থাপনার মূলধাপ

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- বলুন যে, ব্যবস্থাপনার প্রধান লক্ষ্য হচ্ছে (ক) পানিস্বল্পতা না থাকলে তা প্রতিরোধ করা, (খ) পানিস্বল্পতার চিহ্ন থাকলে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেয়া এবং (গ) ডায়রিয়াজনিত অপুষ্টি প্রতিরোধ করা।

- এবার flow chart এর ট্রান্সপারেন্সীটি ধাপে ধাপে দেখিয়ে ব্যবস্থাপনা আলোচনা করুন। (ব্যবস্থাপনার মূল ধাপ আগের পৃষ্ঠায় দেখুন।)

- আলোচনার ফাঁকে ফাঁকে প্রতিবার্তা (feedback) নিন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- একজন প্রশিক্ষনার্থীকে প্যাকেট/বাক্স থেকে একটি কাগজ তুলে নিয়ে জোরে পড়ে প্রশ্নটির উত্তর দিতে বলুন। উত্তর সঠিক/সম্পূর্ণ না হলে অন্যদের সহায়তা করতে বলুন। এভাবে সবাইকে একটি করে প্রশ্ন তুলে উত্তর দেবার সুযোগ দিন।

নমুনা প্রশ্ন ঃ

১। রোগী ডায়রিয়া নিয়ে এলে কি কি প্রশ্ন করবেন ?

২। ডায়রিয়া রোগীর কি কি শারীরিক পরীক্ষা করতে হয় ?

৩। পানিস্বল্পতার বিভিন্ন স্তরগুলো কি কি ?

৪। পানিস্বল্পতার প্রথম স্তরে কি কি লক্ষণ থাকে ?

৫। পানিস্বল্পতার দ্বিতীয় স্তরে কি কি লক্ষণ পাওয়া যায় ?

৬। কি কি লক্ষণ দেখে বুঝবেন রোগীর চরম পানিস্বল্পতা আছে ?

৭। MUAC টেপ কিভাবে ব্যবহার করতে হয় ?

৮। ডায়রিয়া রোগী ব্যবস্থাপনার প্রধান প্রধান লক্ষ্য কি ?

৯। ডায়রিয়ার সাথে মারাত্মক অপুষ্টি থাকলে কি করবেন ?

১০। ডায়রিয়া রোগী ব্যবস্থাপনার ধাপগুলো বলুন।

ভিডিও প্রদর্শন ও আলোচনা

পাঠ ঃ ৩
স্থিতি ঃ ৪৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ভিডিওর মাধ্যমে ডায়রিয়া রোগীর পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয় অনুশীলন করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	
ক	পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়	৩০ মি.	ভিডিও প্রদর্শন	ক্যাসেট, টিভি, ভিসিপি, এক্সটেনশন কর্ড
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	পুনরালোচনা	

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - ভিডিও ক্যাসেট দেখানোর জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম যেমন টিভি, ভিসিপি/ভিসিআর, ক্যাসেট ও এক্সটেনশন কর্ড যোগাড় করে রাখুন। এই ভিডিও ক্যাসেটটি CDD Project থেকে সংগ্রহ করতে পারেন। বাংলা ও ইংরেজী দু'রকম ভাষাতেই ক্যাসেটটি রয়েছে। অংশগ্রহণকারীর লেভেল অনুযায়ী এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন। ক্যাসেটের রেকর্ডিং ও ইলেকট্রিক কানেকশন আগেই চেক করে নিতে ভুলবেন না। ক্যাসেট চেক করার পর rewind করে রাখুন। টিভি এমন জায়গায় রাখুন, যেন অংশগ্রহণকারীরা স্পষ্টভাবে দেখতে ও শুনতে পান।

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ ▸ ভিডিও শুরু করার আগে ভিডিওর বিষয়বস্তু সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের সংক্ষিপ্ত ধারণা দিন। উল্লেখ করুন পূর্বের অধিবেশনগুলোতে যা আলোচনা করা হয়েছে ভিডিও-র মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা সরাসরি দেখার সুযোগ পাবেন।

উদ্দেশ্য-ক : পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়

স্থিতি : ৩০ মিনিট

প্রক্রিয়া :

- ভিডিওটি শুরু করার আগে সবাই নিজস্ব অবস্থানে থেকে ভিডিওটি পরিস্কার দেখতে পাচ্ছেন কিনা জিজ্ঞেস করুন। প্রয়োজনে অংশগ্রহণকারীদের অবস্থান পরিবর্তন করুন। ভিডিও চলাকালীন সবার দিকে লক্ষ্য রাখুন। কোন ব্যাখ্যা বা মন্তব্য করতে চাইলে মাঝখানে উঠে না করাই ভাল। বিষয়টি লিখে রাখুন ও পরে ব্যাখ্যা করুন। যদি একান্ত জরুরী হয় তাহলে কিছুক্ষণ বিরতি বা Pause দিয়ে ব্যাখ্যা শেষে ভিডিও পুনরায় চালিয়ে দিন।

- উল্লেখ করুন, ক্যাসেটে ডায়রিয়া রোগীর পানিস্বল্পতা নির্ণয় করার জন্য বিভিন্ন লক্ষণ ও চিহ্ন দেখিয়ে মাঝে মাঝে কিছু প্রশ্ন করা হয়েছে। ভিডিও ক্যাসেটের নির্দেশনা অনুযায়ী প্রশ্নের উত্তর কাগজে লিখতে বলুন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি : ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া : ভিডিও দেখা শেষ হলে প্রদর্শিত মূল শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু আলোচনা করার জন্য একজন অংশগ্রহণকারীকে আমন্ত্রণ জানান। আলোচনা শেষে কেউ কোন পয়েন্ট যোগ করতে চান কিনা জিজ্ঞেস করুন। কারও কোন প্রশ্ন থাকলে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন। প্রয়োজনে আপনিও প্রশ্ন করে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো আবার আলোচনা করতে পারেন।

তীব্র ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা
(Management of Acute Diarrhoea)

পাঠ ঃ ৪
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. 'চিকিৎসা পদ্ধতি ক' বা 'পানিস্বল্পতা নাই' এমন রোগী ব্যবস্থাপনার ৩টি নিয়ম উল্লেখ ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
খ. বিভিন্ন প্রকার খাবার স্যালাইন বানানোর পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন; এবং
গ. খাবার স্যালাইন খাওয়ানোর নিয়ম বলতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক)	চিকিৎসা পদ্ধতি ক	২৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
খ)	খাবার স্যালাইন বানানোর পদ্ধতি	১৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	স্যালাইনের প্যাকেট
গ)	খাবার স্যালাইন খাওয়ানোর নিয়ম	১০ মি.	ধারণা প্রকাশ	ট্রান্সপারেন্সী
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	২০ মি.	ভূমিকাভিনয়	কার্ড

(ক্লিনিকে ORT Corner এর সুবিধা থাকলে 'কিছু পানিস্বল্পতার' ব্যবস্থাপনা এ সেশনে অর্ন্তভূক্ত করুন।)

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - ৩টি ট্রান্সপারেন্সী/পোষ্টার পেপার তৈরী করুন
  - সেশনের উদ্দেশ্য
  - চিকিৎসা পদ্ধতি ক
  - খাবার স্যালাইন খাওয়ানোর নিয়ম

- জুটি ভাগ করার জন্য ২টি কাগজে 'এক', ২টি কাগজে 'দুই' ও ২টি কাগজে 'তিন' লিখে ভাঁজ করে রাখুন। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা অনুযায়ী সাদা কাগজ ভাঁজ করে একটি প্যাকেটে রাখুন।

- রোল প্লে-র জন্য ৩টি কার্ডে অভিনয়ের বিষয়বস্তু লিখে রাখুন।

- ভূমিকাভিনয়ের জন্য প্রয়োজনীয় প্যাকেট স্যালাইন/লবন গুড়ের স্যালাইন বানানোর ছবি বা উপকরণ সংগ্রহ করে রাখুন।

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - কুশল বিনিময় করে এভাবে শুরু করুন, 'গত সেশনে আমরা শিখেছি কিভাবে রোগীর পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয় করতে হয়। কিছু পানিস্বল্পতার (Some dehydration) ক্ষেত্রে রোগীকে স্যালাইন খাওয়ানোর পাশাপাশি ৪ ঘন্টা পর পরীক্ষা করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিতে হয়। ক্লিনিকে ORT Corner এর সুবিধা থাকলে 'কিছু পানিস্বল্পতার' ব্যবস্থা দেয়া সম্ভব। চরম পানিস্বল্পতা থাকলে জরুরীভাবে শিরায় IV Saline দিতে হয়। আউটডোর বা ডিসপেন্সারীতে এ সুযোগ নেই। কিন্তু পানিস্বল্পতার চিহ্ন না থাকলে আউটডোর বা ডিসপেন্সারীতেই মাকে বাড়ীতে যত্নের নিয়মগুলো শিখিয়ে রোগীর ব্যবস্থাপনা দিতে পারি।

- অধিবেশনের আলোচ্য বিষয় পোষ্টার পেপার বা ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **ব্যবস্থাপনার তিনটি নিয়ম**

স্থিতি ঃ ২৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - উল্লেখ করুন, 'ডায়রিয়ায় পানিস্বল্পতা প্রতিরোধ অর্থাৎ পানিস্বল্পতা যেন না হয় সেজন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কিভাবে বাড়ীতে যত্নের দ্বারা পানিস্বল্পতা প্রতিরোধ করা যায়, অপুষ্টি প্রতিরোধে শিশুকে কোন্ কোন্ খাবার দেয়া প্রয়োজন এবং কোন অবস্থায় জরুরী ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে তা মায়েদেরকে গুরুত্ব সহকারে শিখিয়ে দিতে হবে। বাড়ীতে যত্নের এই নিয়মগুলোই 'চিকিৎসা পদ্ধতি ক'-এ উল্লেখ করা হয়েছে।'

- প্রশ্ন করে এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের ধারনা জেনে নিন।

- এবার 'ডায়রিয়ার চিকিৎসা পদ্ধতি ক' লেখা ট্রান্সপারেন্সীটি দেখান। একজন অংশগ্রহণকারীকে ১ম নিয়মটি জোরে পড়ে ব্যাখ্যা করতে বলুন। এভাবে অপর একজনকে ২য় নিয়মটি এবং অন্য আরেকজনকে ৩য় নিয়মটি পড়ে ব্যাখ্যা করতে বলুন।

- ওভারহেড প্রজেক্টর বন্ধ করে অপেক্ষাকৃত নীরব একজন অংশগ্রহণকারীকে নিয়ম ৩টি সংক্ষেপে বর্ণনা করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

ডায়রিয়ার চিকিৎসা পদ্ধতি ক

পানিস্বল্পতা প্রতিরোধ/পানিস্বল্পতা নাই এমন স্তরের রোগীর চিকিৎসা/ঘরে বসে ডায়রিয়ার চিকিৎসা

মাকে তিনটি নিয়ম ভালভাবে বুঝিয়ে দিন

নিয়ম ১ঃ পানিস্বল্পতা যাতে না হয় সেজন্য শিশুকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী তরল খাবার দেয়া প্রয়োজন।

যে সব তরল খাবার খাওয়ানো যেতে পারেঃ

- ভাতের মাড়
- চিড়ার পানি
- ডাবের পানি কিংবা শুধু পানি
- খাবার স্যালাইন
- লবন চিনির/গুড়ের শরবত
- খাবার পানি

এইসব তরল খাবার শিশু যতটুকু খেতে পারে ততটুকু খেতে দিন। প্রয়োজন মত খাবার স্যালাইন দিন। ডায়রিয়া বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত তরল খাবার খাওয়াতে থাকুন।

নিয়ম ২ঃ অপুষ্টি যাতে না হয় সেজন্য শিশুকে প্রচুর খাবার দেয়া প্রয়োজন।

বুকের দুধঃ চালিয়ে যেতে হবে এবং ঘন ঘন খাওয়াতে হবে। শিশু অন্য দুধে অভ্যস্ত হলে তাই খাওয়াতে হবে এবং কমপক্ষে প্রতি ৩ ঘন্টা অন্তর খাওয়াতে হবে।

টাটকা খাবারঃ যে বয়সের জন্য যে খাবার স্বাভাবিক তাই খাওয়াতে থাকুন।

উপযোগী খাদ্য- ভাত, ডাল, শাকসব্জি, ডিম, মাছ, মাংস অথবা এসবের খিচুড়ী। খাবারের সাথে ১ বা ২ চা চামচ তেল দিন।

- টাটকা ফলের রস, কলা বা পেপে চটকিয়ে দিন।
- ৩-৪ ঘন্টা পর পর দিনে অন্তত ৬ বার খেতে দিন। খুব ছোট শিশুদের আরও বেশী বার খেতে দিন।
- শিশু যতটা খেতে চায় ততটা খাবার জন্য তাকে উৎসাহিত করুন।
- খাবার নরম করে রান্না করুন যাতে সহজে হজম হয়।
- ডায়রিয়া বন্ধ হবার পর শিশুকে প্রথম ২ সপ্তাহের জন্য প্রতিদিন একবার করে অতিরিক্ত খাবার দিন, যতদিন না শিশু তার আগের অবস্থা ফিরে পায়।

নিয়ম ৩ঃ নীচের লক্ষণগুলির যে কোন একটি দেখা দিলে শিশুকে হাসপাতালে নিয়ে যান।

- অনেক বার পাতলা পায়খানা।
- বার বার বমি।
- অত্যন্ত তৃষ্ণার্ত।
- খাদ্য বা পানীয় গ্রহণে অনীহা।
- জ্বর।
- পায়খানায় রক্ত।
- চোখ বসে গেছে।
- যদি ৩ দিনের মধ্যেও অবস্থার উন্নতি না হয়।

উদ্দেশ্য-খ ঃ খাবার স্যালাইন বানানো পদ্ধতি
স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - প্রশ্ন করুন 'কে কে নিজের হাতে প্যাকেটের স্যালাইন বানিয়েছেন?' আগ্রহী একজন অংশগ্রহণকারীকে সামনে ডেকে প্যাকেট স্যালাইন বানানোর পদ্ধতি বর্ণনা করতে বলুন। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন। প্রয়োজনে আপনার মতামত দিন।

- 'স্যালাইনের প্যাকেট না থাকলে বিকল্প হিসাবে কি দেয়া যায় তা প্রশ্ন করে জেনে নিন। সম্ভাব্য উত্তর, 'লবণ ও গুড় বা চিনির স্যালাইন' এবং 'চালের গুঁড়ার স্যালাইন'।

- লবন-গুড় এবং চালের গুঁড়ার স্যালাইন অংশগ্রহণকারীদের ব্যাখ্যা করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা দিন।

ডায়রিয়ার চিকিৎসা পদ্ধতি ক (চলছে)
প্যাকেট স্যালাইন বানানোর পদ্ধতিঃ
১. প্রথমে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভাল করে হাত ধুয়ে নিন।
২. আধা লিটার বা আধা সেরের চেয়ে বেশী পানি ধরে এমন একটি পাত্র এবং আধা লিটার বা আধা সের পানি মাপা যায় এমন একটি গ্লাস ভালমত পরিষ্কার করে নিন।
৩. স্যালাইনের প্যাকেটের উপরের অংশ কেটে প্যাকেটের সবটুকু গুঁড়া পরিষ্কার পাত্রের মধ্যে এমনভাবে ঢেলে নিন যাতে প্যাকেটের মধ্যে দানা বা অবশিষ্ট না থাকে। পাত্রে আধা লিটার বা আধা সের নিরাপদ পানি ঢেলে নিন।
৪. স্যালাইন ভাল করে গুলে নিন যাতে কোন তলানী না থাকে।
৫. তৈরী করা স্যালাইন নিজে খেয়ে দেখে নিন তার স্বাদ কেমন। সাধারণত সঠিকভাবে তৈরী করা স্যালাইনের স্বাদ চোখের পানির মত।

লবণ গুড় বা লবণ চিনির স্যালাইন তৈরীর পদ্ধতিঃ
১. প্রথমে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভাল করে হাত ধুয়ে নিন।
২. আধা লিটার বা আধা সেরের চেয়ে বেশী পানি ধরে এমন একটি পাত্র এবং আধা লিটার বা আধা সের মাপা যায় এমন একটি গ্লাস ভালমত পরিষ্কার করে নিন।
৩. শরবত বানানোর পাত্রে আধা লিটার বা আধা সের খাবার পানি মেপে নিন এবং তাতে তিন আঙুলের প্রথম ভাঁজের ১ চিমটি লবণ দিন।
৪. ১ মুঠো গুড় বা চিনি পানির মধ্যে দিন এবং ভাল করে মেশান।
৫. এবার এই লবণ, গুড় (চিনি) এবং পানি এমনভাবে মেশান যেন কোন তলানী পাত্রের নীচে জমে না থাকে।
৬. লবণ এবং পানির মিশ্রণ চেখে দেখুন। এটা বেশী লবণাক্ত হওয়া উচিত নয়। যদি চোখের পানির চেয়ে বেশী লবণাক্ত হয় তবে ঐ মিশ্রণ ফেলে দিয়ে পুনরায় কম লবণযুক্ত স্যালাইন তৈরী করুন।

চালের গুঁড়ার স্যালাইন রান্না করার পদ্ধতি

১) এক মুঠো চাল ভিজিয়ে গুঁড়ো করে নিন।

২) পরিষ্কার পাত্রে এক লিটার পানি নিন। ফুটানোর সময় পানি কিছুটা কমে যাবে বলে এর সাথে আরও ৫০ মি.লি. পানি নিন।

৩) চালের গুঁড়ো ঠাণ্ডা পানিতে ঢেলে অল্প আঁচে জ্বাল দিতে থাকুন এবং ঘন ঘন চামচ দিয়ে নাড়াতে থাকুন যাতে জমাট বেঁধে না যায়, বা তলায় লেগে না যায়।

৪) পানি ফুটতে শুরু করার পর অন্ততঃ আরও এক মিনিট জ্বাল দিন। তারপর নামিয়ে ৩ আঙ্গুলের এক চিমটি লবন দিন।

৫) এই স্যালাইন প্রতিবার পাতলা পায়খানা হওয়ার পর বারবার খাওয়াতে থাকুন। সঙ্গে বুকের দুধ ও অন্যান্য স্বাভাবিক খাবার দিতে হবে।

৬) সাধারণতঃ গ্রীষ্মকালে এই স্যালাইন রান্না করার পর ৬ ঘন্টা পর্যন্ত এবং শীতকালে ৮ ঘন্টা পর্যন্ত রাখা যায়।

৭) টক গন্ধ বা টক স্বাদ হলে স্যালাইন ফেলে দিয়ে আবার নতুন করে রান্না করে নিন।

উদ্দেশ্য-গ ঃ **স্যালাইন খাওয়ানোর নিয়ম**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- এবার বলুন, 'আমরা বিভিন্ন রকম খাবার স্যালাইন তৈরীর নিয়ম জানলাম, কিন্তু আমরা কি জানি কোন বয়সে কতটুকু স্যালাইন খাওয়াতে হয়?' অংশগ্রহণকারীদের সব উত্তর ফ্লিপবোর্ডে লিখে রাখুন।

- ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে সঠিক ও ভুল উত্তরগুলোকে চিহ্নিত করে আলোচনা করুন। মাঝে মাঝে প্রতিবার্তা নিন। আলোচনার সময় তৈরীর পর স্যালাইন কতক্ষণ রাখা যায়, মাকে কয় প্যাকেট স্যালাইন দেবেন এবং শিশু বমি করলে মা কিভাবে স্যালাইন খাওয়াবেন তা উল্লেখ করুন।

ডায়রিয়ার চিকিৎসা পদ্ধতি ক (চলছে)

প্রতিবার পাতলা পায়খানার পরে কতটুকু লবণ গুড়ের শরবত বা খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হয় তা মাকে শিখিয়ে দিন।

বয়স	প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর কতটুকু দিতে হবে
দু'বছরের কম	৫০-১০০ মিলি লিটার (১/২-১ কাপ) বা ১০ - ২০ চা চামচ
২ বছর থেকে ১০ বছর	১০০-২০০ মিলি লিটার (১-২ কাপ) বা ২০ - ৪০ চা চামচ
১০ বছরের উর্ধ্বে	২ কাপের বেশী ও যতটুকু খেতে চায়

বাড়ীতে যে বাসনপত্র রয়েছে তাতেই মাকে শরবত বানাতে বলুন।

কিভাবে লবন গুড়ের শরবত বা খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হয় তা মাকে শিখিয়ে দিন।

শিশুর বয়স ২ বছরের নীচে হলে ঃ প্রতি ১-২ মিনিটে ১ চামচ
শিশুর বয়স ২ বছরের বেশী হলে ঃ প্রতি ১ মিনিটে ১ চুমুক
প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য ঃ চুমুক দিয়ে আস্তে আস্তে

- শিশু যদি বমি করে মাকে ৫-১০ মিনিট অপেক্ষা করতে বলুন। এর পর আবার খুব আস্তে আস্তে প্রতি ২-৩ মিনিট পর পর ১ চামচ করে খাবার স্যালাইন খাওয়াতে বলুন।
- শিশুর অন্তত ২ দিনের চিকিৎসার জন্য পর্যাপ্ত খাবার স্যালাইনের প্যাকেট মাকে দিন।

মনে রাখবেনঃ *খাবার স্যালাইনের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের বুকের দুধ এবং অন্যান্য খাবারও খাওয়াতে হবে।*

প্যাকেট স্যালাইন, লবণ গুড় বা লবণ চিনির শরবত কতক্ষন রাখা যায়

- প্যাকেট থেকে তৈরী করা খাবার স্যালাইন ১২ ঘন্টা ব্যবহার করা যায়। ১২ ঘন্টা পর যদি তৈরী করা স্যালাইন অবশিষ্ট থাকে তবে তা ফেলে দিয়ে নতুন করে খাবার স্যালাইন তৈরী করে খাওয়াতে হবে।
- তৈরী লবণ গুড়/চিনির শরবত ৬ ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। ৬ ঘন্টা পর যদি তৈরী করা লবণ গুড়/চিনির শরবত অবশিষ্ট থাকে তবে তা ফেলে দিয়ে আবার নতুন করে তৈরী করে খাওয়াতে হবে।

(অংশগ্রহণকারীদের ক্লিনিকে ORT Corner এর সুবিধা থাকলে 'কিছু পানিস্বল্পতার' ব্যবস্থাপনা আলোচনা এই সেশনে অর্ন্তভূক্ত করুন। কিছু পানিস্বল্পতার ব্যবস্থাপনা সর্ম্পকে প্রশ্ন করে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জেনে নিন এবং বিষয়টি বড়দলে আলোচনা করুন।

পানিস্বল্পতায় তরল খাবার প্রদানের নীতিমালা

ক) জরুরীভিত্তিতে পানি ও ইলেকট্রোলাইটের অভাব পূরণ করা

খ) পায়খানা, বমি, প্রস্রাব ও ঘামের মাধ্যমে ক্রমাগত বেরিয়ে যাওয়া পানি ও ইলেকট্রোলাইট পূরণ করা।

করণীয়ঃ

১. *প্রথম ধাপঃ* Rehydration phase অর্থাৎ পানি ও ইলেকট্রোলাইনের অভাব পূরণ করতে ORS অথবা প্রয়োজনে IVদেয়া।

২. *দ্বিতীয় ধাপঃ* Maintenance phase. ORS দ্বারা এই অভাব পূরণ করা এবং

৩. স্বাভাবিক তরল খাবার প্রদান।

কিছু পানিস্বল্পতা রোগীর চিকিৎসা

প্রথম ৪ ঘন্টা আনুমানিক খাবার স্যালাইন এর পরিমানঃ

ওজন জানা থকলে প্রতি কেজি ওজনের জন্য ৭৫ মিলিলিটার (মি.লি.). খাবার স্যালাইন দিতে হবে।

বয়স অনুপাতে খাবার স্যালাইন এর পরিমানঃ

বয়স	*ও আর এস'এর পরিমাণ*	*বয়স*	*ও আর এস'এর পরিমাণ*
৪ মাসের নীচে	২০০ - ৪০০ মি.লি	২ বৎসর - ৪ বৎসর-	৮০০ - ১২০০ মি.লি
৫ মাস - ১১ মাস --	৪০০ - ৬০০ মি.লি	৫ বৎসর - ১৪ বৎসর --	১২০০ - ২২০০ মি.লি
১২ মাস - ২৩ মাস-	৬০০ - ৮০০ মি.লি	১৫ বছরের উর্ধ্বে --	২২০০ - ৪০০০ মি.লি

➤ শিশু যদি বেশী খাবার স্যালাইন খেতে চায় তবে তাই দিন এবং বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন।

➤ প্রতি ১ ঘন্টা অন্তর অন্তর রোগীকে পরীক্ষা করুন।

৪ ঘন্টা পর রোগী পরীক্ষা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ

রোগীর অবস্থা		*করণীয়*
পানিস্বল্পতা নাই	ঃ	চিকিৎসা পদ্ধতি ক
কিছু পানিস্বল্পতা	ঃ	চিকিৎসা পদ্ধতি 'খ' চালিয়ে যান ও চিকিৎসা পদ্ধতি 'ক'-এ উল্লেখিত খাবার দিন।
চরম পানিস্বল্পতা	ঃ	শিরায় IV Saline দেবার জন্য জরুরীভিত্তিতে রেফার করুন।)

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - ভূমিকাভিনয় (রোল প্লে)-র জন্য তিনটি জুটি তৈরী করুন। [নম্বর লেখা কাগজের সাহায্যে করতে পারেন] সবাইকে ১টি করে কাগজ টানতে বলুন। যারা এক পেয়েছেন তারা ১ম যারা দুই পেয়েছেন তারা ২য় এবং যারা তিন পেয়েছেন তারা ৩য় জুটি। প্রতি জুটির ১ জন সার্ভিস প্রোভাইডার ও অপরজন মা-র ভূমিকায় অভিনয় করবেন। প্রতি জুটি থেকে একজনকে ১টি কার্ড টেনে লেখা অনুযায়ী ৩ মিনিটে রোল প্লে করে দেখাতে বলুন। ভূমিকা অভিনয়ের সময় প্রযোজনীয় উপকরণ ব্যবহার করার পরামর্শ দিন। প্রত্যেকটি দলের রোল প্লে শেষ হওয়ার পর অন্যদের মতামত দিতে বলুন ও প্রয়োজনে আপনিও মতামত দিন। সবাইকে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

রোল প্লে-র জন্য নমুনা কার্ডঃ

১. বাড়ীতে ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনার ৩টি নিয়ম মাকে শিখিয়ে দিন।

২. মাকে বিভিন্ন ধরনের খাবার স্যালাইন তৈরীর পদ্ধতি শিখিয়ে দিন।

৩. মাকে স্যালাইন খাওয়ানোর ব্যাপারে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিন।

ডায়রিয়া চিকিৎসায় ওষুধের ব্যবহার

পাঠ ঃ ৫
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ডায়রিয়া রোগীকে ওষুধ দেবার প্রয়োজনীয় লক্ষণসমূহ বর্ণনা করতে পারবেন;
খ. ডায়রিয়া চিকিৎসায় ব্যবহৃত বিভিন্ন প্রকার ওষুধের নাম ডোজসহ উল্লেখ করতে পারবেন;
গ. ডায়রিয়া চিকিৎসায় বর্জনীয় ওষুধসমূহের নাম বলতে পারবেন; এবং
ঘ. কোন্ অবস্থায় রোগীকে কোথায় রেফার করতে হবে তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	পোষ্টার পেপার/ট্রান্সপারেন্সী
ক)	ওষুধ দেবার প্রয়োজনীয় লক্ষণসমূহ	২০ মি.	বড় দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার
খ)	ব্যবহৃত ওষুধসমূহের নাম ও ডোজ	২০ মি.	ছোট দলে আলোচনা	পোষ্টার পেপার, মার্কার
গ)	বর্জনীয় ওষুধসমূহ	১০ মি.	ধারণা প্রকাশ (VIPP পদ্ধতিতে)	VIPP কার্ড, মার্কার
ঘ)	কখন, কোথায় রেফার করতে হবে	১৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	৫ মি.	পুনরালোচনা	-

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টার পেপারে লিখে নিন।

- অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করার জন্য ছোট ছোট কার্ডে 'কলেরা', 'শিগেলা ডিসেন্ট্রি', 'অ্যামিবিয়াসিস' ও 'জিয়ারডিয়াসিস' লিখে নিন। যেমন ১৬ জন অংশগ্রহণকারী হলে ৪টি করে কার্ডে একই লেখা থাকবে। ১২ জন হলে ৩টি করে কার্ডে একই লেখা থাকবে।

- ডায়রিয়ায় ব্যবহৃত ওষুধ ডোজসহ ট্রান্সপারেন্সী পেপারে/পোষ্টার পেপারে লিখে রাখুন।

- অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা অনুযায়ী যথেষ্ট সংখ্যক VIPP কার্ড ও মার্কার যোগাড় করে রাখুন।

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - সবাইকে শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশনের শুরুতে বলুন, 'আমরা ডায়রিয়ার প্রকারভেদ বা শ্রেণীবিভাগ কিভাবে করতে পারি?' প্রয়োজনে সহায়তা দিন ও উল্লেখ করুন যে, 'তীব্র বা acute ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা আমরা গত সেশনে জেনেছি, আর দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ায় পুষ্টি ব্যবস্থাপনাই হচ্ছে মূল চিকিৎসা। খুব কমক্ষেত্রেই রোগীকে antibiotic দিয়ে চিকিৎসা করতে হয়।'

- আলোচ্য বিষয়ের নাম এবং সেশনের উদ্দেশ্যসমূহ উল্লেখ করুন।

ICDDR,B LIBRARY DHAKA 1212

উদ্দেশ্য-ক ঃ **ওষুধ দেবার প্রয়োজনীয় লক্ষণসমূহ**
স্থিতি ঃ ২০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - প্রশ্ন করুন, 'কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে বা কী লক্ষণ দেখা দিলে আমরা রোগীকে antibiotic দেব?

- অংশগ্রহণকারীদের উত্তরসমূহ বোর্ডে লিখুন এবং ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে বিষয়টি আলোচনা করুন।

কখন রোগীকে ওষুধ দিতে হবে?

১) মলে যখন রক্ত থাকে এবং তা খালিচোখে দেখা যায় তখন ধরে নিতে হবে রোগী আমাশয় (Shigellosis) রোগে ভুগছে ঃ

- আমাশয়ের সাথে পানিস্বল্পতার লক্ষণ থাকলে রোগীকে হাসপাতালে রেফার করতে হবে।
- যদি আমাশয়ের সাথে পানিস্বল্পতা না থাকে তাহলে ঐ এলাকার জন্য কার্যকরী এন্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা শুরু করতে হবে। এছাড়া পানিস্বল্পতা প্রতিরোধের জন্য চিকিৎসা পদ্ধতি ক মাকে ভালোভাবে বুঝিয়ে (পাঠ নং ৪ এ আলোচিত) দিতে হবে।
- রোগী ভালো থাকলেও মাকে দু'দিন পর আসতে বলতে হবে।

এন্টিবায়োটিক চলাকালীন দু'দিন পর পুনরায় পরীক্ষা

লক্ষণ	অবস্থা আরও খারাপ	অবস্থা অপরিবর্তিত	অবস্থা উন্নতির দিকে
	হাসপাতালে প্রেরণ করুন	• এন্টিবায়োটিক পরিবর্তন করুন • ২ দিন পর আবার আসতে বলুন	৫ দিনের ডোজ চালিয়ে যেতে বলুন

অবস্থার উন্নতি না হলে হাসপাতালে রেফার করুন

অবস্থার উন্নতি হলে ৫ দিনের ডোজ চালিয়ে যেতে বলুন

২) সাধারণতঃ এ্যামিবিয়াসিস ৫ বছরের নীচের বাচ্চাদের মধ্যে দেখা যায় না। কিশোর বয়সের ছেলেমেয়েরাই মূলতঃ এ সমস্যায় ভোগে। তবে আমাশয়ের (রক্ত) ক্ষেত্রে এন্টিবায়োটিক পরিবর্তন করে দু'রকম এন্টিবায়োটিক দেবার পরও যদি অবস্থার উন্নতি না হয় অথবা fresh stool sample এর ল্যাবরেটরী পরীক্ষা করে যদি motile amoebic trophozoites with ingested eythrocytes পাওয়া যায় তাহলে amoebiasis এর চিকিৎসা দিতে হবে। কোন অবস্থাতেই শুধু রোগীর সমস্যা বা ইতিহাস শুনে এ্যামিবিয়াসিসের চিকিৎসা দেয়া উচিত নয়।

৩) এছাড়া জিয়ারডিয়াসিস (giardiasis) দ্বারা সংক্রমিত হলে কোন লক্ষণ দেখা যায় না। তীব্র বা দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার (acute or persistent diarrhoea) ক্ষেত্রে যদি মলে giardia lamblia-র cyst বা trophozoites থাকে তাহলে চিকিৎসা দিতে হবে। কোন লক্ষণ বা সমস্যা না থাকলে শুধু মলে cyst থাকলে চিকিৎসা দেবার দরকার নেই।

৪) মল যদি অত্যন্ত পাতলা অর্থাৎ চাল ধোয়া পানির মত হয়, বমি থাকে এবং ডায়রিয়া শুরু হওয়ার কিছুক্ষনের মধ্যেই রোগীর অবস্থার অবনতি ঘটে বা চরম পানিস্বল্পতা দেখা যায় তাহলে রোগীর কলেরা হয়েছে ধারণা করা হয় এবং স্যালাইন (খাবার বা I.V.) এর পাশাপাশি এন্টিবায়োটিক দিতে হয়। এক্ষেত্রে রোগীকে অবশ্যই হাসপাতালে রেফার করতে হবে।

কখন কলেরা হয়েছে বলে চিন্তা করবেনঃ

- পাঁচ বছরের উর্দ্ধে কোন রোগীর তীব্র ডায়রিয়া (সংগে বমি থাকতে পারে) থেকে চরম পানিস্বল্পতা দেখা দিলে
- দুই বছরের উর্দ্ধে কোন রোগীর তীব্র ডায়রিয়া হলে বিশেষতঃ সে অঞ্চলে কলেরা দেখা দিলে)

উদ্দেশ্য-খ ঃ ব্যবহৃত ওষুধসমূহের নাম ও ডোজ

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- অংশগ্রহণকারীদের এভাবে ৪টি দলে ভাগ করতে পারেন। প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে একটি করে কাগজ/ছোট কার্ড তুলে নিতে বলুন। যারা কলেরা লেখা কার্ড পেয়েছেন তারা কলেরার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ওষুধ ডোজসহ (বাচ্চাদের ও বড়দের) লিখে আনবেন। একইভাবে 'শিগেলা ডিসেন্ট্রি', 'অ্যামিবিয়াসিস' ও 'জিয়ারডিয়াসিস' যারা যে নাম পেয়েছেন, দলে বসে সেই অসুখে ব্যবহৃত ওষুধ ডোজসহ পোষ্টারে লিখে আনবেন। দলে কাজ করার নিয়ম স্মরণ করিয়ে দিন এবং ১০ মিনিট সময় নির্ধারণ করুন।

- প্রতি দলের উপস্থাপনা শেষ হলে আপনার লেখা পোষ্টারটি পাশে ঝুলিয়ে দিন অথবা ট্রান্সপারেন্সীতে প্রদর্শন করে দলীয় কাজের সাথে তুলনা করুন। কোন ভুল তথ্য থাকলে বা কোন পয়েন্ট বাদ গেলে চিহ্নিত করে গুরুত্বসহকারে ব্যাখ্যা করুন। সবার উপস্থাপনা শেষ হলে ডায়রিয়ায় ব্যবহৃত ওষুধসমূহের সারমর্ম টানুন।

ডায়রিয়ায় ব্যবহৃত এন্টিবায়োটিকসমূহ

অসুখের নাম/কারণ	কোন এন্টিবায়োটিক দেবেন[১]	অন্যান্য এন্টিবায়োটিক[১]
কলেরা[২,৩]	**Tetracycline** *শিশুদেরঃ* ১২.৫ মি.গ্রা./কেজি দিনে ৪ বার x ৩ দিন *বড়দেরঃ* ৫০০ মি.গ্রা. দিনে ৪ বার x ৩ দিন অথবা **Doxycycline** *বড়দেরঃ* ৩০০ মি.গ্রা. ১ মাত্রা	**Cotrimoxazole**[৪] *শিশুদেরঃ* [২ মাসের কমঃ ১/২ চামচ ২ মাস - ১২ মাসঃ ১ চামচ ১২ মাস - ৫ বছরঃ ১.৫ চামচ দিনে ২ বার x ৩ দিন] *বড়দেরঃ* ২ টি ট্যাবলেট দিনে ২ বার x ৩ দিন
শিগেলা[২] ডিসেন্ট্রি	**Cotrimoxazole** *শিশুদেরঃ* [২ মাসের কমঃ ১/২ চামচ ২ মাস - ১২ মাসঃ ১ চামচ ১২ মাস - ৫ বছরঃ ১.৫ চামচ] দিনে ২ বার x ৫ দিন	**Nalidixic Acid** *শিশুদেরঃ* ১৫ মি.গ্রা./কেজি দিনে ৪ বার x ৫ দিন *বড়দেরঃ* ১ গ্রাম দিনে ৩ বার x ৫ দিন অথবা (পর পাতায় দেখুন)

ডায়রিয়ায় ব্যবহৃত এন্টিবায়োটিকসমূহ

অসুখের নাম/কারণ	কোন এন্টিবায়োটিক দেবেন[১]	অন্যান্য এন্টিবায়োটিক[১]
শিগেলা[২] ডিসেন্ট্রি	**Cotrimoxazole** *বড়দেরঃ* ২টি ট্যাবলেট দিনে ২ বার x ৫ দিন	**Ampicillin** *শিশুদেরঃ* [০ - ২ মাসঃ ১/২ চামচ ২ মাস - ১২ মাসঃ ১ চামচ ১২ মাস - ৫ বছরঃ ২ চামচ] দিনে ৪ বার x ৫ দিন *বড়দেরঃ* ১ গ্রাম/কেজি, দিনে ৪ বার x ৫ দিন
অ্যামিবিয়াসিস	**Metronidazole** *শিশুদেরঃ* ১০ মি.গ্রা./কেজি দিনে ৩ বার x ৫ দিন (অবস্থা মারাত্মক হলে ১০ দিন খেতে হবে) *বড়দেরঃ* ৭৫০ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার x ৫ দিন (অবস্থা মারাত্মক হলে ১০ দিন খেতে হবে)	
জিয়ারডিয়াসিস	**Metronidazole**[৫] *শিশুদেরঃ* ৫ মি.গ্রা./কেজি দিনে ৩ বার x ৫ দিন *বড়দেরঃ* ২৫০ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার x ৫ দিন	**Quinacrine** *শিশুদেরঃ* ২.৫ মি.গ্রা./কেজি দিনে ৩ বার x ৫ দিন *বড়দেরঃ* ১০০ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার x ৫ দিন

১. শিশুদের জন্য তরল ওষুধ পাওয়া না গেলে ট্যাবলেট ভেঙ্গে আনুমানিক ডোজ দিতে হবে।

২. কোন্ এন্টিবায়োটিক দেবেন তা নির্ভর করবে এলাকার এন্টিবায়োটিকের কার্যকারিতার উপর।

৩. কলেরা ব্যবস্থাপনায় এন্টিবায়োটিক অত্যাবশ্যকীয় নয় তবে এন্টিবায়োটিক ব্যবহারে অসুস্থতার সময়কাল কমে এবং মলে জীবাণু ছড়ানোর মেয়াদ বা সময়কাল কমে যায়।

৪. বিকল্প ওষুধ Erythromycin অথবা Chloromphenicol ব্যবহার করা যায়।

৫. প্রস্তুতকারীর নির্দেশ অনুযায়ী Tinidazole এবং Ornidazole ও ব্যবহার করা যায়।

উদ্দেশ্য-গ ঃ **বর্জনীয় ওষুধসমূহ**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - প্রতি দুইজন অংশগ্রহণকারীকে একটি কার্ড ও একটি মার্কার দিন। কার্ডে এমন একটি ওষুধের নাম লিখতে বলুন যা সচরাচর ডায়রিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়, কিন্তু কার্যতঃ কোন উপকার করে না। ১ মিনিট সময় দিন। লেখা শেষ হলে কার্ডগুলো উল্টো করে সংগ্রহ করুন। একটি করে কার্ড দেখিয়ে জোরে পড়ুন ও বোর্ডে লাগান। সব কার্ড লাগানো হলে তারা আর কোন নাম যোগ করতে চান কিনা জিজ্ঞেস করুন। তালিকাটি সম্পূর্ণ করতে সহায়তা করুন।

- এবার এই ধরনের ওষুধ ব্যবহারের ক্ষতিকর দিকসমূহ গুরুত্বসহকারে আলোচনা করুন। প্রয়োজনে বর্জনীয় ওষুধের নাম ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে আলোচনার সময় প্রদর্শন করাতে পারেন।

ডায়রিয়া চিকিৎসায় ওষুধের ব্যবহার

ডায়রিয়া একটি স্বনিয়ন্ত্রিত রোগ অর্থাৎ কোন ওষুধ ব্যবহার না করলেও তা এক সময় আপনা আপনিই ভাল হয়ে যায়। ডায়রিয়া বন্ধের জন্য নিরাপদ এবং কার্যকরী ওষুধ নেই। **প্রায় সব ডায়রিয়াতে স্যালাইন ছাড়া অন্য কোন ওষুধের প্রয়োজন হয় না।** ডায়রিয়ার কারণ হিসেবে চিহ্নিত জীবাণুসমূহের অধিকাংশের বিরুদ্ধে এন্টিবায়োটিকের কোন কার্যকারিতা নেই। বরং তা অনেক ক্ষেত্রেই অসুস্থতাকে দীর্ঘমেয়াদী করে।

এন্টিবায়োটিকের অপ্রয়োজনীয় ও যথেচ্ছ ব্যবহারের ফলে রোগজীবাণুগুলি এন্টিবায়োটিকের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে এবং তা উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পায়। তাছাড়াও এ ধরণের ওষুধ ব্যবহারের ফলে অপ্রয়োজনে অর্থ ব্যয় হয়। **সুতরাং নিয়মিতভাবে সব ডায়রিয়া রোগীর জন্য কখনোই এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করা উচিত নয়।**

আমাদের দেশে অনেক সময় অজ্ঞানতাবশতঃ ডায়রিয়া হলে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে কিছু ওষুধ ব্যবহৃত হয় যেগুলির কোন যৌক্তিকতা বা প্রয়োজন নেই, বরং উল্টো নানাবিধ শারীরিক ক্ষতি হতে পারে। বিশেষতঃ শিশুদের ক্ষেত্রে এই ওষুধগুলি অবশ্যই বর্জন করতে হবে।

ডায়রিয়াতে বর্জনীয় ঔষধ

বমি বন্ধ করার জন্য	ঃ	মটিলন, লারগেকটিল, এভোমিন, ষ্টিমেটিল ইত্যাদি।
পায়খানা বন্ধের জন্য	ঃ	লোপারিন, ইমোটিল, লোমোটিল ইত্যাদি।
রক্ত চাপ বাড়ানোর জন্য	ঃ	ওরাডেকসন, হাইড্রোকরটিসন ইত্যাদি।
পেট ব্যথা কমানোর জন্য	ঃ	বুটাপেন, স্পাজমোষ্টেট, হাইসোমাইড ইত্যাদি।

এগুলির মধ্যে কোন কোনটির কারণে পেট ফুলে যায় এবং রোগী অস্বাভাবিকভাবে ঝিমিয়ে পড়ে। কখনো কখনো তা শিশুর মৃত্যুর কারণ হতে পারে, বিশেষতঃ ১ বছরের কম বয়স্ক শিশুদের ক্ষেত্রে।

উদ্দেশ্য-ঘ ঃ **কখন ও কোথায় রেফার করবেন**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - উল্লেখ করুন, 'যদিও ডায়রিয়ার বিপদজনক লক্ষণসমূহ আলোচনা হয়েছে তবুও এর গুরুত্ব বিবেচনা করে আবারও পর্যালোচনা করে দেখি কোন্ কোন্ অবস্থায় ডায়রিয়া রোগীকে তৎক্ষনাৎ হাসপাতালে নেয়া জরুরী।' অংশগ্রহণকারীদের ধারণা বোর্ডে লিখুন। একই পয়েন্ট যেন দুবার না লেখা হয় সেদিকে দৃষ্টি রাখুন। সঠিক উত্তরের জন্য প্রশংসা করুন। সবার লেখা শেষ হয়ে গেলে আরও পয়েন্ট কেউ যোগ করতে চাইলে যোগ করে দিন। এরপরও কোন গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট বাদ পড়ে গেলে আপনি উল্লেখ করুন।

কখন রোগীকে হাসপাতালে পাঠাতে হবে

- **কলেরা মনে হলেঃ**
  যখন অন্ত্রে ভিবরিও কলেরার জীবাণু প্রবেশ করে ডায়রিয়ার সৃষ্টি হয় তখন তাকে কলেরা বলে। কোন রোগীর পাতলা পায়খানা শুরু হওয়ার পর খুব অল্প সময়ের মধ্যে যদি -
  ০ চরম পানিস্বল্পতা হয় ০ চাল ধোয়া পানির মত পাতলা পায়খানা হয় ০ ঘন ঘন বমি হয় এবং ০ রোগী দ্রুত দুর্বল হয়ে পড়ে ০ প্রস্রাব বন্ধ হয়ে যায় এবং রোগী খুবই পিপাসার্ত হয়, তবে ঐ ধরণের রোগীদের কলেরা হয়েছে বলে ধারণা করে।
- পানিস্বল্পতার কোন লক্ষণ থাকলে
- শিশুর চরম অপুষ্টি থাকলে
- ৬ মাসের কম বয়সী শিশু দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ায় ভুগলে
- তিন দিনের মধ্যে রোগীর অবস্থার উন্নতি না হলে।
- যদি বার বার পানির মতো পাতলা পায়খানা হতে থাকে।
- যদি বার বার বমি হতে থাকে।
- রোগীর যদি প্রচন্ড পিপাসা পেতে থাকে।
- রোগী যদি খাওয়া বা পান করা কমিয়ে দেয় বা ছেড়ে দেয়।
- মলে রক্ত দেখা দিলে।
- যদি জ্বর থাকে।

- রোগীর প্রস্রাব বন্ধ হয়ে গেলে। এটি ডায়রিয়া রোগের মারাত্মক একটি জটিলতা। যদি বিগত ২৪ ঘন্টার মধ্যে রোগীর প্রস্রাব না হয়ে থাকে তবে অবিলম্বে তাকে নিকটবর্তী হাসপাতালে পাঠাতে হবে।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- একজন করে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে এই সেশনের শিক্ষণীয় একটি বিষয় উল্লেখ করে ব্যাখ্যা করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন। গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টসমূহ আলোচিত হয়েছে কিনা লক্ষ্য রাখুন।

- অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

হাসপাতাল পরিদর্শন

পাঠ ঃ ৬
স্থিতি ঃ ৮ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ পরিদর্শন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. হাসপাতালের বহির্বিভাগে ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুদের ব্যবস্থাপনা প্রত্যক্ষ করতে পারবেন;
খ. হাতেকলমে শিশুদের পরীক্ষা করে পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয় করতে পারবেন; এবং
গ. পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয়ের পর প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা অনুশীলন করতে পারবেন (practice on case management)।

পরিদর্শন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	১০ মি.	আলোচনা	
ক,খ,গ	হাসপাতাল পরিদর্শন	৬ ঘন্টা ৫০ মি.	হাতে কলমে পরীক্ষা	ক্লিনিক্যাল রেকর্ড ফর্ম
	অভিজ্ঞতা বিনিময়	১ ঘন্টা ১৫ মি.	আলোচনা	ক্লিনিক্যাল রেকর্ড ফর্ম

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- ক্লিনিক্যাল রেকর্ড ফর্মটি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে রাখুন
- হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করে পরিদর্শনের তারিখ ও সময় নির্ধারণ করুন এবং প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে লিখিত অনুমতি নিন।
- যাতায়াতের জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা করে রাখুন।

সূচনা

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - শুভেচ্ছা জানিয়ে সেশন শুরু করুন।

- হাসপাতাল পরিদর্শনের উদ্দেশ্য আলোচনার মাধ্যমে বুঝিয়ে বলুন।

- অংশগ্রহণকারীদের হাতে ক্লিনিক্যাল রেকর্ড ফর্মটি দিয়ে ফর্মের বিভিন্ন অংশ ও পূরণ করার নিয়ম বুঝিয়ে বলুন। হাসপাতালের দূরত্ব, স্থান ও পরিদর্শন সম্পর্কিত তথ্য দিন।

উদ্দেশ্য-ক,খ,গ ঃ হাসপাতাল পরিদর্শন

স্থিতি ঃ ৩ ঘন্টা ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - হাসপাতালে পৌঁছে আউটডোরের ডাক্তার বা ইনস্ট্রাকটারকে এই পরিদর্শনের উদ্দেশ্য বুঝিয়ে বলুন এবং অংশগ্রহণকারীদের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।

- যে সব শিশুরা ডায়রিয়া নিয়ে এসেছে অর্থাৎ তাদের আলাদা করে একত্রে বসিয়ে রাখতে ডাক্তারকে সহায়তা করুন।

- ইন্সট্রাকটার বা আপনি একটি বাচ্চাকে ভেতরে নিয়ে আসুন। পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয় করার জন্য মাকে প্রশ্ন করার ও শিশুকে পরীক্ষা করার নিয়মগুলো হাতেকলমে দেখিয়ে দিন।

- এবার অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা অনুযায়ী তিন/চারটি দলে ভাগ করে দিন। প্রতিটি দল ভিন্নভাবে ৫/৬টি শিশুকে পরীক্ষা করবেন প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী আলাদাভাবে নিজেদের ফর্ম পূরণ করবেন।

অভিজ্ঞতা বিনিময়

স্থিতি ঃ ৪৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - হাসপাতাল থেকে ফিরে আসার পর ফর্ম নিয়ে প্রতিটি দলকে তাদের কেস উপস্থাপনা করতে বলুন।

- প্রতিটি দল তাদের অভিজ্ঞতা কেস ব্যবস্থাপনাসহ অন্য দলের কাছে উপস্থাপনা করবেন। অন্যান্য দলকে প্রয়োজনে প্রশ্ন করতে আহবান করুন।

- কোথাও দ্বন্দ্ব দেখা দিলে বা অংশগ্রহণকারীদের কোন প্রশ্ন থাকলে সহযোগিতা করুন।

- সব দলের উপস্থাপনার পর ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

CLINICAL SIGNS
ডায়রিয়া রোগীর লক্ষণ

	Child 1 ১ম শিশু	Child 2 ২য় শিশু	Child 3 ৩য় শিশু	Child 4 ৪র্থ শিশু
শিশুর নাম				
বয়স				
ইতিহাস গ্রহণঃ ক. কতদিন ধরে হয়েছে?				
খ. মল তরল না ঘন?				
গ. মলে রক্ত আছে?				
ঘ. জ্বর/খিঁচুনী/অন্যকোন অসুখ আছে?				
ঙ. অসুখের সময় কি খাচ্ছে?				
চ. কি পরিমান খাচ্ছে				
ছ. ডায়রিয়ার জন্য কোন ওষুধ খাচ্ছে কি?				
জ. রোগীর অবস্থা				
চোখ				
চোখের পানি				
মুখ ও জিহ্বা				
পিপাসা				
পেটের চামড়া টেনে ছেড়ে দিন				
রোগ নিরূপণের জন্য প্রয়োজনীয় লক্ষণসমূহ				
পানিস্বল্পতার স্তর				
বাড়ীতে ব্যবস্থাপনার ৩টি নিয়ম				
ব্যবস্থাপনা (ওষুধের পরিমাণ এবং সময় উল্লেখ করুন)				
অন্যান্য পরামর্শঃ বুকের দুধ, পঃ পঃ, বাড়তি খাবার				

অংশগ্রহণকারীর নাম ঃ _____

প্রশিক্ষকের নাম ঃ _____

দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা
(Management of Persistent Diarrhoea)

পাঠ ঃ ৭
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ায় অপুষ্টির কারণ ও ব্যবস্থাপনা উল্লেখ করতে পারবেন; এবং
খ. শিশুকে খাওয়ানোর ব্যাপারে মাকে অন্যান্য পরামর্শ দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মিনিট	উপস্থাপনা	-
ক	অপুষ্টির কারণ ও ব্যবস্থাপনা	২০ মিনিট	বড় দলে আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
খ	শিশুকে খাওয়ানোর ব্যাপারে অন্যান্য পরামর্শ	১০ মিনিট	বড় দলে আলোচনা	-
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	২৫ মিনিট	ভূমিকাভিনয়	ঘটনা লেখা কাগজ

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।

- ঘটনা দু'টি দুই দলের জন্য কপি করে রাখুন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা

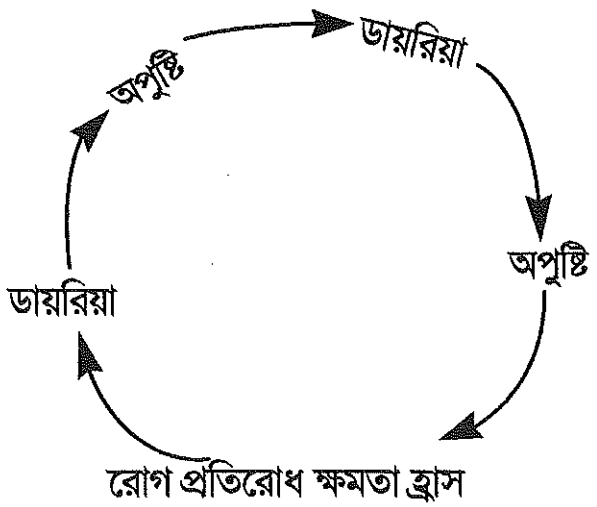
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর উল্লেখ করুন, দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া শিশুদের অপুষ্টির একটি প্রধান কারণ। দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার চিকিৎসায় ওষুধের তেমন ভূমিকা নেই, শিশুকে সঠিকভাবে পুষ্টিকর খাবার দেয়াই হচ্ছে দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার মূল চিকিৎসা।
- সেশনের উদ্দেশ্য অংশগ্রহণকারীদের কাছে উপস্থাপন করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ায় অপুষ্টির কারণ ও ব্যবস্থাপনা**

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- এভাবে প্রশ্ন করা যেতে পারে, আমরা কি জানি ডায়রিয়া ও অপুষ্টির মধ্যে সম্পর্ক কি? সঠিক মতামতের জন্য উৎসাহ দিন এবং গুরুত্ব সহকারে বলুন যে, ডায়রিয়া ও অপুষ্টির মধ্যে রয়েছে নিবিড় সম্পর্ক। কারণ ডায়রিয়া হলে অন্ত্রের শোষন ক্ষমতা কমে যায়, পাতলা পায়খানার সাথে পুষ্টি বেরিয়ে যায়, ক্ষুধা কমে যায় এবং শিশুরা খাওয়া কমিয়ে দেয় বা বন্ধ করে দেয়। ফলে শরীরে ঘাটতি দেখা দেয়, ওজন কমে যায় ও বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। আবার অপুষ্টি কারণে ডায়রিয়ার প্রকোপ বৃদ্ধি পায় এবং ডায়রিয়া দীর্ঘমেয়াদী ও মারাত্মক আকার ধারণ করে।



এই দুষ্ট চক্রটি ভাঙ্গা যাবে যদি -

- ডায়রিয়া চলাকালীন ও
- ডায়রিয়া ভাল হওয়ার পরও কমপক্ষে দুই সপ্তাহ পুষ্টিকর খাবার খাওয়ানো যায়।

- উল্লেখ করুন যে, বার বার খাওয়ানোর ফলে অন্ত্রের স্বাভাবিক শোষন ক্ষমতা ফিরে আসে। সুতরাং দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে সঠিক পুষ্টি ব্যবস্থাপনাই প্রধান চিকিৎসা।
- দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়ার ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জেনে নিন।
- ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে বিষয়টি আলোচনা করুন।
- আলোচনার ফাঁকে ফাঁকে প্রতিবার্তা নিন।

দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া

যে কোন ডায়রিয়া ১৪ দিনের বেশী সময় স্থায়ী হলে তাকে দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া বলে। এক্ষেত্রেও পানিস্বল্পতা প্রতিরোধে খাবার স্যালাইনের ভুমিকা গুরুত্বপূর্ণ তবে কিছু কিছু শিশুর মারাত্মক জলীয় (watery) দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া হলে গ্লুকোজ হজম হয় না। ফলে এই শিশুদের খাবার স্যালাইন কার্যকরী হয় না এবং পানিস্বল্পতা প্রতিরোধে শিরায় স্যালাইনের প্রয়োজন হয়।

*** হাসপাতালে রেফার করুন যদি**

- শিশু ৬ মাসের কমবয়সী হয় অথবা
- পানিস্বল্পতা থাকে

*** শিশুর খাবার সংক্রান্ত নিম্নলিখিত পরামর্শ মাকে দিনঃ**

- প্রতিদিন ৬ বার চাল, ডাল, তেল, সব্জী, মাছ, মাংসের ঘন মিশ্রন দিতে হবে যেন দিনে ১১০ কিলো ক্যালরি/কেজি শক্তি পায়।
- খাবারে বা দুধে চিনি দেয়া যাবে না। এতে ডায়রিয়া বেশী হতে পারে।
- বুকের দুধ চালিয়ে যেতে হবে।
- শিশু গরুর দুধ খেলে সমপরিমাণ পানির সাথে মিশিয়ে দিতে হবে অথবা দই হিসেবে দেয়া যেতে পারে।
- খাবার অবশ্যই ভালোভাবে রান্না বা সেদ্ধ করে দিতে হবে।

*** ৫ দিন পর শিশুকে নিয়ে আসতে বলুন**

- যদি ডায়রিয়া বন্ধ না হয় হাসপাতালে রেফার করুন
- যদি ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে যায়, নীচের পরামর্শগুলো মাকে বুঝিয়ে বলুনঃ
  - একই পদ্ধতিতে বাচ্চাকে নিয়মিত খাবার দিতে হবে
  - ১ সপ্তাহ পরে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক দুধ দেয়া যাবে
  - কমপক্ষে ১ মাস শিশুকে ১ বেলার খাবার বেশী দিতে হবে এবং
  - অপুষ্ট শিশুদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক ওজন ফিরে না আসা পর্যন্ত ১ বেলার খাবার বেশী দিতে হবে

উদ্দেশ্য-খ : অন্যান্য পরামর্শ
স্থিতি : ১০ মিনিট
প্রক্রিয়া :

- শিশুকে খাওয়ানোর ব্যাপারে মা'দের আর কি কি পরামর্শ দেয়া প্রয়োজন তা বড় দলে আলোচনা করুন। প্রয়োজনে উল্লেখ করুন যে,
- খাবার তৈরীর ও বাচ্চাকে খাওয়ানোর আগে হাত ভাল করে ধুতে হবে।
- খাওয়া ও অন্যান্য কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে।
- রান্না করার হাঁড়ি, বাটি, চামচ ইত্যাদি পরিস্কার রাখতে হবে।
- রান্নার পর খাবার বেশীক্ষণ ফেলে রাখা উচিত নয়। খাওয়ানোর আগে আবার গরম করতে হবে।
- খাবার ঢেকে রাখতে হবে যেন খাবারে মাছি, পোকামাকড় বা ধূলো না পড়ে। প্রতি ২/৩ ঘন্টা পর পর বাচ্চাকে খাবার দিতে হবে।
- রান্না করা নয় এমন খাবার দেবার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে দিতে হবে।

শিক্ষণ মূল্যায়ন
স্থিতি : ২৫ মিনিট
প্রক্রিয়া :

- অংশগ্রহণকারীদের দু'টি দলে ভাগ করুন। কেস দু'টি ভাগ করে দিন ও অভিনয়ের মাধ্যমে দেখাতে বলুন। উল্লেখ করুন প্রতি দল অভিনয়ের জন্য ৩ মিনিট করে সময় পাবেন।
- প্রস্তুতির জন্য ১০ মিনিট সময় দিন। প্রস্তুতি শেষে বড় দলে ফিরে আসতে বলুন।
- অভিনয়ের সময় লক্ষ্য রাখুন যেন সব গুরুত্বপূর্ণ তথ্য আলোচনা হয়। না হলে অভিনয় শেষ হওয়ার পর গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলো সংক্ষেপে স্মরণ করিয়ে দিন।
- সবাইকে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

ভূমিকাভিনয়

ঘটনা ১ঃ

জরিনার বয়স ৭ মাস। গত ২০ দিন ধরে ডায়রিয়ায় ভুগছে। তাই মা ওকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে এসেছেন। পরীক্ষা করে দেখলেন, পানিস্বল্পতা বা পুষ্টিহীনতার কোন লক্ষণ নেই। প্রশ্ন করে জানলেন বুকের দুধ ছাড়া জরিনা অন্য কোন খাবার খায় না। আপনি কি ব্যবস্থাপনা দেবেন?

ঘটনাটি অভিনয়ের মাধ্যমে দেখান।

ঘটনা ২ঃ

মাসুমের বয়স দুই বছর ৬ মাস। গত দেড় মাস ধরে ও ডায়রিয়ায় ভুগছে। আপনি পরীক্ষা করে দেখলেন মাসুমের পানিস্বল্পতা নেই কিন্তু মৃদু অপুষ্টি আছে। আপনার করণীয় কি?

ঘটনাটি অভিনয়ের মাধ্যমে দেখান।

ডায়রিয়া প্রতিরোধ

পাঠ ঃ ৮
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ডায়রিয়া প্রতিরোধের আটটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন; এবং
খ. ডায়রিয়া প্রতিরোধে মায়েদের প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	পোষ্টার পেপার
ক)	ডায়রিয়া প্রতিরোধ	৩০ মি.	ধারণা প্রকাশ (VIPP পদ্ধতিতে)	VIPP কার্ড, মার্কার
খ)	প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শদান	২৫ মি.	ভূমিকাভিনয়	ঘটনা লেখা কাগজ

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- সেশনের উদ্দেশ্য পোষ্টার পেপারে লিখে নিন। একটি বড় সাদা গোল কার্ডে 'ডায়রিয়া প্রতিরোধে করণীয় ' লিখে রাখুন। ৮টি Oval গোলাপী কার্ডে ডায়রিয়া প্রতিরোধের আটটি পয়েন্ট লিখে নিন। অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা অনুযায়ী Oval সবুজ/হলুদ/নীল কার্ড ও মার্কার সংগ্রহ করে রাখুন।
- একটি কার্ডে 'মা' ও একটি কার্ডে 'সার্ভিস প্রোভাইডার' লিখে নিন।
- ভূমিকাভিনয়ের জন্য ঘটনা দু'টি কাগজ লিখে রাখুন।

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ
- সবাইকে শুভেচ্ছা জানিয়ে সেশন শুরু করুন এবং পোষ্টারের সাহায্যে সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ ডায়রিয়া প্রতিরোধ

স্থিতি ঃ ৩০ মিনিট

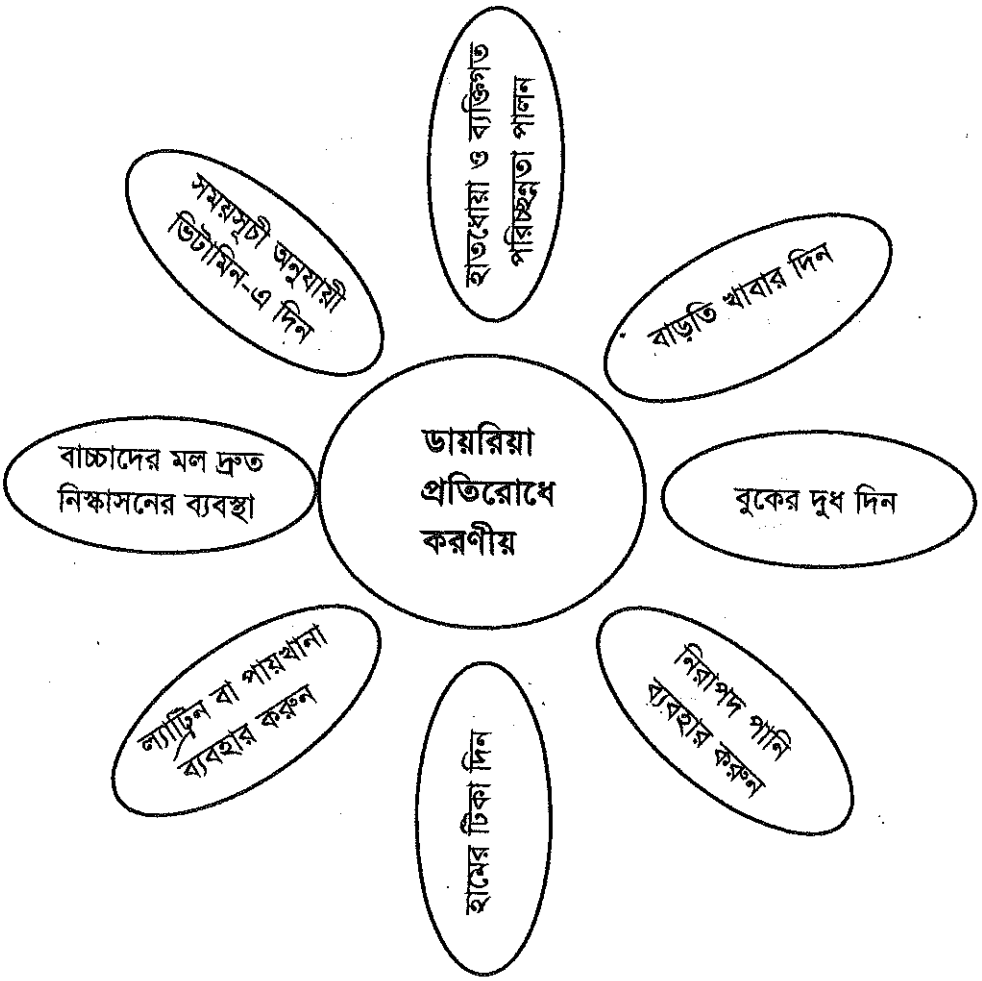
প্রক্রিয়া ঃ

- বোর্ডের মাঝখানে 'ডায়রিয়া প্রতিরোধে করণীয়' কার্ডটি লাগান। টেবিলের উপর থেকে প্রত্যেককে কার্ড ও মার্কার তুলে নিয়ে ডায়রিয়া প্রতিরোধের ১টি উপায় লিখতে বলুন। লেখা শেষ হলে কার্ডগুলো উল্টো করে রেখে যেতে বলুন।

- কার্ডগুলো উঠিয়ে, shuffle করে একটি করে পয়েন্ট আলোচনা করুন ও গোল কার্ডটির চারদিকে লাগান। লাগানোর সময় একই ধরনের কার্ডগুলো ক্লাষ্টার করে লাগান।

- সব কার্ড লাগানোর পর অংশগ্রহণকারীরা নতুন কোন পয়েন্ট যোগ করতে চাইলে কার্ডে লিখে লাগাতে বলুন। সব কার্ড লাগানো হলে আপনার লেখা কার্ডগুলো নিন। ১টি করে কার্ড পড়ে শোনান ও তথ্যটি বোর্ডে আছে কিনা মিলিয়ে দেখুন। যদি থাকে তবে আপনার কার্ডটি ঐ কার্ডগুলোর সাথে লাগিয়ে দিন। যদি না থাকে তবে আপনার কার্ডটি নতুন তথ্য হিসাবে আলাদা লাগান। এক একটি কার্ড লাগানোর পর পয়েন্টটির গুরুত্ব সংশ্লিষ্ট ছক অনুযায়ী সংক্ষেপে আলোচনা করুন।

ডায়রিয়া প্রতিরোধ



ডায়রিয়া প্রতিরোধ

১. হাত ধোয়া ও অন্যান্য ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পালন করুন

দূষিত মল থেকে ডায়রিয়ার সব রোগজীবাণুই হাতের মাধ্যমে ছড়াতে পারে। তাই পরিবারের সবাই নিয়মিত হাত ধুলে ডায়রিয়ার ঝুঁকি অনেক কমে যায়। সাবান ও যথেষ্ট পরিমাণ পরিষ্কার পানি দিয়ে পরিবারের সবাইকে ভালমত হাত ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।

কখন কখন অবশ্যই হাত ধুতে হবে- ক. খাবার আগে, খ. শিশুকে খাওয়ানোর আগে, গ. পায়খানা করার পরে, ঘ. শিশুর পায়খানা পরিষ্কার করার পরে, ঙ. রান্না করার আগে এবং চ. খাবার পরিবেশন করার আগে।

অন্যান্য ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা - যেমন নিয়মিত নখ কাটা, প্রতিদিন গোসল, বাচ্চাকে দুধ দেয়ার পূর্বে স্তন পরিষ্কার ইত্যাদি পালন করতে হবে।

২. বাড়তি খাবার দিন

পাঁচ মাস বয়স হওয়ার পর থেকে শিশুকে মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য খাবার দিতে হবে। কারণ এই সময় শরীর বৃদ্ধির জন্য যে পরিমাণ খাবার শিশুর দরকার হয় মায়ের বুকের দুধ সে চাহিদা মিটাতে পারে না। তাই ঠিক এই সময় থেকেই বাড়তি খাবার দিতে হবে। পরিবারের সবাই যা খায় সেই খাবারই তাকে দেয়া যায়। খাবার শুধু নরম করে রান্না বা চটকিয়ে হজমযোগ্য করতে হবে। ঝাল, মসলা বর্জন করতে হবে।

৩. বুকের দুধ দিন

জন্মের প্রথম ৫ মাস পর্যন্ত শিশু শুধুমাত্র বুকের দুধ খাবে। এর অর্থ হচ্ছে একজন সুস্থ শিশুকে বুকের দুধ ছাড়া কোন রকম পানীয় যেমন পানি, রস বা বোতলের দুধ দেয়া যাবে না। ডায়রিয়ায় বুকের দুধের সুবিধাগুলি মায়েদের বুঝিয়ে বলতে হবে-

ক. **বুকের দুধ পরিষ্কার।** অন্য দুধ তৈরির সময় বোতল, পানি ইত্যাদির মাধ্যমে ডায়রিয়ার রোগজীবাণু চলে আসতে পারে। কিন্তু বুকের দুধের ক্ষেত্রে সে সম্ভাবনা নেই।

খ. বুকের দুধ শিশুর দেহে সংক্রমণ, বিশেষ করে ডায়রিয়া সংক্রমণের বিরুদ্ধে একটি **প্রতিরোধ ক্ষমতার** জন্ম দেয়। গরুর দুধ বা বোতলের দুধে তা হয় না।

গ. বোতলের দুধ বা গরুর দুধ কম বা বেশী ঘন হয়ে যেতে পারে। **বুকের দুধের ঘনত্ব** শিশুর জন্য আদর্শ।

ঘ. বুকের দুধ একটি সম্পূর্ণ খাদ্য। ৫ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুর যা যা প্রয়োজন সেই সব **পুষ্টি উপাদান** এর মধ্যে রয়েছে।

ঙ. **বুকের দুধ সস্তা।** অন্য দুধ কেনার খরচ তো রয়েছেই, সেই সঙ্গে জ্বালানী, বাসনপত্র ইত্যাদি এবং মায়ের সময়েরও দাম রয়েছে।

চ. শিশু মায়ের দুধ সহ্য করতে পারে না, এমন ঘটনা কদাচিৎ ঘটে। কিন্তু অন্য দুধের ক্ষেত্রে তা প্রায়শঃ হতে পারে।

জন্মনিয়ন্ত্রণ, শিশুর মানসিক বিকাশ ইত্যাদি আরও অনেক ক্ষেত্রে বুকের দুধের প্রচুর উপকারিতা রয়েছে।

৪. নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন

সাধারণত টিউবওয়েলের পানি বা ফুটানো পানি ডায়রিয়ার জন্য নিরাপদ। পরিবারের সবাইকে যথাসম্ভব নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে বলতে হবে। নিরাপদ পানির উৎসের কাছে গোসল, ধোয়ামোছা বা মলমূত্র ত্যাগ করতে দেয়া যাবে না। পায়খানা অবশ্যই উৎস থেকে অন্তত ১০ মিটার দূরে এবং নীচুতে হতে হবে। নিরাপদ পানির উৎসকে পশুর নাগালের বাইরে রাখতে হবে। পরিষ্কার পাত্রে পানি সংগ্রহ করতে হবে, প্রতি সপ্তাহে পাত্র খালি করে ধুয়ে নিতে হবে; পাত্র ঢেকে রাখতে হবে এবং শিশু কিংবা গৃহের পশুরা যাতে পাত্র থেকে পান না করতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। মূল পাত্র থেকে পানি তোলার জন্য ব্যবহৃত মগ আলাদা রাখতে হবে। সম্ভব হলে পানি ফুটিয়ে পান করতে হবে। পানি ফুটে ওঠার পর আরও ১০/১৫ মিনিট ফোটানো প্রয়োজন।

৫. হামের টিকা দিন

হাম একটি ভাইরাসজনিত রোগ। শিশুদের হাম হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধকারী ক্ষমতা দ্রুত কমে যায়। ফলে শিশু খুব সহজেই জীবাণুঘটিত রোগ যেমন ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া ইত্যাদিতে আক্রান্ত হয়। সুতরাং হাম যাতে না হয় সেজন্য শিশুর বয়স নয় মাস পূর্ণ হলেই হামের টিকা দিতে হবে। হাম না হলে হামের পর ডায়রিয়া হবারও ভয় থাকেনা।

৬. ল্যাট্রিন বা পায়খানা ব্যবহার করুন

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরী করতে হবে এবং বাড়ীর ছোট বড় সবাইকে পায়খানায় মলত্যাগ করতে হবে। পায়খানায় যেন মাছি ঢুকতে না পারে এবং মল যেন ডোবা, পুকুর, নদী বা ব্যবহার্য পানির সঙ্গে মিশতে না পারে এমনভাবে পায়খানা তৈরী করতে হবে।

৭. বাচ্চাদের মল দ্রুত নিষ্কাশনের ব্যবস্থা করুন

ছোট শিশুদের পায়খানা বড়দের মতই রোগ ছড়াতে পারে, কোন কোন ক্ষেত্রে বরং তা বেশী ক্ষতিকর। তাই শিশু পায়খানা করার পরপরই তা তুলে নিয়ে বড়দের ল্যাট্রিনে ফেলতে হবে। পায়খানা করার পর শিশুদের পরিষ্কার করে সেই পানিও ল্যাট্রিনে ফেলতে হবে।

৮. ভিটামিন-এ দিন

ভিটামিন 'এ' শিশুকে পাতলা পায়খানা ও অন্যান্য রোগ থেকে রক্ষা করে। শিশুকে প্রচুর পরিমানে ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ খাবার যেমন - বুকের দুধ, হলুদ ফলমূল, সবুজ শাক-সব্জি দিতে হবে। আগের আট সপ্তাহের মধ্যে খাওয়ানো না থাকলে, পাতলা পায়খানা হওয়ার পর কিছু বা চরম পানিস্বল্পতার লক্ষণ থাকলে শিশুকে ভিটামিন 'এ' এর একমাত্রা বড়ি দিতে হবে।

উদ্দেশ্য-খ ঃ প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শ দান

স্থিতি ঃ ২৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- আগ্রহী দু'জন অংশগ্রহণকারীকে সামনে ডাকুন। লটারীর মাধ্যমে একজন 'মা' ও অপরজন 'সার্ভিস প্রোভাইডার' নির্বাচিত করুন। সার্ভিস প্রোভাইডারকে ডায়রিয়া প্রতিরোধের উপায় সম্বন্ধে মাকে ৩/৪ মিনিট প্রয়োজনভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা (ঘটনা অনুসারে) দিতে বলুন। অভিনয় শেষ হলে সবার মতামত আহ্বান করুন ও নিজেও মতামত দিন।

- একইভাবে আরও দু'জন অংশগ্রহণকারীকে ঘটনা-২ অভিনয় করে দেখাতে বলুন।

- অভিনয় শেষ হলে হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানান।

ভূমিকাভিনয়

ঘটনা-১

রাশিদার ৮ মাস বয়সী মেয়ের দু'দিন ধরে ডায়রিয়া। পরীক্ষা করে দেখলেন পানিস্বল্পতা নেই। চিকিৎসার পাশাপাশি ভবিষ্যতে প্রতিরোধের জন্য মাকে কি কি পরামর্শ দেবেন?

ঘটনা-২

শরীফার বাচ্চার বয়স ৩ বছর। বাচ্চাটি প্রায়ই ডায়রিয়ায় ভোগে। আজ সকাল থেকে ডায়রিয়া শুরু হয়েছে। পরীক্ষা করে দেখলেন পানিস্বল্পতা নেই। চিকিৎসা পদ্ধতি ক এর পাশাপাশি শরীফাকে কি কি পরামর্শ দেবেন?

ঘটনা বিশ্লেষণ (Case Study)

পাঠ ঃ ৯
স্থিতি ঃ ৪৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ঘটনা বিশ্লেষণের মাধ্যমে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুদের পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা করতে পারবেন।

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - ঘটনা ৫টি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য ফটোকপি করে নিন।

প্রক্রিয়া ঃ - সবাইকে শুভেচ্ছা জানিয়ে বলুন যে, 'এখন আমরা কিছু ঘটনা বিশ্লেষণ বা কেস ষ্টাডির মাধ্যমে ডায়রিয়া আক্রান্ত বিভিন্ন শিশুর পানিস্বল্পতার স্তর নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা অনুশীলন করবো।'

- ঘটনা লেখা কাগজগুলো সবার হাতে দিন। ঘটনাগুলো ভালো করে পড়ে উত্তর লেখার জন্য ২০ মিনিট সময় দিন।

- নির্ধারিত সময়ের পর অপেক্ষাকৃত নীরব অংশগ্রহণকারীদের একটি করে ঘটনার উত্তর জিজ্ঞেস করুন। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন। কোথাও ভুল হলে ব্যাখ্যা দিন।

- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

ঘটনা-১

রহিম। বয়স ২ বছর। তার ডায়রিয়া হয়েছে। আপনি পরীক্ষা করে দেখলেন যে, সে ভাল এবং সজাগ। তার চোখ স্বাভাবিক এবং চোখে পানি আছে। তার মুখ এবং জিহ্বা খুব শুকনা। পানি দিলে সে আগ্রহের সাথে পানি খায়। পেটের চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়।

ক) রহিমের জন্য কোন্ চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করবেন এবং কেন? কি ব্যাবস্থাপনা দেবেন?

ঘটনা-২

করিম। বয়স ৩ বছর। সে গত ৩ দিন ধরে ডায়রিয়ায় ভুগছে। পরীক্ষা করে দেখলেন সে সজাগ ও ভাল। তার মুখ শুকনা এবং চোখ বসে গেছে। কাঁদলে চোখে পানি আসে এবং পেটের চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়। তবে পানি খাওয়ার কোন আগ্রহ নেই।

ক) করিমের জন্য কোন চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে এবং কেন? কি ব্যাবস্থাপনা দেবেন?

ঘটনা-৩

অনিতা। তার ডায়রিয়া হয়েছে। অনিতার অবস্থা ভাল এবং সে সজাগ। তার চোখ বসে যায়নি। তার জিহ্বা শুকনো কিন্তু পানি দিলে সে খেতে চায় না। কাঁদলে তার চোখে পানি আসে না। পেটের চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়।

ক) অনিতার জন্য কোন্ চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে এবং কেন?

ঘটনা-৪

আলেয়া। বয়স ১১ মাস। ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়েছে।

ক) শুন্যস্থান পূরণ করুনঃ

আলেয়ার জন্য ..... চালু রাখা উচিত এবং তার জন্য নরম খাবার দিনের মধ্যে কমপক্ষে ..... বার দেয়া উচিত। খাবারের সাথে শক্তি বৃদ্ধির জন্য ১ থেকে ২ চা চামচ ..... মিশানো উচিত। তাকে ফলের রস এবং কলা খেতে দেয়া উচিত যাতে প্রচুর পরিমাণে ..... পায়। তাকে ডায়রিয়া ভাল হওয়ার পরেও একবার বাড়তি খাবার ..... সপ্তাহ ধরে চালু রাখা উচিত।

খ) আলেয়া যদি ..... দিনের মধ্যে ভাল না হয় অথবা নীচের যে কোন একটি লক্ষণ দেখা যায় তবে আবার তাকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে আসতে হবেঃ

*ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হয়।	*.....
*.....	.....জ্বর থাকে।
.....	.....
*বেশী পিপাসা থাকে	*.....

ঘটনা-৫

সাগর। বয়স ৫ মাস। ওজন ৬ কেজি। বুকের দুধ খায়। গত রাত থেকে পানির মত পাতলা পায়খানা শুরু হয়েছে। বমিও হচ্ছে। পায়খানার সাথে রক্ত নাই। তার অবস্থা ভাল এবং সজাগ। পরীক্ষা করে দেখলেন তার পেটের চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায় এবং তার চোখ সামান্য বসা। তার চোখে পানি আছে, কিন্তু মুখ ও জিহ্বা খুব শুকনো। সে খুব আগ্রহের সাথে পানি খায়।

ক) সাগরের কি কোন পানিস্বল্পতার চিহ্ন আছে? থাকলে তা ব্যাখ্যা করুন।

খ) তার জন্য কোন্ চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে? আপনার করণীয় কি?

ঘটনা বিশ্লেষণের উত্তরঃ

ঘটনা ১ঃ চিকিৎসা পদ্ধতি 'খ'। আগ্রহের সাথে পানি খায় এবং মুখ ও জিহ্বা খুব শুকনো।

ঘটনা ২ঃ চিকিৎসা পদ্ধতি 'ক'। মুখ শুকনো এবং চোখ বসে গেছে ।

ঘটনা ৩ঃ চিকিৎসা পদ্ধতি 'ক'। জিহ্বা শুকনো, কাঁদলে চোখে পানি আসেনা।

ঘটনা ৪ঃ ক. বুকের দুধ, ৬, তেল, টাটকা, পটাশিয়াম, ২।
খ. ৩, ঘন ঘন বমি হয়, পায়খানার সাথে রক্ত দেখা দেয়, স্বাভাবিকভাবে খাদ্য ও পানি গ্রহণ না করে।

ঘটনা ৫ঃ ক. হ্যাঁ, পেটের চামড়া ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়, চোখ সামান্য বসা, মুখ ও জিহবা খুব শুকনা, আগ্রহের সাথে পানি খায়। সে কিছু পানিস্বল্পতায় ভুগছে।
খ. চিকিৎসা পদ্ধতি 'খ'।

ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনা ঃ ভূমিকাভিনয় (Role Play)

পাঠ ঃ ১০

স্থিতি ঃ ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -
ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনা ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ ভূমিকাভিনয় বা রোল প্লের মাধ্যমে অনুশীলন করতে পারবেন।

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- ঘটনা ২টি কাগজে লিখে রাখুন।

প্রক্রিয়া ঃ
- উল্লেখ করুন, ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন বিষয়। বাস্তবক্ষেত্রে ক্লিনিক পরিবেশে আমরা কিভাবে ব্যবস্থাপনা দেব, এ সেশনে আমরা ভূমিকা অভিনয়ের মাধ্যমে অনুশীলন করবো। এ ছাড়া ডায়রিয়া রোগ ব্যবস্থাপনার পাশাপাশি সম্ভাব্য ক্ষেত্রে শিশুকে বুকের দুধ, বাড়তি খাবার, টিকা ও পরিবার পরিকল্পনার জন্য মাকে পরামর্শ দিতে পারি।

- অংশগ্রহণকারীদের খেলার মাধ্যমে ২টি দলে ভাগ করুন। প্রতি দল থেকে একজনকে একটি কাগজ টানতে বলুন। কাগজে লেখা বিষয়ের উপর দলটিকে ভূমিকাভিনয়ের প্রস্তুতি নিতে বলুন।

- উল্লেখ করুন প্রতিটি দল থেকে ১ জন 'সার্ভিস প্রোভাইডার' ও ১ জন 'শিশুর মা/যত্নকারী' হিসাবে ভূমিকাভিনয়ে অংশগ্রহণ করবেন এবং দলের অন্যান্য সদস্যরা প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

- সংলাপ তৈরী ও ভূমিকাভিনয় প্রস্তুতির জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন।

- ১৫ মিনিট পর সবাইকে বড় দলে ফিরে আসতে বলুন।

- প্রতি দলের অভিনয় শেষে হাততালি দিন এবং অন্যান্য দলের মতামত আহ্বান করুন। মতামত দেবার সময় দূর্বল ও সবল -- দুটো দিক আলোচনা করুন।

- উল্লেখ করুন, 'আমরা এতক্ষন ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে ডায়রিয়া রোগের ব্যবস্থাপনা অনুশীলন করলাম। এতদিন হয়তো পরামর্শ দেবার সময় প্রয়োজনীয়তা যাচাই করে অন্যান্য পরামর্শ যেমন, শিশুকে বুকের দুধ, বাড়তি খাবার ও পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা দেবার কথা চিন্তা করিনি কিন্তু ফিরে গিয়ে কর্মক্ষেত্রে এ প্রক্রিয়া আমরা চালিয়ে যাবো। বার বার অনুশীলনের মাধ্যমেই বিষয়টি আত্মস্থ ও কার্যক্ষেত্রে বাস্তবায়ন করা সম্ভব।'

- অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ দিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

ঘটনা ১

করিমের বয়স দেড় বছর। তার গতকাল থেকে পাতলা পায়খানা হচ্ছে। আপনি পরীক্ষা করে দেখলেন, তার চোখে পানি রয়েছে, পানি পান করতে আগ্রহী না, মুখ ও জিহ্বা ভেজা, তবে বেশ অস্থির ও কান্নাকাটি করছে। চোখ কিছুটা বসে গেছে। পেটের চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়। প্রশ্ন করে জানলেন করিমের আরও ২ বোন রয়েছে। কি ব্যবস্থাপনা দেবেন?

ইতিহাস গ্রহণ, শারীরিক পরীক্ষা, ব্যবস্থাপনা (চিকিৎসা ও পরামর্শ) অভিনয়ের মাধ্যমে তুলে ধরুন।

ঘটনা ২

সোমার বয়স ৭ মাস। গত তিনদিন থেকে পাতলা পায়খানা হচ্ছে। পরীক্ষা করে দেখলেন, সোমার চোখ বসে যায়নি, জিহ্বা শুকনো। পানি দিলে সোমার পানি খাবার আগ্রহ নাই। পেটের চামড়া ধরে টেনে ছেড়ে দিলে দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়। প্রশ্ন করে জানলেন সোমার মা ২ মাস যাবত বাড়তি খাবার দিচ্ছেন, তাই বুকের দুধ দেওয়া কমিয়ে দিয়েছেন। আপনি কি ব্যবস্থাপনা দেবেন?

ইতিহাস গ্রহণ, শারীরিক পরীক্ষা, ব্যবস্থাপনা (চিকিৎসা ও পরামর্শ) অভিনয়ের মাধ্যমে তুলে ধরুন।

ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনা
ধারণা যাচাই পত্র

সময়ঃ ৩০ মিনিট
মোট নম্বরঃ ৫০

সঠিক উত্তরের পাশে গোল চিহ্ন দিন।
(কোন কোন প্রশ্নের উত্তর একাধিক হতে পারে)

২২ x ২ = ৪৪ নম্বর

১। ডায়রিয়া কাকে বলে ঃ

ক) তিনবারের বেশী পাতলা পায়খানা হলে

খ) দুইবারের বেশী পাতলা পায়খানা হলে

গ) দিনে তিন অথবা তিনবারের বেশী পাতলা পায়খানা হলে

ঘ) দিনে তিনবারের বেশী পানির মত পাতলা পায়খানা হলে

ঙ) দিনে একবারও পাতলা পায়খানা হলে

২। ডায়রিয়া মূলত তিন প্রকার। সেগুলো হচ্ছে -

৩। ডায়রিয়া রোগে মৃত্যুর প্রধান কারণ ঃ

ক) অপুষ্টি
খ) রোগ প্রতিরোধ শক্তি কমে যাওয়া
গ) পানিস্বল্পতা
ঘ) পেট ফুলে যাওয়া

৪। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) অনুযায়ী পানিস্বল্পতাকে ভাগ করা হয় ঃ

ক) কিছু পানিস্বল্পতা (some)
খ) পানিস্বল্পতা নাই
গ) মধ্যম (moderate) পানিস্বল্পতা
ঘ) মধ্যম (moderate) থেকে চরম (severe) পানিস্বল্পতা
ঙ) চরম পানিস্বল্পতা (severe-dehydration)

৫। ডায়রিয়া রোগীর কি কি পরীক্ষা করবেন ?

৬। কোন অবস্থায় ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশু/রোগীকে বাড়ীতে চিকিৎসা করা সম্ভব ?

৭। বাড়ীতে চিকিৎসার জন্য মাকে কোন তিনটি নিয়ম ভালো করে বুঝিয়ে দিতে হবে ?

৮। শিশুর কোন্ কোন্ লক্ষণ দেখা দিলে হাসপাতালে নিয়ে যাবার জন্য মাকে পরামর্শ দেবেন ?

৯। এক প্যাকেট O.R.S. তৈরী করতে পানির প্রয়োজন ঃ

ক) পানিস্বল্পতার অবস্থা যাচাই করে পানির পরিমান নির্ধারণ
খ) আধ সের পানি
গ) এক সের পানি
ঘ) দেড় সের পানি
ঙ) অন্যান্য (লিখুন) ----------

১০। শিশু O.R.S. খেয়ে বমি করলে মাকে কি পরামর্শ দেবেন ?

১১। ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ১১ মাসের শিশুকে পরীক্ষা করে দেখলেন - পানিস্বল্পতা নেই। শিশুকে কতখানি ও কিভাবে O.R.S. খাওয়ানোর জন্য তার মা/অভিভাবককে পরামর্শ দেবেন ?

১২। শিশু কোন ধরনের পানিস্বল্পতা নিয়ে এলে আপনি হাসপাতালে রেফার করবেন ?

১৩। পানিস্বল্পতার গুরুত্বপূর্ণ চিহ্ন/লক্ষণঃ

ক) শিশুর পানীয় গ্রহণে কষ্ট হয় কিংবা খেতে পারেনা
খ) অস্থির, খিটখিটে
গ) মাথার চাঁদি বসে যাওয়া
ঘ) প্রস্রাব কমে যাওয়া
ঙ) চোখ বসে যাওয়া
চ) পেটের চামড়া ঢিলা হয়ে যাওয়া
ছ) অত্যন্ত তৃষ্ণার্ত
জ) অবসন্ন, নেতিয়ে পড়া, অজ্ঞান বা ঘুমঘুম ভাব ।

১৪। ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনায় Antimotility ওষুধ (যেমন Emotil) দেয়া উচিৎ নয় কারণ ঃ

ক) এ ওষুধগুলি তেমন উপকারী নয়
খ) এতে কখনও কখনও paralytic ileus হতে পারে
গ) অবস্থা আরো গুরুতর হয়ে পড়তে পারে
ঘ) বাচ্চাকে ORT/ORS খাওয়ানো অসুবিধাজনক হয়
ঙ) এতে বেশ খরচ পড়ে
চ) উপরের সকল কারণ

১৫। নীচের কোন ক্ষেত্রে শিশুকে ওষুধ দেবেন ঃ

(১) শিশুর পায়খানার সাথে রক্ত যাচ্ছে, সংগে গত দুইদিন যাবৎ জ্বর
(২) পানির মত পাতলা পায়খানা সংগে গত দুইদিন যাবৎ জ্বর
(৩) শিশুটি চরম পানিস্বল্পতায় ভুগছে এবং এ এলাকাতে বেশ কয়েকটি কলেরা রোগী সনাক্ত করা হয়েছে
(৪) শিশুর পাতলা পায়খানা ও বমি রয়েছে

১৬। কখন Antibiotic ব্যবহার করবেন ঃ

(১) পানির মত পাতলা পায়খানা হলে
(২) কলেরা হলে
(৩) পায়খানায় রক্ত থাকলে

A-031617

১৭। ডায়রিয়ায় পানিস্বল্পতা প্রতিরোধের লক্ষ্যে বাড়ীতে কি কি তরল খাবার খাওয়ানো যেতে পারে ঃ

(১) ভাতের মাড়
(২) চিড়ার পানি
(৩) কোকাকোলা
(৪) টিনে ফলের রস
(৫) ডাবের পানি
(৬) গরুর দুধ

১৮। কি কি অনুসরণ করলে শিশুদের মধ্যে ডায়রিয়ার প্রকোপ হ্রাস/কম হয়

ক) মলত্যাগের পর ও খাওয়ার তৈরীর আগে হাত ধুলে
খ) শিশুদের বার বার গোসল করালে
গ) প্রথম ৫ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ালে
ঘ) ডি,পি,টি, ও পোলিও টিকা দিলে
ঙ) হামের টিকা দিলে

১৯। বাড়ীতে ডায়রিয়ার সঠিক চিকিৎসা ঃ
ডায়রিয়া শুরুর সংগে সংগে ঃ

ক) স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী বেশী তরল খাবার দিতে হবে, খাবার বন্ধ রাখতে হবে এবং পানিস্বল্পতার চিহ্নগুলি লক্ষ্য রাখতে হবে ।

খ) স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী বেশী তরল খাবার দিতে হবে, খাবার চালু রাখতে হবে এবং ডায়রিয়া বন্ধের জন্য ওষুধ দিতে হবে ।

গ) স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী বেশী তরল খাবার দিতে হবে, খাবার চালু রাখতে হবে এবং হাসপাতালে নিয়ে যাবার জন্য পানিস্বল্পতার কতগুলি চিহ্নের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে ।

ঘ) তরল খাবার কম দিতে হবে, খাবার বন্ধ রাখতে, এবং পানিস্বল্পতার চিহ্নগুলি লক্ষ্য রাখতে হবে।

২০। যদিও মুখে খাইয়ে কিছু পানিস্বল্পতার চিকিৎসা করা সম্ভব, কিন্তু কোন কোন ক্ষেত্রে মুখে খাওয়ার চিকিৎসা কার্যকর হয় না যেমন ঃ

ক) চরম কলেরা ।
খ) ক্রমাগত ঘন ঘন বমি ।
গ) পানি পান করতে পারে না ।
ঘ) পেট খুব ফেঁপে যায় ।

২১। অমিতা নামের ২ (দুই) বৎসরের একটি শিশুকে তার মা হাসপাতালে নিয়ে এসেছে কারণ তার গত ২ দিন ধরে ডায়রিয়া চলছে । শিশুটিকে পরীক্ষা করে দেখা গেলো সে খিটখিটে ও অস্থির হয়ে আছে, তার চোখ বসে যায়নি, কাঁদলে চোখের পানি আসে, মুখ কিছুটা শুকনো, পিপাসা বেশী ও সে বেশ পানি খাচ্ছে । তার চামড়া টেনে ধরে ছেড়ে দিলে কিছুটা ধীরে স্বাভাবিক হচ্ছে । অমিতার কোন অপুষ্টি নাই ।

উক্ত তথ্য সমূহের ভিত্তিতে অমিতার অবস্থা সম্পর্কে কি সিদ্ধান্ত নিবেন এবং কিভাবে চিকিৎসা করবেন ?

ক) অমিতা চরম পানিস্বল্পতায় ভুগছে ।
খ) অমিতার কোন পানিস্বল্পতার চিহ্ন নাই ।
গ) অমিতার কিছু পানিস্বল্পতা আছে ।
ঘ) তাকে চিকিৎসা পদ্ধতি "ক" অনুসারে চিকিৎসা করা উচিৎ ।
ঙ) তাকে চিকিৎসা পদ্ধতি "খ" অনুসারে চিকিৎসা করা উচিৎ ।

২২। আহম্মেদ এর বয়স ৮ মাস এবং ৮ কেজি ওজন, তার ডায়রিয়া হয়েছে এবং কিছু পানিস্বল্পতা আছে, আপনি কি পরামর্শ দেবেন ?

DHAKA 1212

২৩। নীচের বক্তব্যগুলি সত্য না মিথ্যা ? সত্য হলে 'স'এবং মিথ্যা হলে 'মি' লিখুন ১২ x ১/২ = ৬ নম্বর

ক। খাবার স্যালাইন কিছু পানিস্বল্পতার চিকিৎসায় নিরাপদ ও সফলভাবে ব্যবহার করা যায়। --------

খ। যে কোন রোগ জীবাণু দ্বারা ডায়রিয়া হোক না কেন খাবার স্যালাইন দ্বারা পানিস্বল্পতার চিকিৎসা করা সম্ভব । --------

গ। ডায়রিয়া চিকিৎসায় আন্তঃশিরা স্যালাইনের ব্যবহার খাবার স্যালাইন ব্যবহারের চেয়ে নিরাপদ। --------

ঘ। ডায়রিয়া আক্রান্ত ও শিশুদের ডায়রিয়ার সময় খাবার দিলে ডায়রিয়া বৃদ্ধি পায় । --------

ঙ। ফুটানো পানি ছাড়া খাবার স্যালাইন তৈরী করা যাবে না। --------

চ। অসুস্থ ও পানিস্বল্পতায় ভুগছে এমন একটি শিশু যার জ্বর এবং ডায়রিয়া আছে তাকে খাবার স্যালাইন সব সময় কাপ এবং চামচে দিতে হবে। --------

ছ। খাবার স্যালাইন ডায়রিয়া বন্ধ করে। --------

জ। বুকের দুধ শিশুর ডায়রিয়া প্রতিরোধ করে। --------

ঝ। ডায়রিয়া চলাকালীন সময় শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যহত রাখা উচিৎ। --------

ঞ। ডায়রিয়া সাধারনত "মল-মুখ" এই ভাবে বিস্তার লাভ করে। --------

ট। কোট্রাইমোক্সাজল বর্তমানে আমাশয় চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। --------

ঠ। বমি থাকলে খাবার স্যালাইন খাওয়ানো চলবে না। --------

নামঃ _____

পদবীঃ _____

কর্মস্থলঃ _____

তারিখঃ _____

A-031617

15 SEP 1998

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (ORP) স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়, জাতীয় সমন্বিত স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা কর্মসূচীর (NIPHP) সকল সহযোগী প্রতিষ্ঠান এবং আইসিডিডিআর,বি'র একটি যৌথ উদ্যোগ। এর সামগ্রিক উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রায়োগিক গবেষনা (অপারেশন রিসার্চ) এবং কারিগরী সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে অত্যাবশ্যকীয় সেবা (ESP) প্রদানকারী সংস্থাসমূহকে অধিকতর ফলপ্রসূ ও কার্যকরভাবে সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে সহযোগিতা দেয়া। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টের কার্যক্রম পরিচালিত হয় গ্রাম এবং শহর উভয় এলাকায়, যেমনঃ যশোহর জেলার অভয়নগর, চট্রগ্রাম জেলার পটিয়া ও মীরশ্বরাই থানা এবং ঢাকা সিটি করপোরেশনের অন্তর্গত দশটি জোন। এ ছাড়া চট্রগ্রাম জেলার আরও ১৩ টি থানায়ও এই প্রজেক্টের সীমিত কার্যক্রম রয়েছে।

নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ প্রকল্পের গবেষণার বিষয়ভূক্তঃ

(১) স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনায় স্বল্প সাফল্যপূর্ণ এলাকা (যেমন চট্রগ্রাম, সিলেট ইত্যাদি) এবং স্বল্প সেবাপ্রাপ্ত জনগোষ্ঠীর (যেমন নবপরিণীতা, কিশোরী, পুরুষ, বস্তিবাসী ইত্যাদি) জন্য সেবাসমূহের যোগান বৃদ্ধি; (২) প্রদত্ত সেবার উৎকর্ষতা সাধনের মাধ্যমে গ্রাহক (client) সন্তুষ্টির পূর্ণতা বিধান; (৩) অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের নিমিত্তে সেবাদানকারী সংগঠনসমূহের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা পদ্ধতিসমূহ শক্তিশালীকরণ; (৪) পারিবারিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান প্রক্রিয়ার আর্থিক সয়ম্ভরতা দৃঢ়তর করা এবং এই প্রক্রিয়ায় বানিজ্যিক খাতের অধিকতর ও যথাযথ সম্পৃক্তি নিশ্চিতকরণ। উল্লেখিত কার্যাবলীর মনিটরিং ও মূল্যায়নে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করার লক্ষ্যে জরিপ পরিচালনা এবং অন্যান্য সহায়তা প্রদানের জন্য প্রকল্পের অধীনে রয়েছে একটি মাঠ কার্যক্রম তত্ত্বাবধায়ক দল।

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট তার কার্যক্রম পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন এবং গবেষনালব্ধ অভিজ্ঞতা প্রচারের উদ্দেশ্যে সংশ্লিষ্ট সরকারী, বেসরকারী ও দাতাসংস্থাসমূহের প্রতিনিধিদের নিয়ে নিয়মিতভাবে মিটিং, কর্মশালা, সেমিনারের আয়োজন করে। এ ছাড়া রয়েছে মাঠ পরিদর্শন এবং গবেষনা কার্যক্রম(intervention) সম্পর্কে অবহিতকরনের ব্যবস্থা। প্রজেক্টের গবেষনালব্ধ ফলাফল জার্নাল এবং জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সম্মেলন সমূহে উপস্থাপনের মাধ্যমে প্রচার করা হয়ে থাকে। অধিকন্তু আইসিডিডিআর,বি পরিদর্শনে আগত অতিথিবৃন্দ এবং সেন্টার আয়োজিত আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ কর্মসূচীসমূহের অংশগ্রহণকারীদের সাথেও প্রকল্প তার অভিজ্ঞতা পর্যালোচনা করে থাকে।

প্রকল্প ষ্টাফদের একটি প্রধান দায়িত্ব হলো শিশু ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সরকারী ও বেসরকারী সংস্থাসমূহকে অধিকতর দক্ষ ও ফলপ্রসূ করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে কারিগরী সহায়তা প্রদান। বিভিন্ন পর্যালোচনা মিটিং, পরিদর্শন মিশন, সমন্বয় কমিটি এবং টাস্ক ফোর্সে অংশগ্রহনের মাধ্যমে প্রকল্প এইরূপ সহায়তা প্রদান করে থাকে।

CENTRE
FOR HEALTH AND
POPULATION RESEARCH

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেলথ্ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)
জি.পি.ও. বক্স নং ১২৮, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোনঃ ৮৮০-২-৮৭১৭৫২ - ৮৭১৭৬০; ফ্যাক্সঃ ৮৮০-২-৮৭১৫৬৮ ।