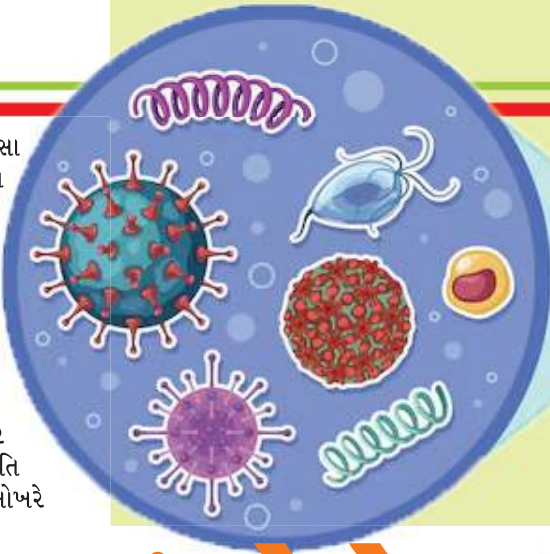


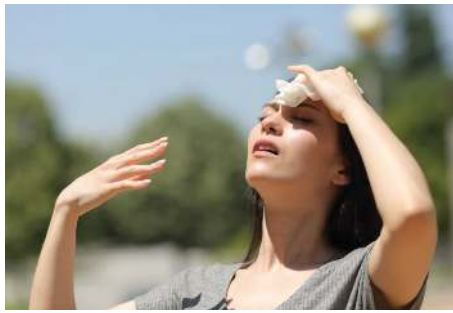
પ્રક તુ ઉનાળાથી હવે ધીરે ધીરે ચોમાસા તરફ સરકી રહી છે. આજકાલ આ વાતાવરણમાં સૌરાષ્ટ્ર, ઉત્તર ગુજરાત અને દક્ષિણ ગુજરાતમાં કોલેરાએ કેર વર્તાવ્યો છે એવા સમાચાર વાંચવા મળે છે. નાનાં બાળકોથી લઈ યુવાનો પણ એનો ભોગ બની રહ્યાં છે. તો આવો, યોગ્ય આહાર દ્વારા કોલેરાના કેરથી કઈ રીતે બચી શકાય તે સમજાએ.

WHO કહે છે કે “ જો યોગ્ય સારવાર પૂરી પાડવામાં ન આવે તો કોલેરા એ અતિ ગંભીર એવા જીવલેણ રોગોની યાદીમાં મોખરે



કોલેરા એ દૂષિત ખોરાક અને પાણીમાં રહેલ બેક્ટેરિયા દ્વારા થતો રોગ છે. દર વર્ષે વિશ્વમાં લગભગ 4 લાખથી વધુ કેસો કોલેરાના નોંધાય છે જે પૈકી આશરે 1.21 લાખ જેટલા લોકો તેની સારવાર ન થવાને પરિણામે મૃત્યુ પામે છે. તો બાકીના કેસોને યોગ્ય આહાર અને પૂરતા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ પાણીના સેવનથી કાબૂમાં કરી શકાય છે

ગુજરાતમાં કોલેરાનો કેર.. યોગ્ય આહારથી કઈ રીતે બચશો?



વિશ્વમાં લગભગ 4 લાખથી વધુ કેસો કોલેરાના નોંધાય છે જે પૈકી 1.21 લાખ જેટલા લોકો આશરે તેની સારવાર ન થવાને પરિણામે મૃત્યુ પામે છે. તો બાકીના કેસોને યોગ્ય આહાર અને પૂરતા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ પાણીના સેવનથી કાબૂમાં કરી શકાય છે.



આથી, દર્દીને પુષ્કળ પ્રમાણમાં નારિયેળ પાણી, લીંબુપાણી, છાશ, દાળનું પાણી, મગનો પાતળો સૂપ જેવા પ્રવાહી દર ૧ કલાકના

શું સાવચેતી રાખશો?

કોલેરા ન થાય તે માટે નીચે મુજબની સાવચેતી રાખશો.
- બને ત્યાં સુધી બહારનો ખુલ્લો આહાર આરોગવાનું ટાળો.



- પીવાનું પાણી યોગ્ય રીતે જંતુરહિત છે કે કેમ તેની ચકાસણી કર્યા બાદ જ સેવન કરો.



- જમવા પહેલાં હાથ સાબુથી યોગ્ય રીતે સાફ કરવાનું યાદ રાખો.



- ફળો અને શાકભાજી ઘરે લાવ્યા બાદ ઠૂંકાળા પાણી અને શક્ય હોય તો પોટેશિયમ પરમેંગેનેટથી સાફ કરવાનું રાખવું જોઈએ.
- શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા બાદ પૂરતા પાણીનો ઉપયોગ કરી ફ્લશ કરો.



- દર્દી જે બાથરૂમ - ટોઇલેટનો ઉપયોગ કરતો હોય તેને જંતુનાશકથી સાફ કરો.

છે.” આથી, કોલેરાની સમયસર સારવાર અને કોલેરા ન થાય એ માટે સાવચેતીનાં પગલાં તથા તે માટેનો યોગ્ય આહાર સમયસર લેતાં રહેવું જરૂરી છે.

આવો, આ અંકે આપણે કોલેરા એટલે શું અને તેનાથી બચવા માટે ક્યાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાં જોઈએ એ જાણીએ.

કોલેરા એ મોટેભાગે દૂષિત ખોરાક અને દૂષિત પાણીનું સેવન કરવાને પરિણામે થતો રોગ છે. આ ઉપરાંત યોગ્ય રીતે ન રંધાયેલ માંસાહાર કરવાથી તથા કેટલાંક અંશે કોલેરાના દર્દીના સંપર્કમાં આવવાને કારણે પણ કોલેરા થઈ શકે છે. કોલેરા એ દૂષિત ખોરાક અને પાણીમાં રહેલ બેક્ટેરિયા દ્વારા થતો રોગ છે. દર વર્ષે



કોલેરાનાં લક્ષણો

:-

- રોગની શરૂઆત થાય પછીના ૨૦-૨૧ કલાક બાદ તેનાં લક્ષણો દેખા દે છે.
- દર્દીને પેટમાં ચૂંક આવવી, પાણી જેવા ઝાડા થવા અને પરિણામે ડીહાઈડ્રેશન થાય છે.
- ખૂબ ઢીલાશ લાગવી.
- બ્લડ પ્રેશર લો થઈ જવું.
- માથાનો દુખાવો થવો.

કેવો આહાર લેશો?

- કોલેરાને લીધે શરીરમાંથી મોટા પ્રમાણમાં પાણી બહાર નીકળી જાય છે. આ કારણે ડીહાઈડ્રેશન થાય છે. જો આ ડીહાઈડ્રેશનનો ઉકેલ સમયસર લાવવામાં ન આવે તો દર્દી મૃત્યુ પશ પામી શકે છે.

