ශරීරය විජලනයවීම වැළැක්වීමට - ජීවනී

ඖෂධවේදිනී
තිසරංගි අතුකෝරළ
මීගමුව දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල

අපට වැළදෙන ඇතැම් රෝග හේතුවෙන් ඇති විය හැකි අතුරු ආබාධ බොහෝය. එලෙසම එම අතුරු ආබාධ හේතුවෙන් කෙනෙකු මෙලොව හැරයා හැකි බව ඔබ මොහොතක් සිතුවේ ද? එලෙස රෝග හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි වමනය, පාචනය වැනි අතුරු ප්‍රතිඵල නිසා කෙනෙක් මිය යා හැකි බව ඔබ දන්නේ ද?
සාමාන්‍යයෙන් වමනය හා පාචනය ඇති විට දී බොහෝ දෙනෙකු ඒ පිළිබඳව වැඩිපුර අවධානයක් යොමු නොකරන මුත් වෛරස්, බැක්ටීරියා මෙන් ම කුඩා ඇමීබා විශේෂ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ඔස්සේ ශරීරය අභ්‍යන්තරයට ඇතුල්වීම නිසා මෙලෙස වමනය පාචනය ඇති විය හැකිය.

සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ළදරුවන්ගේ හා දරුවන්ගේ මරණවලට ප්‍රධානම හේතුවක් ලෙස වමනය හා පාචනය පෙන්වා දිය හැකි ය. මෙයින් මරණය සිදු වන්නේ කෙසේ දැයි යන්න පිළිබඳව ඇතැම් විට ඔබට ගැටලුවක් ඇති වනු ඇත. එහෙත් එයට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේ ශරීරය විජලනයවීමට පටන් ගැනීමයි. එනම්, වමනය හා පාචනය මගින් ශරීරය තුළ ඇති ජලය පිටතට යන අතරම ඒ සමගම ඇති වියහැකි අප්පිරියාව හා වමනය හා පාචනය නැවත ඇති වේ යැයි යන බිය සමඟ කිසිවක් බීමට නොගැනීම මගිනුත් ඔබගේ ශරීරයේ ඇති ජලය ශරීරයට නොලැබී යනු ඇත. එවිට ශරීරයේ අභ්‍යන්තර සජලන තත්ත්වය නැති වී යන බැවින් ඔබ මිය යා හැකි ය.

ජීවනී යනු විජලනයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා දෙනු ලබන ප්‍රතිකාරයක් පමණි......

එලෙස ශරීරය විජලනයවීම වැළැක්වීමට හැකි ඖෂධයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාව තුළ බහුලව භාවිතා වන ජීවනී හඳුන්වා දිය හැකි ය. මෙය 'මුඛ සජලන ප්‍රතිකාරය' ලෙස හඳුන්වා දෙනු ලැබේ.

'ජීවනී' යනු මුඛ සජලන ප්‍රතිකාර ලවණ මිශ්‍රණයකි. (oral rehydration saH - ORS)

ජීවනී මිශ්‍රණ ඇති ආකාරය

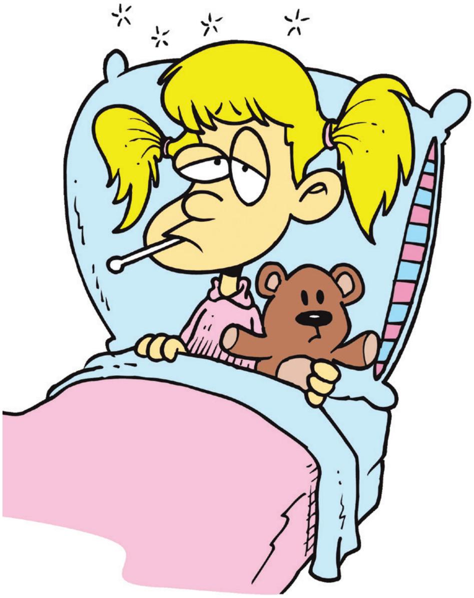
මෙය සාමාන්‍යයෙන් වෛද්‍ය අනුමැතියෙන් තොරව ඖෂධ හලකින් ලබාගත හැකි ය. ප්‍රමාණ දෙකකින් යුත් පැකට්ටුවක් ආකාරයට වෙළඳපලේ දැකිය හැකිය.

විශාල පැකට්ටුව ජලය ලීටරයක දියකර පිළියෙල කරගතහැකි අතර කුඩා පැකට්ටුව ජලය මිලි ලීටර් 200ක දියකර පිළියෙල කරගත හැකි ය.

මීට අමතරව පානය සඳහා ම පිළියෙල කරනු ලැබූ බෝතල් ලෙස ද වෙළඳපලේ විකිණීමට ඇත. සමහර නිෂ්පාදනවල රස විවිධාකාරයෙන් ද ජීවනී හමු වේ.

ජීවනී පැකට්ටුවක අන්තර්ගත සංඝටක

මෙය ප්‍රධාන ලෙසම ලවණ වර්ගවල සම්මිශ්‍රණයකි. එනම් පොටෑසියම්, ක්ලෝරයිඩ්, සෝඩියම් සිට්‍රේට්, සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් හා ග්ලූකෝස් අඩංගු වේ. එහි ප්‍රමාණ පහත පරිදි වේ.



- පොටෑසියම් ක්ලෝරයිඩ් 1.5g/1
- සෝඩියම් සිට්‍රේට් 2.5g/1
- සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් 3.5g/1
- ග්ලූකෝස් 20g/1

'ජීවනී' භාවිතා කරන අවස්ථා

ප්‍රථමයෙන් සඳහන් කළ පරිදි වමනය හා පාචනය නිසා ඇති වන විජලනය නැවැත්වීමට මෙය භාවිතා කළ හැකි ය.

'ජීවනී' තුළින් සිදුවන අනෙක් කාරණා

ජීවනී තුළින් විජලනය වැළැක්වීමත් සමඟ ශරීරයේ අයන හා ජල සමතුලිතතාවය නිවැරදි කරගනු ලැබේ. එය සිදු වන ආකාරය මෙසේය. සාමාන්‍යයෙන් ග්ලුකෝස් මගින් සෝඩියම් අයන ශරීරයට උරාගැනීම පහසු කරනු ලබයි. සෝඩියම් හා පොටෑසියම් අයන ශරීරයට උරාගැනීමෙන් අයන සමතුලිතතාවය ඇති කරනු ලැබේ. සිට්‍රේට් මගින් ආම්ලිකතාවය (acidosis) නිවැරදි කිරීම කරනු ලැබේ.

'ජීවනී' වැඩි ප්‍රමාණයක් ශරීරගත වූ විට දී කුඩා දරුවන්ගේ ඇස්යට ප්‍රදේශය ඉදිමීමකට ලක්විය හැකි යි...

'ජීවනී' පිළියෙල කරගන්නා අයුරු

- නටන තුරු උණුකරගත් ජලය සිසිල් කරන්න.
- ජීවනී පැකට්ටුවේ සඳහන් පරිදි ජල පරිමාව නිවැරදිව මනින්න. (ලීටරයක් හෝ මිලි ලීටර 200) මේ සඳහා නිවැරදි, ක්‍රමානුකූලව සකසන ලද උපකරණයක් යොදා ගන්න.
- පැකට්ටුවේ අඩංගු සියල්ල දමා එම ජල පරිමාව තුළ හොඳින් දියකර ගන්න.

රෝගියාගේ වයසට අදාලව ලබාදිය යුතු ජීවනී ප්‍රමාණය පිපාසය නැති වන තුරුම පොවන්න. (වයසට අදාල වන ජීවන මාත්‍රාව පැකට්ටුවේ සඳහන් වේ.)

සාමාන්‍යයෙන් පිළියෙල කිරීමෙන් පැය විසිහතරකට පසුව ඉවත්කර නැවත අලුතින් පැකට්ටුවක් පෙර පරිදි පිළියෙල කර භාවිතයට ගැනීම සුදුසු වේ.

වයසට අනුව ජීවනී ගත යුතු මාත්‍රාවන්

වයස අවුරුදු පහට වැඩි දරුවන් හා වැඩිහිටියන් සඳහා පිපාසය හා පානය කිරීමට ඇති කැමැත්ත මත ජීවනී ලබා දිය හැකි ය.

කුඩා දරුවන් සඳහා ජීවනී ලබදීමේ දී පැය විසිහතරක් තුළ දී ජීවනී ලබා දියයුතු ආකාරය පහත පරිදි වේ.

- මාස 6කට අඩු - 250 - 500 මි.ලි. දක්වා
- මාස 6 - අවුරුදු 2 - මි.ලි 500 - ලීටර 1 දක්වා
- අවුරුදු 2 - අවුරුදු 5 - මි.ලි 750 - ලීටර 1 2/1දක්වා

'ජීවනී' ශරීරයට අධි මාත්‍රා විය නොහැකි ද?

'ජීවනී' යනු දිව ඔසුවක් ලෙස හැඳින් වුවද එය ශරීරයට වැඩිවීමේ හැකියාවක් ද ඇත. එනම් අධි මාත්‍රා වීමයි. 'ජීවනී' වැඩි ප්‍රමාණයක් ශරීරගත වූ විට දී කුඩා දරුවන්ගේ ඇස්යට ප්‍රදේශය ඉදිමීමකට ලක්විය හැක.

'ජීවනී' අධි මාත්‍රා වූවිටදී කරනු ලබන ප්‍රතිකාර

අප මෙවිට කලබල වීම සාමාන්‍ය වුවද මෙම අවස්ථාවේ දී එලෙස බිය විය යුතු නැත. 'ජීවනී' බීමට දීම නවතා දමා පිරිසිදු ජලය වැඩිපුර බීමට දීම මෙවැනි අවස්ථාවල දී සිදු කළ හැකි ය. ඇස්යට ඉදිමුම බැස ගිය පසුව දිගටම වමනය හා පාචනය පවතී නම් පමණක් නැවත 'ජීවනී' ලබා දෙන්න.

ජීවනී සාමාන්‍යයෙන් පිළියෙල කිරීමෙන් පැය විසිහතරකට පසුව භාවිතයට ගැනීම සුදුසු නොවේ.....

'ජීවනී' පිළිබඳ වැදගත් කරුණු

ජීවනී යනු විජලනයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා දෙනු ලබන ප්‍රතිකාරයක් පමණි. මෙය ආහාර සඳහා ආදේශකයන් නොවන බව සිහිතබා ගත යුතුය. එබැවින් රෝගියාට වෙනත් ආහාර හා පාන වර්ග ලබා දීම සුදුසු වේ. කිරි බොන දරුවෙකුට නම් මවුකිරි ලබා දිය යුතු ය.

කිසිදු අවස්ථාවක දී එක් වරම ජීවනී බීගෙන බීගෙන නොයන්න. වරින් වර හැකි පමණ ටික ටික පානය කරන්න.

වෛද්‍ය උපදෙස් රහිතව 'ජීවනී' ප්‍රතිකාරය දිගටම ලබාගැනීම සුදුසු නොවේ.

ජීවනී දිගටම පානය කළ ද ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතු අවස්ථා

- දිගටම වමනය, පාචනය පවතින විට දී
- රෝගියා ආහාර පාන ප්‍රතික්ෂේප කරන විට දී
- මලානික නිදිබර ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරන විටදී

උමන්ඩි ගුණසේකර