বাইরে প্রচণ্ড গরম। ঘর থেকে বের হলেই শরীর থেকে প্রচণ্ড ঘাম ঝরছে। এই ঘামের সঙ্গে শরীর থেকে অতিরিক্ত পানি বেরিয়ে যাচ্ছে। এ সময় প্রচুর পানি পান করা জরুরি। তবে পানি খাওয়ার সঙ্গে খাবার স্যালাইনও খেতে পারে। খাবার স্যালাইন আপনার শরীরে পানি শূন্যতা পূরণ করবে।

আমাদের অনেকর ধারণা শুধু ডায়রিয়া হলে খাবার স্যালাইন খেলেই হবে। খাবার স্যালাইন কিনে খাওয়া যেতে পারে। আর না হয় ঘরে হাফ লিটার পানির মধ্যে এক মুঠো গুড় ও এক চিমটি লবণ দিয়ে স্যালাইন বানিয়ে নিন। অ্যান্টিমটিলিটি ওষুধ খেলে অন্ত্রের চলন কমে যায়, ফলে বারবার টয়লেটে যাওয়ার প্রবণতা কমে। কিন্তু এটি ডায়রিয়া সারাতে সাহায্য করে -এমন কোনো প্রমাণ নেই।

বাজারে ডায়রিয়া বন্ধ করার কিছু ওষুধ প্রচলিত আছে। যেমন লপেরামাইড, কোডিন-জাতীয় ওষুধ। অনেকে আবার সিপ্রোফ্লক্সাসিন বা অ্যাজিথ্রোমাইসিন ধরনের অ্যান্টিবায়োটিক খেয়ে ফেলেন। ফ্লাজিল বা মেট্রোনিডাজলও খুব প্রচলিত। কিন্তু মনে রাখবেন, প্রয়োজন ছাড়া এগুলো খাওয়া ঠিক নয়।

ডায়রিয়া থেকে মৃত্যু ঠেকাতে হাতের কাছে কার্যকরী তেমন কোনো ওষুধ ছিল না। অথচ সেই শূন্যতা পূরণ করে কোটি মানুষের প্রাণ বাঁচাচ্ছে সামান্য এক চিমটি লবণ ও এক মুঠো গুড়ের মিশ্রণ! ডায়রিয়া বা উদরাময় হলে দ্রুত পায়খানার সাথে পানি বেরিয়ে শরীরে পানিশূন্যতার সৃষ্টি হয় এবং আক্রান্ত ব্যক্তি মৃত্যুবরণ করে। এই মৃত্যুর হাত থেকে বাঁচাবে খাবার স্যালাইন। ঘরেই তৈরি করতে পারেন খাবার স্যালাইন।

খাবার স্যালাইন কীভাবে বানাবেন?

আধা লিটার পানি ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করে নিন। পরে এই পানিতে এক চিমটি লবণ ও এক মুঠো গুড়ের মিশিয়ে ছেঁকে নিন। তৈরি হয়ে গেল খাবার স্যালাইন।

*ঢামেক টেলিমেডিসিন বিভাগের কো-অর্ডিনেটর সহযোগী অধ্যাপক*