



Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS) USA

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ (Viral gastroenteritis)

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਕੀ ਹੈ? ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਛੂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ' ਅਤੇ 'ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ' ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ, ਪਰਜੀਵੀ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗੈਰ-ਛੂਤਮਈ ਰੋਗ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਪੇਡੂ 'ਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤਮਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਉਤੇ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਛੂਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਠੋਸ ਤੇ ਤਰਲ ਕਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ, ਇਹ ਛੂਤ ਉਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਛੂਤ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਤੋਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਪਖਾਨੇ 'ਚ ਜਾਣ, ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾਉਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਉਹ:

- ਘਰ 'ਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰਨ।

ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣ।
- ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ਟ ਡ੍ਰਿੰਕ 1 ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ 4 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਲਸ ਰਸ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਾਰਮੋਸੀਆਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ:

- ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ।
- ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਗੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇੱਕ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਲੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਫੈਲਣਾ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾ ਨਾਲੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਭਲੀ: ਸਦਾ ਹੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਸਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ, 8-10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਬਜਾਰੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ, ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ, ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ, ਬੇਮਤਲਬ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਨਾ, ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਖੁੱਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਘਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੂਹੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੀ ਉਤਾਰੋ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ, ਭੈੜੀ ਯਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਨਵੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ, ਯੂਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkscollege.com

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollege.com

Dr. Ashok Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)