জ্বরের সময় পানি পান: উপকারী নাকি ক্ষতিকর?

written by Chandradip News24 | October 26, 2024

চন্দ্রদ্বীপ ডেস্ক:: জ্বরের সময় পানি পান করা স্বাস্থ্যকর না ক্ষতিকর, এ বিষয়ে চিকিৎসকদের পরামর্শ নিয়ে আলোচনার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। ঋতু পরিবর্তনের সময় অনেকেই জ্বরে আক্রান্ত হন, যা সাধারণত ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে। এই পরিস্থিতিতে, চিকিৎসকেরা বেশি করে পানি পানের পরামর্শ দেন, তবে কিছু লোক মনে করেন, জ্বরের সময় পানি পান করা উচিত নয়।

ডাক্তারের মতে, জ্বরের সময় শরীরের তাপমাত্রা বাড়ে এবং বমি, পায়খানা, ও ঘামের মাধ্যমে পানি বের হয়ে যায়। এ অবস্থায় শরীরে পানির ঘাটতি দেখা দেয়, যা ক্লান্তি এবং ব্লাড প্রেসার কমে যাওয়ার কারণ হতে পারে। তাই, জ্বর হলে পানির পরিমাণ বাড়ানো উচিত।

জ্বরের সময় কতটা পানি পান করা উচিত? সাধারণত, প্রতিদিনের পানির পরিমাণের থেকে ৫০ শতাংশ বেশি পানি পান করা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, যদি কেউ দিনে ৩ লিটার পানি পান করেন, তবে জ্বরের সময় ৪.৫ লিটার পানি পান করা উচিত।

এছাড়া, শুধু পানি নয়, ডিহাইড্রেশন থেকে রক্ষা পেতে ওআরএস পান করা

উচিত। এর জন্য ১টি ওআরএস প্যাকেট পানিতে মিশিয়ে খেলে ইলেকট্রোলাইটসের ভারসাম্য বজায় থাকে। ঘরোয়াভাবে ওআরএস তৈরি করলেও উপকার পাওয়া যায়।

জ্বরের কারণে মুখের স্বাদ হারিয়ে যেতে পারে, তাই শাক-সবজি, ফলমূল, ডিম, মাছ ইত্যাদি খাবার খাওয়ার চেষ্টা করা উচিত। জ্বর দীর্ঘকাল ধরে চলতে থাকলে এবং ওষুধ সেবন করার পরও তাপমাত্রা কম না হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।