



Wellness for everyone

Dr. Sheetal Mhamunkar

MD Nutrition RD

Genetic Clinical Dietician & Sports Nutritionist

Dir & CEO Of SP Nutrition & SP Enterprises

Email: [mhamunkarsheetal@gmail.com](mailto:mhamunkarsheetal@gmail.com); Mobile: 9821800808 & 9702323888 ; SRCC Children Hospital Mumbai, BJ Wadia Hospital ; Glenmark Cardiac center 1st floor Swamikrupa CHS Shivajipark Dadar W

## आजारपणात कशी काळजी घ्यावी ह्याची मार्गदर्शक तत्वे

अमिनो ऍसिड (आम्ले) विकार असलेल्या मुलांमध्ये, आजारपण ताप, दुखापत किंवा काही लसीकरणामुळे शरीरात कॅटाबॉलिक अवस्था निर्माण होऊ शकते ज्यामुळे शरीरातील प्रथिने तुटतात आणि अमिनो ऍसिड बाहेर पडतात. बाहेर पडलेली ती आम्ले शरीरात साचून आरोग्याच्या समस्या निर्माण करू शकतात उदाहरणार्थ उलटी होणे, जास्त झोप येणे, कॉर्डिनेशन राखण्यात अडथळा येणे, मानसिक स्थितीत बदल होणे, झटके (seizures), किंवा जीवघेणी कॉम्प्लिकेशन्स हि निर्माण होऊ शकतात.

आहारात आवश्यकते बदल लवकर केल्यास व आवश्यक ती वैद्यकीय पावले उचलल्यास, आजार गंभीर होण्याचा धोका व रुग्णालयात दाखल होण्याची गरज कमी होऊ शकते

## आजारपणात काळजी कशी घ्यावी?

उद्दिष्ट: कॅटाबॉलिझम टाळणे, ऊर्जा व हायड्रेशन टिकवणे, नैसर्गिक प्रथिनांचे सेवन मर्यादित करणे आणि पुरेशा कॅलरीज मिळवणे.

### ह्याकरिता आवश्यक असणारे मुख्य घटक:

- Energy मिळवण्यासाठी व कॅटाबॉलिक अवस्था कमी करण्यासाठी कार्बोहायड्रेटयुक्त, प्रथिनमुक्त द्रव/अन्न पदार्थ - उदा. ग्लूकोज पॉलिमर/माल्टोडेक्सट्रिन सोल्यूशन, किंवा प्रथिने मुक्त फॉर्म्युलाचे सेवन गरजेचे.
- अमिनो acid फॉर्म्युलाचे सेवन आजाराच्या तीव्रतेनुसार थांबवले किंवा वाढवले जाते. मेटॅबॉलिक टीमच्या सल्ल्यानुसार नैसर्गिक प्रथिनांचे सेवन व अमिनो acid फॉर्म्युलाचे सेवन करा.
- शुद्ध हरपणे, खाणे पचवण्याची क्षमतेत बदल जाणवणे , खाली नमूद केलेली चेतावणी चिन्हे दिसणे, शारीरिक तापमानात बदल होणे ह्या सर्वांवर बारीक नजर ठेवा जेणे करून गरज भासल्यास त्वरीत हॉस्पिटलमध्ये नेता येईल.

### 🏠 तात्काळ पावले उचलण्यासाठी घरगुती उपाय

- डिहायड्रेशन टाळण्यासाठी पुरेसे लिक्विड द्या.
- वयाला अनुरूप कार्बोहायड्रेट सोल्यूशन सुरु करा; उलटी होत असल्यास लहान घोट वारंवार द्या. आवश्यक असल्यास, इलेक्ट्रोलाईट्स चे सेवन करा .
- मार्गदर्शनाखाली दिलेले फॉर्म्युले च फक्त सुरु ठेवा किंवा संगतल्यानुसार त्यात बदल करा .

Email: [mhamunkarsheetal@gmail.com](mailto:mhamunkarsheetal@gmail.com); Mobile: 9821800808 & 9702323888 ; SRCC Children Hospital  
Mumbai, BJ Wadia Hospital ; Glenmark Cardiac center 1st floor Swamikrupa CHS Shivajipark Dadar W

- आपल्या पर्टिक्युलर आजार मार्गदर्शक तत्वानुसार सांगितले असल्यास उलटी, ताप ह्यात नैसर्गिक प्रथिनांचे सेवन लगेच थांबवा.
- प्रत्येक तासाला खाणे पचवण्याची क्षमता, व चेतावणी चिन्हे तपासा व 2 तासांच्य आत सुधारणा न झाल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्या.
- वेळ, प्रमाण व आपण काय बदल केले या प्रत्येकाची नोंद लिहून ठेवा व तुमच्या मेटॅबॉलिक टीमबरोबर शेअर करा.

### ⚠ चेतावणी चिन्हे – त्वरित कृती करण्याची गरज

- भूक न लागणे, खाण्यास नकार, लिक्विड कमी घेणे
- वारंवार उलटी/जुलाब होणे, ताप येणे, ताप, खाणे कमी होणे
- सारखी झोप/गुंगी येणे, सुस्तपणा वाढणे, शुद्धावस्थेत फरक पडणे, वर्तननात बदल जाणवणे
- झटके (seizures), ऍबनॉर्मल हालचाली, किंवा वजनात जलद घट (>10%)

👉 **यापैकी काही दिसल्यास, तुमच्या मेटॅबॉलिक टीमशी संपर्क करा किंवा त्वरित रुग्णालयात जा.**

### 📦 आजारपणातील आहारातून रोजच्या आहारात परतण्यासाठीची मार्गदर्शक तत्वे

- आजारपण, शस्त्रक्रिया झाल्यास किंवा वॅक्सीन दिले असल्यास आजारी दिवसाची आहार योजना पुढे 3-4 दिवस सुरू ठेवा.
- जर मुलं सुधरतांना दिसत असल्यास हळूहळू नेहमीच्या आहाराकडे परत जा.
- आजार बळावतो का ह्याकडे बारीक लक्ष्य ठेवा जसे कि पुन्हा ताप येणे, थकवा वाढणे , खाणे कमी होणे, श्वासोच्छ्वासात बदल, लघवी कमी होणे, किंवा आणखी काही नवीन लक्षणे दिसणे.
- **आजर बळावत असल्यास किंवा काळजी करण्यासारखी लक्षणे दिसल्यास त्वरित हॉस्पिटल गाठा**
- लक्षणे कधी संपली व नेहमीच्या आहाराकडे कधी परत गेलात ह्यांची तारीखवार नोंद ठेवा. ह्या सर्व गोष्टी आपल्या टीम बरोबर शेअर करा'

## रुग्णालयात दाखल होण्याची गरज भासल्यास आवश्यक असलेल्या गोष्टींची यादी

- जास्त प्रमाणात सर्व खाण्या पिण्याचे साहित्य जसेकी फॉर्म्युले, विशेष आहार, वापरत असल्यास फीडिंग उपकरणे बरोबर घेऊन जा
- मूळ पॅकेजिंग/लेबल्स बरोबर घेऊन जा, जेणेकरून ट्रीटमेंट देणाऱ्या टीमला त्यातील घटकांची ते कसे आणि किती मिसळायचं ह्याची माहिती मिळेल
- अपेक्षित मुक्कामापेक्षा 48-72 तास जास्तीचे साहित्य बरोबर घेऊन जा.
- खाण्याचे वेळापत्रक, प्रमाण, फोर्टिफिकेशन तपशील, ऍलर्जी किंवा एखादा पदार्थ चालत नसल्यास याची सर्व नोंद लिखित स्वरूपात जवळ बाळगा.
- सर्व वस्तूंचा मुलाचे नाव व जन्मतारीख लिहून ठेवा

## कायदेशीर व वैद्यकीय सूचना

हा मार्गदर्शक शैक्षणिक उद्देशासाठी बनवलेला दस्तऐवज आहे. तो वैद्यकीय सल्ला, निदान किंवा उपचाराचा पर्याय होऊ शकत नाही. कोणत्याही शंकेचे निरसन हे फक्त आणि फक्त नेहमी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्लानेच करा. किंवा गरज भासल्यास त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्या.



Dr. Sheetal