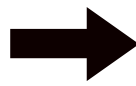
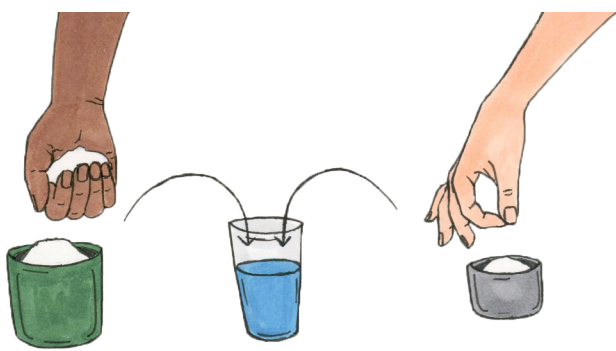


Edukasyong Pang-Nutrisyon



Bersyon 12/2022



Edukasyong Pang-Nutrisyon



Bersyon 12/2022

PAALALA:

GAMITIN LAMANG ANG PRODUKTO BILANG BAHAGI NG DIET PARA TULUNGANG LUNASAN ANG MGA SINTOMAS NG DIARRHEA O PAGTATAE. ANG PRODUKTONG ITO AY HINDI GAMOT PARA SA PAGTATAE. ANG PATULOY AT MATAGAL NA PAGTATAE AY MAAARING DELIKADO O NAKAMAMATAY AT NANGANGAILANGAN NG AGARANG PAGGAMOT SA SANHI NITO.

BACKGROUND PARA SA TRAINING NG MGA TAGAPAGSANAY:

Ayon sa World Health Organization, ang diarrhea o pagtatae ay pangalawa sa mga pangunahing sanhi ng pagkamatay sa mga batang edad limang taon pababa, nang may halos 1.7 bilyong kaso taon-taon. Malaking bahagi ng problemang ito ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng ligtas na supply ng tubig, maayos na sanitasyon at pansariling kalinisan o hygiene. Ang diarrhea sa mga bata ay agad na nagdudulot ng malnutrisyon dahil sa pagkawala ng maraming tubig o likido sa katawan kasama ng mga sustansiya habang nagtatae.

Ang diarrhea ayon sa World Health Organization ay "ang pagtatae nang tatlo o higit pang basang dumi sa isang araw o higit pa sa karaniwang beses para sa isang indibidwal." Ang depinisyon ito ay hindi mahigpit na sinusunod para sa mga batang pinapasuso na karaniwang naglalabas ng mamasa-masa at malagkit na dumi. Ang diarrhea ay isang karaniwang sintomas ng pagkakaroon ng impeksiyon sa tiyan o bituka na maaaring maipasa sa pamamagitan ng kontaminadong tubig o pagkain o personal na naipapasa sa ibang tao dahil sa kawalan ng maayos na pansariling kalinisan o hygiene.

Kasama sa paraan ng pag-iwas sa diarrhea ay ang paggamit ng malinis na inuming tubig, pagsasaayos ng sanitasyon at paghuhugas ng mga kamay.

Ang pinakaunang binibigyang pansin sa paggamot sa diarrhea ay ang rehydration o pagpapalit ng nawalang tubig sa katawan. Ang ORESOL o Oral Rehydration Solutions ang ginagamit upang mapalitan ang nawalang tubig sa katawan. Kabilang dito ang solusyon o paghahalo ng malinis na tubig, asukal at asin nang may takdang sukat. Iminumungkahi rin ng World Health Organization ang zinc supplementation upang mapaiksi ang tagal ng diarrhea at mas mapabilis ang paggaling. Kasama sa pagpapagaling ang paniniguradong ang indibidwal ay patuloy na kumakain ng masustansiyang pagkain, pati na ang pagpapasuso sa mga sanggol.

Ang MannaPack® Potato-D ay dinisenyo nang nakaayon sa mga rekomendasyon ng World Health Organization at may intensiyong magamit kasama ng mga hakbang para mapalitan ang nawalang tubig sa katawan upang mabawasan ang mga sintomas ng diarrhea. Ito rin ay batay sa mga karaniwang mga panuntunan sa pagkain (o dietary guidelines) na ibinibigay ng mga tagapangalagang pangkalusugan upang mabawasan at makontrol ang diarrhea. Ito ay mayroong dehydrated (o inalisan ng tubig) na patatas at soya upang mabawasan ang pagkawala ng tubig sa katawan. Mayroon din itong karagdagang zinc at iba pang mga bitamina at mineral na karaniwang nawawala mula sa katawan habang nagtatae.

BABALA: Ang MannaPack® Potato-D ay nararapat na ituring bilang isang karagdagang pagkaing panglunas sa diarrhea na dapat lamang gamitin ng mga indibidwal kapag nakakaranas ng pagtatae o diarrhea. Ang MannaPack® Potato-D ay hindi isang pangkaraniwang food supplement at hindi nararapat na kainin ng isang indibidwal na hindi nakakaranas ng diarrhea dahil ito ay maaaring maging sanhi ng constipation o hirap sa pagdumi at pananakit ng tiyan sa mga bata at matandang walang diarrhea. Agarang itigil ang paggamit ng MannaPack® Potato-D kapag humupa na ang pagtatae o diarrhea.

Sanggunian: World Health Organization. Diarrhoeal Disease. May 2017. Matatagpuan sa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>

Sanggunian: World Health Organization. The Management and Prevention of Diarrhoea: Practical Guidelines. 1993. Matatagpuan sa: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37036/9241544546_eng.pdf

Paggamit ng MannaPack® Potato-D

KONSEPTO:

Ang diarrhea ay ang pagtatae nang tatlo o higit pang basang dumi sa isang araw o higit pa sa karaniwang beses para sa isang indibidwal. Maaaring magdulot ang diarrhea ng dehydration o pagkawala ng tubig mula sa katawan. Ang malalang kaso ng diarrhea, kagaya ng cholera, ay pwedeng maging sanhi ng malalang pagkawala ng sustansiya mula sa katawan at dehydration na maaaring magdulot ng kamatayan. Ang pag-iwas at agarang paggamot ng diarrhea sa mga bata ay lubhang napakahalaga dahil sila ay wala pang sapat na reserba ng tubig at sustansiya sa katawan.

Bagama't mahalagang gamutin ang mismong sanhi ng diarrhea gaya ng paggamot sa impeksiyon sa tiyan o bituka, importanteng agarang lunasan muna ang sintomas ng diarrhea upang mabigyan ng oras ang gamutan at para makarekober at gumaling ang indibidwal.

Ang pinakamahalagang paggamot sa sintomas ay ang pagpapahupa ng diarrhea at pagpapalit ng mga nawalang tubig at sustansiya mula sa katawan. Ang pinakaimportanteng gamutan ay ang pagpapalit ng tubig sa katawan, kabilang dito ang pagbibigay ng ligtas at malinis na tubig kasama ang mga sustansiyang nawala habang nagda-diarrhea. Ang ORESOL ay maaaring gawin gamit ang malinis at ligtas na tubig, asukal at asin. Para gumawa ng ORESOL sa bahay, tunawin ang 6 na kutsarita ng asukal at kalahating kutsarita ng asin sa isang litrong ligtas at malinis na tubig.

Ayon sa mga gabay na inilabas ng Centers for Disease Control sa Estados Unidos (1) at ng World Health Organization (2), iminumungkahi ang patuloy na pagkain ng indibidwal na nakakaranas ng diarrhea at hindi paglimita nito. Ilan sa pangkaraniwang mga rekomendasyon ay ang pagkonsumo ng mga pagkaing madaling tunawin kagaya ng kanin at patatas. Mahalagang patuloy na makakain ng mga pagkaing mayaman sa protina gaya ng karne, isda, karne ng manok, itlog, at/o soya. Importante ring mapalitan ang mga nawalang bitamina at mineral habang nagdadiarrhea. Ang taong may diarrhea ay kinakailangang patuloy na kumain upang maiwasan ang paglala ng diarrhea dahil sa kakulangan ng pagkain.

1. CDC. Managing acute gastroenteritis among children: oral rehydration, maintenance, and nutritional therapy. MMWR. 2003.

<https://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr5216.pdf>

2. WHO. Factsheet: Diarrhoeal disease. 2017. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>

Ang MannaPack® Potato-D ay maaaring ihanda at ibigay nang paunti-unti upang makatulong sa paglunas sa mga sintomas ng diarrhea nang makapagbigay ng pansamantalang ginhawa at makapagpabagal ng pagkawala ng tubig at sustansiya sa katawan habang ginagamot ang sanhi ng diarrhea.

GABAY SA TAGAPAGSANAY:

Ano ang iyong nakikita sa mga larawan?

Ang mga maaaring sagot:

- Ang diarrhea ay maaaring magdulot ng dehydration o pagkawala ng tubig at pagkawala ng sustansiya mula sa katawan. Maaaring gumawa ng ORESOL sa bahay gamit ang ligtas at malinis na tubig, asukal at asin.
- Patuloy lang sa pagkain ng masustansiyang pagkain.
- Ang MannaPack® Potato-D ay maaaring ihanda upang makatulong sa dietary management o pagbibigay lunas sa mga sintomas ng diarrhea sa pamamagitan ng pagsasaayos ng diet.