

स्वास्थ्य सूचना - संचारी रोग

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा क्या है?

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा (बर्ड फ्लू भी कहा जाता है) उन इन्फ्लुएन्ज़ा विषाणुओं से होता है जो मुख्य रूप से पक्षियों और पोल्ट्री, जैसे कि मुर्गियों या बतखों, को प्रभावित करते हैं। ये वायरस आमतौर पर मनुष्य को संक्रमित नहीं करते। लेकिन, हाँगाकॉंग और दुनिया के अन्य भागों में मनुष्यों के मामलों (मुख्य रूप से इन्फ्लुएन्ज़ा A H5N1 और H9N2 विषाणुओं के कारण) की रिपोर्ट की गई है।

यह कैसा होता है?

मनुष्यों में एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा क कारण आँखों का संक्रमण, फ्लू जैसे लक्षण (जैसे कि बुखार, खांसी, गले में खराश, मांसपेशियों में दर्द) या सीने में संक्रमण हो सकता है। अधिक गंभीर प्रकार के विषाणुओं (जैसे कि H5N1 विषाणुओं द्वारा) गंभीर बीमारियाँ और मौत भी हो सकती है।

यह कैसे फैलता है?

लोगों के एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा से संक्रमित होने का मुख्य कारण है संक्रमित पक्षियों और पोल्ट्री (जिवित या मृत) या उनकी बीटों के साथ निकट संपर्क होना।

मानवीय एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा का इलाज कैसे करें?

संक्रमित व्यक्ति को पर्याप्त आराम मिलना चाहिए और बहुत ज़्यादा तरल पदार्थ पीना चाहिए। फ्लू जैसे लक्षणों वाले मरीजों को डॉक्टर के पास जाना चाहिए, विशेष रूप से जिनके शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली कमज़ोर हो गई है या जब उनकी हालत बदतर हो जाती है, जैसे कि तेज़ बुखार नीचे नहीं आ रहा है या सांस लेने में तकलीफ।

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा H5N1 आम तौर पर सामान्य फ्लू से अधिक गंभीर होता है, और ज़्यादातर रोगियों को अस्पताल में देखभाल की ज़रूरत होती है। कुछ विषाणु विरोधी दवाइयों से संक्रमण का उपचार करने में मदद मिल सकती है, लेकिन इन्हें ध्यान से डॉक्टर के निर्देशों का पालन करते हुए इस्तेमाल किया जाना चाहिए। जब तक जीवाणु से संक्रमण न हो, प्रतिजैविकों दवाइयों की ज़रूरत नहीं होती है। बच्चों में एस्पिरिन का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

इसे कैसे रोका जाए?

संक्रमित पक्षियों और पोल्ट्री (जीवित या मृत) या उनकी बीटों में एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा के विषाणु हो सकते हैं। इसलिए, हमें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- पक्षियों और पोल्ट्री (जीवित या मृत) या उनकी बीटों को छूने से बचें।
- यदि आपने उन्हें छुआ है, तो तुरंत अपने हाथों को तरल साबुन से अच्छी तरह से साफ करें।
- खाने से पहले पोल्ट्री और अंडों के उत्पादों अच्छी तरह से पकाएँ।
- हॉगकाँग के बाहर यात्रा करते समय, पक्षियों या पोल्ट्री को छूने से बचें। यदि प्रभावित क्षेत्रों से लौट रहे यात्रियों में फ्लू जैसे लक्षण हों तो उन्हें जितनी जल्दी संभव हो सके किसी डॉक्टर के पास जाना चाहिए। डॉक्टर को बताएँ कि आपने किन स्थानों की यात्रा की है और बीमारी को फैलने से रोकने के लिए मास्क पहनें।

हर समय स्वच्छता का पालन करें:

- हाथों को साफ रखें, बार-बार तरल साबुन से हाथ धोएँ, विशेष रूप से खाने या नाक, मुंह या आँखों को छूने से पहले।
- आपकी खांसी या छींक को टिशू पेपर के साथ ढकें। गंदे टिशू पेपरों को सही ढंग से ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में फेंक दें, और फिर हाथों को अच्छी तरह धो लें।
- यदि फ्लू जैसे लक्षण विकसित होते हैं तो घर पर रहें और ऐसे भीड़ भरे स्थानों पर जाने से बचें जहाँ हवा का प्रवाह कम होता है।

वर्तमान में, मनुष्यों में एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा को रोकने के कोई प्रभावी वैक्सीन (टीका) नहीं है। शरीर का अच्छा प्रतिरोध संक्रमण (इन्फ्लूएन्ज़ा सहित) को रोकने में मदद करता है। इसे एक संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त आराम, तनाव को कम करने और धूम्रपान न करने के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

दिसंबर 2010