

صحت کی معلومات - متعدی بیماریاں

ایوین انفلونزا

ایوین انفلونزا کیا ہے؟

ایوین انفلونزا (جسے برڈ فلو بھی کہتے ہیں) ان انفلونزا وائرسوں کی وجہ سے ہوتا ہے جو زیادہ تر پرندوں اور پولٹری، جیسا کہ مرغیاں اور بطخیں، پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ وائرس عام طور پر انسانوں پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ تاہم، انسانوں پر اس کے اثر کے کیس (زیادہ تر انفلونزا A H5N1 اور H9N2 وائرسوں کی وجہ سے) بانگ کانگ اور دنیا کے دیگر حصوں میں پائے گئے ہیں۔

اس کی علامات کیا ہیں؟

ایوین انفلونزا انسانوں میں آنکھوں کی سوزش، زکام جیسی علامات (مثال کے طور پر بخار، کھانسی، گلے کی سوزش، پٹھوں کا درد) یا جھاتی کا انفیکشن کی وجہ بن سکتا ہے۔ زیادہ شدید اقسام (مثال کے طور پر H5N1 وائرس کی وجہ سے انفیکشن) کی وجہ سے شدید بیماریاں اور موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

یہ کیسے پھیلتا ہے؟

لوگوں میں ایوین انفلونزا زیادہ تر متاثرہ پرندوں اور پولٹری (زندہ یا مردہ) یا ان کے فضلے کے ساتھ قریبی تعلق سے پھیلتا ہے۔

ایوین انفلونزا کا علاج کیسے کیا جائے؟

متاثرہ افراد کو کافی مقدار میں آرام اور بہت زیادہ پانی والی چیزیں پینی چاہیے۔ ایسے مریض جن میں زکام جیسی علامات ہوں، ان کو ڈاکٹر سے ملاقات کرنی چاہیے، خاص طور پر ایسے مریض جن میں جسم کی مدافعت کمزور ہوگئی ہو یا جب ان کی حالت ابتر ہوگئی ہو مثال کے طور پر مسلسل تیز بخار یا سانس میں دشواری۔

ایوین انفلونزا (H5N1 وائرس سے) عام طور پر عام زکام سے زیادہ شدید ہوتا ہے، اور زیادہ تر مریضوں کو ہسپتال میں نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ انفیکشن کے علاج کے لیے کچھ اینٹی وائرل دوائیوں مفید ہوسکتی ہیں لیکن ان کو احتیاط کے ساتھ ڈاکٹر کی ہدایت کے بعد لینا چاہیے۔ اگر بیگٹیریا کی وجہ سے انفیکشن نہ ہو تو اینٹی باؤٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی، بچوں میں اسپرین استعمال نہیں کی جانی چاہیے۔

اس سے کیسے بچاؤ کیا جائے؟

متاثرہ پرندوں اور پولٹری (زندہ یا مردہ) یا ان کے فضلے میں ایوبین انفلونزا وائرس ہوسکتا ہے۔ اس لیے، ہمیں چاہیے کہ:

- پرندوں اور پولٹری (زندہ یا مردہ) یا ان کے فضلے کو چھونے سے پرہیز کریں
- اگر آپ نے ان کو چھوا ہے، فوراً صابن کے ساتھ ہاتھوں کو صحیح طرح دھوئیں
- کھانے سے پہلے پولٹری اور انڈوں کی مصنوعات کو اچھی طرح پکائیں
- بانگ کانگ سے باہر سفر کرتے وقت، پرندوں یا پولٹری کو چھونے سے پرہیز کریں۔ متاثرہ علاقوں سے واپس آنے والے مسافروں کو واپسی پر جتنا جلدی ممکن ہو ڈاکٹر سے ملاقات کرنی چاہیے، اگر ان کو زکام جیسی علامات ہوں۔ ڈاکٹر کو اپنی سفری تفصیلات سے آگاہ کریں اور بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ماسک پہنیں۔

ہر وقت حفظان صحت کا خیال رکھیں:

- ہاتھوں کو صاف رکھیں، مائع صابن کے ساتھ ہاتھوں کو اکثر دھوئیں، خاص طور پر کھانے یا ناک، منہ یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے۔
- کھانسی کرتے یا چھینک مارتے ہوئے پیپر ٹشو کا استعمال کریں۔ استعمال شدہ ٹشو کو مناسب طور پر ڈھکن والے کوڑے دان میں ڈالیں اور پھر ہاتھ صحیح طرح دھوئیں۔
- اگر زکام جیسی علامات ظاہر ہوں تو گھر پر رہیں اور رش والی جگہوں پر جانے سے گریز کریں۔

اس وقت، ایوبین انفلونزا سے بچاؤ کے لیے کوئی مؤثر ویکسین نہیں ہے۔ جسم کی بہتر قوت مدافعت انفیکشن (بشمول انفلونزا) سے بچاؤ میں مدد کرتی ہے۔ یہ متوازن غذا، متواتر ورزش، مناسب آرام، تناؤ کم کرنے اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کے ذریعے حاصل ہوسکتی ہے۔

دسمبر 2010