(Hand, Foot and Mouth Disease – Hindi Version)

हाथ, पैर और मुँह की बिमारी

कारण के कारक :

हाथ, पैर और मुँह की बिमारी (HFMD) एक तरह का विशाणु से होने वाला संक्रामण है जो आम तौर पर नवजात शिषुयों और बच्चों में देखी जा सकती है । यह आम तौर पर इंटरोवाईरस नाम के विशाणुओं के समूह से होती है । इसका सबसे बड़ा कारक कोकसैकी विशाणु 'ऐ' है । इंटरोवाईरस 71 (EV71) भी HFMD का एक कारक है । पूरे संसार में इस बिमारी से व्यक्तिगत मामले और प्रकोप पैदा होता है, ज्यादातर गर्मी और पतझड़ के शुरु में ।

फैलने के तरीके :

(HFMD) संक्रामन एक व्यक्ति से दुसरे व्यक्ति तक नाक से सीधे सम्पर्क और गले से निकलने वाले किसी तरल से सम्पर्क, थूक, छालों से निकलते पानी अथवा संक्रामण से प्रभावित व्यक्ति के मल-मूत से फैलता है । यह बिमारी अपनी चरम सीमा पर होने पर छूत की बिमारी हो जाती है और शायद इससे भी बढ़कर क्योंकि कई हफ्तों बाद विशाणुओं के मल के फैलने का पता लग सकता है ।

बढ़ौतरी का समय :

बढ़ौतरी का समय 3 से 7 दिन का है ।

डाक्टरी विशेषताएं :

HFMD के मुख्य लक्षणों में है : बुखार, मुँह में जलन और लाल निशानों वाले छाले । आम तौर पर यह बुखार, भूख न लगना, अस्वस्थता और गले में दर्द से शुरु होता है । एक दो दिन के बाद, मुँह में निशान पड़ने शुरु हो जाते है । यह निशान लाल रंग के दर्द करने वाले धब्बे की तरह होते हैं जो बाद में छाले बन जाते हैं । यह आम तौर पर जुबान के ऊपर, मसूड़ों के ऊपर और गाल के अन्दर स्थित होते हैं । चमड़ी पर बिना खुजली वाला यह निशान कभी कभी समतल होता है या उभरा हुआ लाल रंग का निशान होता है । यह लाल निशान आम तौर पर हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर पाए जाते हैं । बहुत कम परिस्थितियों में यह पेचीदा होती है लेकिन इसको दिमाग पर बनी तीन झिल्लियों पर विशाणुओं से होने वाले संक्रमण के साथ जोड़ा जा सकता है । बहुत कम परिस्थितियों में EV71 से गंभीर बिमारियां पैदा हो सकती हैं जैसे कि दिमाग में सोजिश (एनसैफैलाइटिस), पोलियोमाइलाईटस जैसे कि लकवा और दिल की मासपेशियों पर सोजिश (माईयोकारडाईटस) ।

प्रबन्ध :

इस समय HFMD संक्रामण का कोई विशेष इलाज उपलब्ध नहीं है । ज्यादातर मामलों में बिमारी अपने आप में सीमित होती है । लक्षणों में बुखार, खारिश और छाले एक हफ्ते के भीतर एकदम कम होते है । कुछ लक्षणों के अधार पर किया इलाज बुखार और सोजिश के कारण दर्द से राहत दे सकता है । वह लोग जो नाक और गले से बहने वाले तरल को साफ करते हैं, मल को साफ करते हैं या मिट्टी वाली वस्तुओं को हाथ लगाते हैं उनको जल्द ही अपने हाथ अच्छी तरह से साफ करने चाहिए । माता-पिता को सलाह दी जाती है कि यदि उनके बच्चों को तेज बुखार हो, या उनकी चेतना कम हो या आम हालातों में किसी तरह की कोई कमजोरी हो, तो उन्हे जल्द ही डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए ।

बचाव :

HFMD संक्रामण से बचने के लिए सब से महत्वपूर्ण उपाय है, अच्छी तरह निजी साफ-सफाई और वातावर्ण की साफ-सफाई। पूरी पाबंदी से अपनी व्यक्तिगत साफ-सफाई पर ध्यान देना चाहिए, जैसे कि लगातार हाथ धोना, खाँसते और छींकते समय मँह और नाक को ढकना और HFMD से प्रभावित मरीजों के साथ नजदीकी संम्पर्क से बचना । इसके अतिरिक्त वातावर्ण की अच्छी तरह से साफ-सफाई करके संक्रामण के जोखिम को कम किया जा सकता है । इसमें गंदी जगह को साफ करना और मिट्टी वाली चीजों को साफ करना और हवा के आंतरिक आदान प्रदान को बनाए रखना शामिल है । HFMD संक्रामण से प्रभावित बच्चों को स्कूल या सामूहिक गतीविधियों से तब तक दूर रखना चाहिए जब तक बुखार कम नहीं हो जाता और सभी छाले सूख कर उतर नहीं जाते । यह उपाय बच्चों में इस संक्रामण के फैलने से रोकने के लिए मददगार हो सकते हैं ।

जून 2010
(Hindi)