(Hand, Foot and Mouth Disease – Nepali Version)

# हात, खुट्टा र मुखमा लाग्ने रोग

## कारक माध्यमहरु

हात, खुट्टा र मुखको रोग (एच एफ एम डी) सामान्यतया काखे नानी तथा बाल बालिकाहरुमा देखिने एक भाइरसद्धारा संक्रमण हुने रोग हो । मुख्य रुपमा यसको कारण  कोक्साकी भाइरस ए हो । यो भाइरस प्राय इन्टेरोभाइरस समूहको भाइरस द्वारा लाग्दछ। एच एफ एम डी को लागि मुख्य कारक तत्वमा इन्टेरोभाइरस ७१ (इभी७१) पनि एक हो । व्यक्तिगत विमार तथा प्रकोपहरु संसार भरी नै पाइन्छ तर अक्सर गर्मी तथा शरद ऋतुको शुरुवात तिर बढी पाइन्छ ।

## सर्ने तरीका

एच एफ एम डी को एक व्यक्तिबाट अर्कोमा संक्रमण नाक र घांटीबाट निस्किने थुक, र्‍याल, घाउ, खटिराको पीप, वा संक्रमित व्यक्तिहरुको दिशाको माध्यमद्धारा हुन्छ (लक्षण देखा नपरेका) । विरामी सुरुको तिव्र  अवस्थामा र त्यसपछि पनि संक्रामक हुन सक्छ किनकी दिशामा कही मात्रामा भाइरस् केही हप्तासम्म रहन सक्छ।

## भाइरसबाट संक्रमण भई रोगको लक्षण देखिने अवधी

भाइरसहरु परिपक्व भई रोगको लक्षण देखिन ३ देखि ७ दिन सम्मको अवधी लाग्दछ ।

## रोगको लक्षणहरु

एच एफ एम डी को मुख्य लक्षणहरु ज्वरो आउने, मुखमा घाउ आउने तथा डाबर सहितको फोकाहरु आउने हो। सामान्यतयाः यो ज्वरो आउने, खान मन नलाग्ने, असहज हुने एवं घांटीमा घाउ खटिराबाट शुरु हुन्छ। एक दुई दिन पछि मुखमा पिडादायी खटिरा आउन थाल्दछ । त्यस्ता खटिराहरु साना राता फोकाको रुपमा परिणत भई कहिलेकाहीं घाउमा परिणत हुने गर्दछन् । त्यस्ता  खटिराहरु अक्सर जिब्रो, गीजा तथा गालाको भित्री भागमा भेटिन्छ । नचिलाउने प्रकारको छालाको डाबर, विमिराहरु चौडा एवं राता दाग बन्नेछन् । यस्ता विमिरा, डाबरहरु अक्सर गरेर हत्केला तथा खुट्टाको पैतालामा भएको पाइन्छ। यसको कारणले अर्को रोग लाग्ने कम सम्भावना भए तापनि यो भाइरल मेनेन्जाइटिस् संग सम्वद्ध हुनसक्दछ। यदाकदा, इभी७१ अति गम्भीर जटिलताको विमारीको कारण बन्न सक्दछ जस्तैः इन्सेफलाइटीस् (मस्तिष्क ज्वर), पोलियोमाअलाइटीस् जस्तै पक्षघात ।

## प्रबन्ध (हेर विचार)

एच एफ एम डी को लागि कुनै विशेष उपचार उपलब्ध छैन । अधिकांश अवस्थाहरुमा, यो रोग स्वयं सिमित हुन्छन् । ज्वरो, डाबर र घाउहरु लगायतका लक्षणहरु स्वभाविक रुपमा एक हप्तामा आफै कम हुन्छ। केही लक्षणयुक्त उपचारहरुले घाउको

दुखाइ तथा ज्वरो, पीडा कम गर्न सक्दछ। सिंगान ,खकार फ्यांकेपछि, दिशा पिसाब र भिजेको मैला युक्त सामानहरु चलाए पछि अनिवार्य रुपमा हात धुनु र्पछ । आफ्ना बच्चाहरुलाई अधिक ज्वरो आएमा, आलस्य भएमा वा अस्थिर भएमा वा सामान्य स्वास्थ्य अवस्थामा कमजोर भएमा अभिभावकहरुलाई स्वास्थ्यको उपचारमा तुरुन्त ध्यान दिनुहुन सल्लाह दिइन्छ।

## रोकथाम

एच एफ एम डी को रोकथामको महत्वपूर्ण उपायहरु भनेको उचित सर सफाइ हो । व्यक्तिगत सर सफाइ भनेको नियमित रुपमा हात धुने, खोक्दा वा हाछ्छ्यूं गर्दा नाक र मुख छोप्ने तथा एच एफ एम डी का विरामीहरुसंग नजिक सम्पर्कमा नहुने हो। अझ भन्नु पर्दा, वातावरणको उचित सर सफाइद्धारा संक्रमणको जोखिम कम गर्न सकिन्छ। यसमा दुषित भुईं तथा हिलो माटो युक्त सामानहरुको सफाइ तथा स्वच्छ हावाको आवागमन कायम गर्नु पर्दछन् । एच एफ एम डी भएका बालबालिकाहरुलाई ज्वरो कम नभए सम्म एवं सबै घाउ खटिराहरु सुख्खा भई पाप्रा नबसुन्जेल सम्म विद्यालय नपठाउने अथवा सामूहिक क्रियाकलापमा सहभागी नगराउने । यस्तो उपायले बाल बालिकाहरु बीच संक्रमण फैलिनबाट न्यूनीकरण गर्न मद्धत गर्नेछ ।

जुन २०१०