(Hand, Foot and Mouth Disease – Urdu Version)

ہاتھ ،پیر اور منہ کی بیماری

سبب بننے والے عوامل

ہاتھ ،پیر اور منہ کی بیماری (ایچ ایف ایم ڈی) (HFMD) ایک متعدی بیماری ہے جو عام طور پر شیر خوار بچوں اور بچوں میں دیکھی گئی ہے - زیادہ تر اس کا سبب وائر سز کا ا یک گروہ جو اینٹیرو وائرسز کہلاتے ہیں ،ہو تے ہیں۔ زیادہ تر سبب بننے والے عوامل میں ہے کوزسیکی وائرس اے ۔ اینٹیرو وائرس 71 (ای وی 71) بھی ایچ ایف ایم ڈی کا سبب بننے والے عوامل میں سے ایک ہے۔ زیادہ تر دنیا بھر میں گرمی اور خزاں کے شروع میں انفرادی کیس اور اس وبا کا پھیلنا واقع ہوتا ہے۔

منتقل ہونے کے طریقے

ایچ ایف ایم ڈی ایک شخص سے دوسرے شخص کو ناک اور گلے کے اخراج وں ، لعاب، پھوڑوں کے مائع ، یا بیماری سے متاثّرہ شخص (بغیر علامات کے ہو سکتا ہے)کے پاخانے کو براہ راست چھونے سے منتقل ہوتی ہے ۔ شدّت کے مرحلے میں یہ چھوت کی بیماری ہےاور شاید لمبی،جیسےکہ وائرس کے فضلہ کا گرنا متعدد ہفتوں تک پایا جا سکتا ہے۔

پنپنے کا عرصہ

مرض کی ابتداء سے پہلی علامت کے ظہور ہونے تک کا عر صہ 3 سے 7 دن ہے۔

طبّی خصوصیات

ایچ ایف ایم ڈ ی کی خاص علامتیں ہیں ،بخار ،گلے کی سوزش ،منہ میں چھالے ۔ عام طور پر یہ بخار، بھوک کم لگنا ،بے قراری اور گلے کی سوزش کے ساتھ شروع ہوتی ہے۔ ایک سے دو دن بعد منہ میں تکلیف دہ چھالے بن جاتے ہیں ۔ چھالوں کی پہچان ہے چھوٹےسرخ دانے پھوڑوں کے ساتھ جو کہ پھر اکثر زخم بن جاتے ہیں۔ یہ عام طور پر زبان ،مسوڑھوں اور گالوں کے اندر ہ وتے ہیں ۔ غیر خارش دار جلد ی سرخ ی چپٹے یا ابھرے ہوئے دانوں کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ سرخی عام طور پر ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پیروں کے تلّ وں پر پائی جاتی ہے ۔ پیچیدگیاں بہت کم ہیں ، مگر اس کا تعلق(وائرل مینجائی ٹس) وائرل گردن توڑ بخار سے ہو سکتا ہے ۔ کبھی کبھار، ہو سکتا ہے ای وی 71 زیادہ سنجیدہ بیماریوں کا سبب بنے جیسے (این سیفالائیٹس) دماغ کی سوزش یا (پولی ملا ئیٹس –جیسے پیرالیسیس)، پولیو – جیسے فالج ۔

معالجہ

(HFMD)ایچ ایف ایم ڈی کاکوئی خاص علاج دستیاب نہیں ہے۔ زیادہ تر کیسوں میں، بیماری از خود ختم ہوتی ہے۔علامات بشمول بخار، سرخی اور زخم ایک ہفتہ میں از خود ختم ہو جاتی ہیں۔
علامتوں سے متعلق علاج ، بخار اور زخموں کے درد اور تکلیف سے آرام کے لئیے دیا جاتاہے۔ جو لوگ ناک اور گلے کے اخراجوں ، پا خانے اور مٹی والی چیزوں سے نبٹتے ہیں انھیں بعد میں فورا " ہاتھ دھونے چاہئیں ۔ والدین کو ہدایت کی جاتی ہے کہ فوری طبی امداد حاصل کریں اگر ان کے بچوں میں تیز بخار ، چوکسی میں کمی یا عام حالت میں بگاڑ جیسی علامات پیدا ہوں۔

بچاؤ

اچھے حفظان صحت کے اصول وں پر چلنا ایچ ایف ایم ڈی سے بچاؤ کی بہتری ن تدابیر ہیں ۔ بکثرت ہاتھ دھونے ،کھانستے اور چھینکتے وقت منہ کو ڈھکنے اور ایچ ایف ایم ڈی کے مریض سے قریبی رابطہ رکھنے سے پرہیز کر کے سخت حفظان صحت کے اصولوں پر چلنا چاہئیے۔مزید براں ، اچھےماحولیاتی حفظان صحت کے اصولوں سے بیماری سے متاثر ہونے کے خطرہ کو کم کیا جا سکتا ہے ۔ اس میں جراثیم آلودہ جگہوں اور مٹی والی اشیا ء کی صفائی، اور ہوا کی آمد و رفت کا اندرونی انتظام اچھا رکھنا شامل ہے۔ ایچ ایف ایم ڈی والے بچوں کو اسکولوں اور اور کسی بھی مَجمع سے باہر رکھنا چاہئیے جب تک کہ بخار ختم نہ ہو جائے اور کیسوی پھوڑے سوکھ جائیں اور کھرنڈ بن جائیں۔ یہ تدابیر بچوں میں بیماری پھیلنے میں کمی میں مدد دے سکتی ہیں۔

جون 2010