

डेङ्गु ज्वरो कारक तत्व

डेङ्गु ज्वरो डेङ्गु भाइरसको कारण हुने लामखुट्टेले-सानै संक्रमण हो । यो संसारभरका उष्णकटिबंधीय र उप-उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ । यो रोग दक्षिण पूर्व एशियाका देशहरू सहित १०० भन्दा बढी देशहरूमा स्थानीय छ । डेङ्गु भाइरसले चार फरक प्रकारका सेरोटाइपहरू समावेश गर्दछ, जसमध्ये प्रत्येकले डेङ्गु ज्वरो र गम्भीर डेङ्गु ('डेङ्गु हेमोरेजिक ज्वरो' पनि भनिन्छ) निम्त्याउन सक्छ ।

क्लिनिकल सुविधाहरू

डेङ्गु ज्वरोको चिकित्सकीय वर्गीकरण उच्च ज्वरो आउने, गम्भीर टाउको दुख्ने, आँखाको पछाडि दुख्ने, मांसपेशी र जोर्नीको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, सुत्रिएको ग्रन्थी, दाना र डाबर जस्ता लक्षणहरू द्वारा गरिन्छ । केही संक्रमित व्यक्तिहरूमा स्पष्ट लक्षण विकसित नहुन सक्छ, र केहीलाई हल्का र गैर-विशिष्ट लक्षणहरू जस्तै ज्वरो र डाबरहरू देखाउन सक्छ ।

पहिलो संक्रमणका लक्षणहरू सामान्यतया हलुका हुन्छन् । एकपटक ठिक भइसकेपछि, एक प्रकारको डेङ्गु भाइरस प्रति आजीवन प्रतिरक्षा विकास हुनेछ । तथापि, ठिक भइसकेपछि अन्य तीन प्रकारका भाइरस प्रति आंशिक र अस्थायी प्रतिरक्षा मात्र हुन्छ । डेङ्गु भाइरसका अन्य प्रकारका पछिल्लो संक्रमणहरूले गम्भीर डेङ्गु निम्त्याउने बढी सम्भावना हुन्छ ।

गम्भीर डेङ्गु, डेङ्गु ज्वरोको गम्भीर र सम्भावित घातक जटिलता हो । प्रारम्भमा, विशेषताहरू डेङ्गु ज्वरो जस्तै उच्च ज्वरो हुन्छ । जब ज्वरो कम हुन थाल्छ (सामान्यतया लक्षण सुरु भएको २-७ दिन पछि), गम्भीर डेङ्गुको चेतावनी चिन्हहरू विकास हुन थाल्छ, जसमा गम्भीर पेट दुख्ने, लगातार बान्ता हुने, छिटो सास फेर्ने, थकान, बेचैनी र रगत बग्ने प्रवृत्ति समावेश हुन्छ जस्तै नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, र सम्भवतः बान्ता वा दिसामा रगत । गम्भीर अवस्थामा, रक्तसंचार विफलता, आघात र मृत्युमा प्रगति हुन सक्छ ।

प्रसारणको माध्यम

डेङ्गु ज्वरोको संक्रमण भएको पोथी एडिडेस लामखुट्टेको टोकाईबाट व्यक्तिहरूमा प्रसारित हुन्छ । डेङ्गु संक्रमित व्यक्तिलाई टोके पछि लामखुट्टे मा सङ्क्रमण गर्छ र अन्य व्यक्तिलाई टोकेर रोग फैलाउन सक्छ । यो रोग सिधै मानिसबाट मानिसमा सर्दैन, तर गर्भवती आमाबाट उनको बच्चामा सर्ने न्यून सम्भावना रहेको प्रमाण छ ।

हडकडमा, प्रमुख भेक्टर एडिस एजिष्टाई फेला पर्दैन, तर एडिस एल्बोपिक्टस, जसले रोग फैलाउन सक्छ, यो स्थानीय इलाकामा सामान्यतया पाइने लामखुट्टे हो ।

उष्मायन अवधि

इन्क्युबेशन अवधि सामान्यतया ४ - ७ दिन हुन्छ (३ देखि १४ दिन सम्म हुन सक्छ) ।

व्यवस्थापन

डेंगु ज्वरो र गम्भीर डेंगुको कुनै खास उपचार छैन। डेंगु ज्वरो प्रायः आत्म-सीमित हुन्छ र अधिकांश मानिसहरू एक हप्ता पछि निको हुन्छन्। असुविधा कम गर्न लक्षणात्मक उपचार दिइन्छ। गम्भीर डेंगु भएका बिरामीहरूको लागि, सहयोगी व्यवस्थापनको साथ अस्पतालमा भर्ना हुनु आवश्यक हुन्छ।

रोकथाम

हाल, हङकङमा स्थानीय रूपमा दर्ता गरिएको कुनै डेंगु खोप उपलब्ध छैन। हङकङमा सबैभन्दा राम्रो रोकथाम लामखुटेको टोकाईबाट जोगिनु हो।

लामखुटेको टोकाईको रोकथाम

1. खुकुलो, हल्का रङको, लामो बाहुलाको टप र ट्राउजर लगाउनुहोस्
2. शरीरको खुला भाग र कपडाहरूमा DEET युक्त कीट भगाउने औषधि प्रयोग गर्नुहोस्।
 - गर्भवती महिला र ६ महिना वा सोभन्दा माथिका बालबालिकाले DEET युक्त कीटनाशक औषधि प्रयोग गर्न सक्छन्। सामान्यतया, गर्भवती महिलाहरूको लागि 30% सम्म र बच्चाहरूको लागि 10% सम्मको DEET प्रयोग गर्नुहोस्।
3. बाहिरी गतिविधिहरूमा संलग्न हुँदा अतिरिक्त निवारक उपायहरू लिनुहोस्:
 - सुगन्धित कस्मेटिक्स वा छाला हेरचाह उत्पादनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्
 - निर्देशनहरू अनुसार कीट प्रतिरोधी पुनः लागू गर्नुहोस्
 - यदि दुबै कीट भगाउने र सनस्क्रिन प्रयोग गरिन्छ भने, सनस्क्रिन पछि कीटनाशकहरू लगाउनुहोस्

लामखुटेको प्रसारको रोकथाम

1. स्थिर पानी जम्मा हुनबाट रोक्नुहोस्
 - हप्ताको एक पटक फुलदानीमा पानी परिवर्तन गर्नुहोस्
 - फूलको गमला तल प्लेटहरू प्रयोग गर्नबाट जोगिनुहोस्
 - पानीको भाँडा कसेर ढक्कन लगाउनुहोस्

- एयर-कंडीशनरबाट चुहिएको पानी नजम्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्
 - सबै टिन र बोटलहरु ढकन भएको डस्टबिनमा राख्नुहोस्
2. रोगको तत्वहरु र जलाशय नियन्त्रण गर्नुहोस्
- खाद्यान्नहरु राम्ररी भण्डारण गर्नुहोस् र फोहोर राम्ररी ठेगान लगाउनुहोस्

लामखुट्टेको नियन्त्रण र रोकथामको बारेमा थप जानकारीको लागि, कृपया खाद्य तथा पर्यावरण सरसफाई विभाग (FEHD) को वेबसाइट

http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html मा जानुहोस्

यात्रुहरुको लागि सल्लाह

1. लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न रोकथाम उपायहरु लिनुहोस्। लामखुट्टेबाट हुने रोगहरु स्थानीय वा महामारी भएका देशहरु वा क्षेत्रहरुमा यात्रा गर्ने बालबालिकाहरुका लागि, 2 महिना वा माथिका बालबालिकाहरुले 30% सम्म DEET को एकाग्रतामा DEET युक्त कीटनाशकहरु प्रयोग गर्न सक्छन्। कीट विकर्षकहरुको प्रयोग र अवलोकन गर्नुपर्ने मुख्य बुँदाहरु बारे विवरणहरुको लागि, कृपया 'कीट विकर्षकहरु प्रयोग गर्नका लागि सुझावहरु' हेर्नुहोस् https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_nepali.pdf
2. यदि प्रभावित क्षेत्र वा देशहरुमा जाँदै हुनुहुन्छ भने, यात्राको कम्तिमा 6 हप्ता अघि चिकित्सा परामर्शको व्यवस्था गर्नुहोस्, लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न अतिरिक्त रोकथाम उपायहरु गर्नुहोस्।
3. स्थानीय ग्रामीण इलाकामा यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, पोर्टेबल ओछ्यान जाली बोक्नुहोस् र त्यसमा परमेथ्रिन (कीटनाशक) लगाउनुहोस्। परमेथ्रिन छालामा लागू गर्नु हुँदैन। अस्वस्थ महसुस भएमा तुरुन्तै चिकित्सा ध्यान खोज्नुहोस्।
4. वैज्ञानिक अध्ययनहरुले देखाएको छ कि संक्रमित व्यक्तिहरुले उनीहरुमा लक्षण नदेखिएता पनि वा तिनीहरुको लक्षणहरु सुरु हुनु अघि लामखुट्टेको टोकाइबाट लामखुट्टे भाइरस सार्न सक्छन् जसले रोगलाई थप फैलाउन सक्छ। तसर्थ, प्रभावित क्षेत्रबाट फर्कने यात्रुहरुले लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न आइपुगेको १४ दिनसम्म कीटनाशक औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ। अस्वस्थ महसुस भएमा जस्तै ज्वरो आएमा, व्यक्तिले तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ र डाक्टरलाई यात्रा विवरण उपलब्ध गराउनुपर्छ।