

# हाथ, पैर और मुंह की बीमारी

24 अप्रैल 2020

## कॉसटिव एजेंट

हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) बच्चों में होने वाली एक आम बीमारी है जो कॉक्ससैकिवायरस और एंटरोवायरस 71 (EV71) जैसे एंटरोवायरस के कारण होती है। EV71 की वजह से होने वाली HFMD विशेष चिंता का विषय है क्योंकि इसमें गंभीर जटिलताएं [जैसे कि वायरल मेनिनजाइटिस, एन्सेफलाइटिस और पोलियोमाइलाइटिस-जैसे पैरालिसिस] और यहां तक कि मृत्यु भी संभव है। हांगकांग में HFMD के लिए सामान्य शिखर काल मई से जुलाई तक होता है और एक छोटा काल अक्टूबर से दिसंबर तक भी हो सकता है।

## चिकित्सीय लक्षण

यह रोग ज्यादातर आत्म-सीमित होता है और 7-10 दिनों में इसका समाधान निकल आता है। यह आमतौर पर बुखार, भूख की कमी, थकान और गले में खराश के साथ शुरू होता है। बुखार शुरू होने के एक या दो दिन बाद, मुंह में कष्टदायक छाले हो सकते हैं। शुरुआत में ये फफोलों के साथ छोटे लाल धब्बे जैसे दिखते हैं और बाद में अक्सर अल्सर बन जाते हैं। ये ज्यादातर जीभ, गम और गाल के अंदर दिखाई देते हैं। इसके साथ बिना खुजली वाले त्वचा पे लाल चकत्ते और कभी-कभी फफोले भी हो सकते हैं। दाने आमतौर पर हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर दिखाई देते हैं और कभी-कभी कूल्हों और/या गुप्तांगों पर भी दिखाई दे सकते हैं। HFMD वाले व्यक्ति में कभी तो कोई लक्षण नहीं होते या केवल दाने या मुंह के छाले हो सकते हैं। HFMD के परिणाम स्वरूप विशिष्ट वायरस के प्रति प्रतिरोधक छमता (के खिलाफ सुरक्षा) विकसित होती है। हालांकि, बाद में किसी दूसरे वायरस के संक्रमण के परिणामस्वरूप HFMD के आगे और प्रकरण हो सकते हैं।

## संक्रमण के माध्यम

यह बीमारी मुख्य रूप से किसी संक्रमित व्यक्ति की नाक या गले से निकले कण, लार, पुटिकाओं या मल के तरल पदार्थ या दूषित वस्तुओं को छूने या संपर्क में आने से फैलती है। यह बीमारी पहले सप्ताह में सबसे अधिक संक्रामक होता है और हफ्तों तक यह वायरस मल में पाया जा सकता है।

## विकसित होने की अवधि

विकसित होने की अवधि 3-7 दिनों की होती है।

## उपचार

HFMD का कोई विशिष्ट दवा उपचार उपलब्ध नहीं है। मरीजों को पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए और पर्याप्त आराम करना चाहिए तथा बुखार और मुंह के छालों के दर्द को कम करने के लिए वो रोगसूचक उपचार प्राप्त कर सकते हैं।

बीमार बच्चों को स्कूल या सभाओं से तब तक दूर रहना चाहिए जब तक की सभी पुटिकाएं सूख न जाएं ताकि बीमारी को फैलने से रोका जा सके। यदि संक्रमण EV71 के कारण होता है, तो रोगी को बीमारी से उबरने के दो सप्ताह बाद तक घर पर रहने की सलाह दी जाती है (यानी बुखार और दाने कम हो गए हैं और पुटिकाएं सूख कर क्रस्ट हो गए हों)।

माता-पिता को बच्चे की स्थिति पर बारीकी से नज़र रखनी चाहिए और लगातार तेज बुखार, सतर्कता में कमी या सामान्य स्थिति बिगड़ने पर तुरंत चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए।

## रोक-थाम

HFMD के संक्रमण को रोकने के लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। अच्छी व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता ही रोकथाम का मुख्य आधार है।

1. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें
  - हाथों को बार-बार स्वच्छ करें, विशेषकर मुंह, नाक या आंखों को छूने से पहले और बाद; खाना खाने या उसे संभालने से पहले; छाले को छूने के बाद; और शौचालय का उपयोग करने के बाद।
  - तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं और कम से कम 20सेकंड के लिए रगड़ें। इसके बाद पानी से हाथ धो लें और एक साफ कपास या कागज के तौलिए के साथ सूखा लें। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हुए हैं, तो 70 से 80% शराब आधारित हैंड्रब के साथ हाथ की सफाई करना एक प्रभावी विकल्प है।
  - खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को टिशू पेपर से ढकें। गंदे टिशू पेपर को एक ढक्कनदार कचरे के डब्बे में डालकर, हाथों को अच्छी तरह से धो लें।
  - भोजन के समय चॉपस्टिक और चम्मच का उपयोग करें। दूसरों के साथ भोजन और पेय पदार्थ साझा न करें।
  - तौलिए और व्यक्तिगत वस्तुओं को दूसरों के साथ साझा न करें।
  - संक्रमित व्यक्तियों के साथ निकट संपर्क (जैसे चुंबन, गले लगना) से बचें।
  - काम करने से या स्कूल के कक्षा में भाग लेने से बचें और अस्वस्थ महसूस होने पर चिकित्सीय सलाह ले।
  - संक्रमित व्यक्तियों को भोजन संभालने तथा बच्चों, बुजुर्गों और प्रतिरक्षा में अक्षम लोगों की देखभाल करने से दूर रखें।
2. अच्छी पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें
  - आमतौर पर छुए जाने वाले सतहों जैसे की फर्नीचर, खिलौने और ज्यादातर साझा किये जाने वाले सामानों को 1:99 के अनुपात में पतले घरेलू ब्लीच (पानी के 99 भाग के साथ 5.25% ब्लीच का 1 हिस्सा मिलाकर) से नियमित रूप से साफ और कीटाणु मुक्त करें और सतहों को 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद पानी से साफ करके सूखालें। धातु की सतह के लिए, 70% शराब आधारित निस्संक्रामक का प्रयोग करें।
  - सांस के स्राव, उल्टी या मलत्याग जैसे स्पष्ट तौर पर दूषित पदार्थों को पोंछने के लिए सोखनेवाले डिस्पोजेबल तौलिए का उपयोग करें और फिर 1:49 के अनुपात में पतले घरेलू

ब्लीच(पानी के 49 भाग में 5.25% ब्लीच का 1 भाग मिलाकर) के साथ उस सतह और आस पास के सतहों को कीटाणु मुक्त करें। 15-30 मिनट के लिए छोड़ने के बाद पानी से साफ़ करके सूखालें। धातु की सतह के लिए, 70% शराब आधारित निस्संक्रामक का प्रयोगकरें।

- जब स्कूल या संस्थान में HFMD के प्रकोप का पता चले तो सामूहिक गतिविधियों से बचें। इसके अलावा कर्मचारियों की गतिविधियों को कम करें और जहां तक संभव हो बच्चों के एक समूह की देखभाल के लिए कर्मचारियों के एक ही समूह की व्यवस्था करें।