

(Hand, Foot and Mouth Disease – Hindi Version)

हाथ, पैर और मुँह की बीमारी

6 जुलाई 2023 (6 July 2023)

कॉस्टिव एजेंट

हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) बच्चों में होने वाली एक आम बीमारी है जो कॉक्ससैकिवायरस और एंटरोवायरस 71 (EV71) जैसे एंटरोवायरस के कारण होती है। एंटरोवायरस 71(EV71) की वजह से होने वाली हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (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। आमतौर पर हांगकांग में हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) अधिक मई से जुलाई तक होता है और थोड़ा कम अक्टूबर से दिसंबर तक भी हो सकता है।

चिकित्सीय लक्षण

यह रोग ज्यादातर स्व-सीमित होता है और 7-10 दिनों में ठीक हो जाता 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, मुँह में कष्टदायक छाले हो सकते हैं। शुरूआत 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 ल्वचा 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। हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) वाले व्यक्ति में कभी तो कोई लक्षण नहीं होते या केवल दाने या मुँह के छाले हो सकते हैं। हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) के परिणाम स्वरूप विशिष्ट वायरस के प्रति प्रतिरोधक छमता(के खिलाफ सुरक्षा) विकसित होती है। हालांकि, बाद में दूसरे वायरस के संक्रमण के परिणामस्वरूप हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) के 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 3-7दिनों की होती है।

प्रबंधन

हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (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।

बीमारी फैलने से रोकने के लिए बीमार बच्चों को स्कूल या सभाओं से तब तक दूर रहना चाहिए जब तक कि सभी पुटिकाएं सूख न जाएं। यदि संक्रमण एंटरोवायरस 71(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, सर्कता में कमी या सामान्य स्थिति बिगड़ने पर तुरंत चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए।

रोक-थाम

हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (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 20 सेकंड के लिए रगड़ें। इसके बाद पानी से हाथ धो लें और एक साफ कपास या कागज के तौलिए के साथ सूखा लें। अल्कोहल-आधारित हैंडरब को तरल साबुन और पानी के साथ हाथ की स्वच्छता को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, क्योंकि अल्कोहल हाथ, पैर और मुंह की बीमारी (HFMD) के कारण कुछ वायरस (जैसे एंटरोवायरस 71(EV71)) को प्रभावी ढंग से नहीं मारता 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 सँभालने 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।
 - 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।
 - जब स्कूल या संस्थान में हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (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।

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया

सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk