

हात, खुट्टा र मुखको रोग

रोगको कारक

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) कोक्सेक्कीभाइरस र इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) जस्ता इन्टेरोभाइरसको कारण बच्चाहरुमा हुने एक सामान्य रोग हो। EV71 को कारण हुने HFMD केही समस्यापूर्ण हुन्छ किनकि यसमा बढी जोखिमहरु हुन्छन् (जस्तै भाइरल मेनिन्जाइटिस, इन्सेफेलाइटिस र पोलियोमाइलिटिस-जस्तै पक्षाघात) र यसको कारण मृत्यु पनि हुन सक्छ। हडकडमा HFMD को लागि जोखिमपूर्ण समय मे देखि जुलाई सम्म हो र सानोतिनो जोखिमको समय अक्टोबर देखि डिसेम्बर हो।

क्लिनिकल विशेषताहरु

यो रोग धेरैजसो आत्म-सीमित हुन्छ र 7-10 दिनमा निको हुन्छ। यो प्रायः ज्वरो, भोक नलाग्ने, थकान र गला बस्नुबाट शुरु हुन्छ। ज्वरोको सुरुवात पछि दुई दिनपछि, मुकमा दुखे घाउहरुको हुन थाल्छन्। यी सानो डाबरको रूपमा सुरु हुन्छन् र त्यसपछि धेरैजसो अल्सर हुन सक्छ। यी सामान्यतया जिभो, गिजा र गालाभिन्न देखा पर्छन्। त्यहाँ छाला रातो पनि हुन सक्छ र त्यो चिलाउँदैन र कहिलेकाहीं पाप्राहरु पनि देखिन्छन्। यी डाबर सामान्यतया हत्केलामा र खुट्टाको पैतालामा देखिन्छन् र चाकमा र / वा जननाङ्गमा पनि देखा पर्न सक्छन्।

HFMD भएको व्यक्तिला लक्षणहरु नहुन सक्छन्, वा मात्र डाबर वा मुखमा अल्सर हुन सक्छ।

HFMD नै संक्रमणको कारण भएको विशेष भाइरसको लागि (विरुद्ध सुरक्षा) इम्युनिटि बनिन्छ। तथापि, भिन्न भाइरसबाट हुने त्यसपछिका संक्रमणले HFMD थपिन सक्छन्।

प्रसारणको तरिका

यो रोग प्रायः संक्रमित व्यक्तिको नाक वा गलाको निर्वासन, राल, नली वा स्टूलबाट तरल पदार्थ, वा प्रदूषित वस्तुहरु छोएपछि संक्रमित हुन्छ। यो रोग पहिलो हसामा सबैभन्दा संक्रामक हुन्छ र केही हसासम्म भाइरसहरु दिसामा रही रहन्छन्।

संक्रमणको अवधि

संक्रमणको अवधि 3 - 7 दिन सम्म हुन्छ।

व्यवस्थापन

HEMD को लागि कुनै विशिष्ट औषधि उपचार छैन। रोगीहरूले धेरै पानी पिउन र पर्याप्त आराम लिनु पर्दछ, र मुखको अल्सरबाट ज्वरो र दुखाइ कम गर्नको लागि लाक्षणिक उपचार पाउनुपर्छ।

रोगी बच्चाहरूलाई खुल्ला घाउहरू नसुकुन्जेल संक्रमण हुन नदिनको लागि विद्यालय वा समूहहरूबाट टाढा रहनुपर्छ। यदि संक्रमण EV 71 को कारणले भएको हो भने, रोगीलाई थप दुई हप्तासम्म रोग (अर्थात् ज्वरो र डाबर साम्य भएको छ, र खुल्ला घाउ सुकेको र पाप्रा भएको छ) निको नभएसम्म घरमा नै बसीरहन सल्लाह दिइन्छ। आमाबाबुले बालबालिकाको अवस्था राम्ररी जान्नुपर्छ र धेरै ज्वरो आइरहेमा, सतर्कतामा कमी आएमा वा सामान्य अवस्थामा केही परिवर्तन भएमा तुरुन्तै चिकित्साको लागि सल्लाह लिनुपर्छ।

रोकथाम

HEMD लाई रोक्ने कुनै प्रभावकारी टीका छैन। सही व्यक्तिगत र पर्यावरण स्वच्छता नै रोकथामको मुख्य आधार हो।

1. उचित व्यक्तिगत स्वच्छता अपनाउनुहोस्

- सधैं हातको स्वच्छता अपनाउनुहोस्, विशेष गरेर मुख, नाक वा आँखा छुनुभन्दा अघि, खाना खानु वा छुनुभन्दा अघि वा छालाका पाप्रा छोएपछि र शौचालयको प्रयोग पछि।
- साबुन र पानीले कम्तीमा 20 सेकेण्ड लगाएर हात धुनुहोस्, त्यसपछि एक डिस्पोजेबल पेपरको तौलिया वा हात झारले पुछनुहोस्। यदि हात धुने सुविधाहरू उपलब्ध छैनन् भने, वा हातमा देखिने गरि मैला छैन भने 70-80% शराब-आधारित ह्यान्डबले हात धुनु एक प्रभावशाली विकल्प हो।
- हाच्छिउँ गर्दा वा खोकदा पुछ्ने कागजले आफ्नो मुख र नाक छोप्नुहोस्। मैला कागजलाई रबिस बिनमा फ्याँक्नुहोस् र त्यसपछि राम्ररी हात धुनुहोस्।
- भोजनको समयमा पस्किने चोकस्टिक्स र चम्मच प्रयोग गर्नुहोस्। अरूसँग खाना र पेय वस्तु साझा नगर्नुहोस्।
- तौलियाहरू र व्यक्तिगत वस्तुहरू अरूसँग साझा नगर्नुहोस्।
- संक्रमित व्यक्तिहरूसँग साह्रै नजिकको सम्पर्क (जस्तै चुम्बन, अँगालो) नगर्नुहोस्।
- असहज महसुस गर्नुभयो भने कामबाट बिदा लिनुहोस् वा स्कूलको कक्षामा उपस्थित नहुनुहोस् र चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

- संक्रमित व्यक्तिहरूलाई खाना हस्तान्तरण गर्न र बालबालिका, वृद्ध र इम्युनोकम्प्रोमाइज्ड व्यक्तिहरूलाई हेरविचार गर्नबाट बहिष्कृत गर्नुहोस्।
2. उचित पर्यावरणीय स्वच्छता कायम राख्नुहोस्
- प्रायजसो छुनु पर्ने सतहरू जस्तै फर्नीचर, खेलौना र सामान्य रूपमा प्रयोग गरिने वस्तुहरूलाई 1:99 डाइल्युटेड हाउसहोल्ड ब्लिच (5.25% ब्लिचको 1 भागमा 19 भाग पानी मिसाएर) ले सफा गरेर निस्संक्रमित गर्नु, 15 - 30 मिनेटको लागि छोड्नु, र फेरि पानीले कुल्ला गरेर सुक्खा राख्नुहोस्। धातुको सतहका लागि, 70% अल्कोहोलले निस्संक्रमित गर्नुहोस्।
 - श्वसन साव, उल्टी वा विष्टा जस्ता स्पष्ट प्रदूषक हटाउन अवशोषण गर्ने डिस्पोजेबल तौलियाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्, र त्यसपछि 1:49 डाइल्युटेड हाउसहोल्ड ब्लिच (5.25% ब्लिचको 1 भागलाई पानीको 49 भागसंग) सँग मिसाएर त्यो सतह र छेउछाउको क्षेत्रलाई किटाणुरहित पार्न 15 - 30 मिनेटको लागि छोड्नुहोस् र त्यसपछि पानीले कुल्ला गरेर सुक्खा राख्नुहोस्। धातु सतहको लागि, 70% अल्कोहोलले निस्संक्रमित गराउनुहोस्।
 - विद्यालय वा संस्थामा HEMD को संक्रमण हुँदा समूह गतिविधिहरू नगर्नुहोस्। यसबाहेक, कर्मचारीहरूको हलचल कम गर्नुहोस् र सकेसम्म कर्मचारीहरूको समान समूहले बच्चाहरूको समान समूहलाई व्यवस्था गर्ने व्यवस्था गर्नुहोस्।

विस्तारको लागि, कृपयाको [हात, खुट्टा र मुखको रोग र इन्टेरोभाइरस 71 संक्रमण \(Prevention of Hand, Foot and Mouth Disease and Enterovirus 71 Infection\)](#) को विषयगत वेबपेज रेफर गर्नुहोस्।

28 फेब्रुअरी 2019

28 February 2019