

हात, खुट्टा र मुखको रोग

06 जुलाई 2023 (6 July 2023)

कारक एजेन्ट

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) बच्चाहरूलाई कोक्ससियाकी भाइरस र इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) जस्ता इन्टेरोभाइरसहरूले गर्दा हुने आम रोग हो। इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) को कारणले हुने हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) विशेष चिन्ताको विषय हो, किनकि यो अधिक सम्भावित जटिलता (जस्तै भाइरल मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस र पोलियोमाइलिटिस-जस्तै पक्षाघात) र मृत्युसंग सम्बन्धित छ। हडकडमा हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) बढी, पीक सिजन मई देखि जुलाई सम्म देखा पर्दछ र कम अक्टुबर देखि दिसंबर सम्म देखा पर्दछ।

क्लिनिकल विशेषताहरू

यो रोग प्रायः स्वयं-सीमित हुन्छ र 7 - 10 दिनमा समाधान हुन्छ। यो सामान्यतया ज्वरो, कमजोर भोक, थकान र घाँटी दुख्नेबाट सुरु हुन्छ। ज्वरो सुरु भएको एक दुई दिन पछि, मुखमा पीडादायी घाउहरू उत्पन्न हुन सक्छ। तिनीहरू छालाको सानो रातो दागका रूपमा सुरु हुन्छन् र त्यसपछि अक्सर अल्सरमा परिवर्तन हुन्छन्। तिनीहरू सामान्यतया जिब्रो, गिजा र गालको भिन्न देखिन्छन्। त्यहाँ नचिलाउने छालाको दाग पनि हुन सक्छ जुन कहिलेकाहीँ छालामा फोको साथ हुन्छ। दाग प्रायः जसो हातको हल्केलामा र खुट्टाको पैतलाहरूमा देखा पर्दछ र चाक र / वा जननेन्द्रियमा पनि देखा पर्न सक्छ। हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) भएको व्यक्तिमा सामान्य लक्षण नदेख्न सक्छ, वा केवल दाग वा मुखको अल्सर हुन सक्छ।

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) संक्रमणको कारण भएको विशिष्ट भाइरसको प्रतिरोधात्मक क्षमता (HFMD को बिरुद्ध) को परिणाम दिनेछ। यद्यपि, त्यसपछिको फरक भाइरसको संक्रमणले फेरि हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) थप दिन सक्छ।

प्रसारण शैली

यो रोग मुख्यतया संक्रमित व्यक्तिको नाक वा घाँटीको डिस्चार्ज, लार, पातल वा मलबाट तरल पदार्थ, वा दूषित वस्तुहरूको सम्पर्कद्वारा फैलिन्छ। यो रोग बिरामी भएको पहिलो हप्ताको अवधिमा सबैभन्दा संक्रामक हुन्छ र हप्तभर भाइरस दिसामा फेला पर्न सक्छ।

इन्क्युबेशन अवधि

इन्क्युबेशन अवधि लगभग 3 - 7 दिनको हुन्छ।

व्यवस्थापन

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) को लागी कुनै खास औषधि उपचार छैन। बिरामीहरूले प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ र पर्याप्त आराम लिनुपर्दछ, र ज्वरो र मुखको अल्सरको दुखाइ कम गर्न लाक्षणिक उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

रोग फैलिनबाट जोगिनका लागि बिरामी बालबालिकाहरू, सबै पुटिकाहरू नसुक्दासम्म विद्यालय वा भेला हुनबाट टाढा रहनुपर्दछ। यदि संक्रमण इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) को कारणले भएको हो भने, बिरामीलाई निको भएपछि दुई हप्तासम्म घरमा बस्न सल्लाह दिइन्छ (जस्तै: ज्वरो र दाग कम भएपछि, र पुटिकाहरू सुख्खा र क्रस्ट भएपछि)।

अभिभावकहरूले बच्चाको अवस्थालाई नजिकबाट निरीक्षण गर्नुपर्दछ र यदि निरन्तर उच्च ज्वरो, सतर्कतामा कमी आएको छ वा सामान्य अवस्था बिग्रेको छ भने तुरुन्त चिकित्सकीय सल्लाह लिनु पर्छ।

रोकथाम

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) लाई रोक्न कुनै प्रभावी खोप छैन। राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता, रोकथामको मुख्य आधार हो।

1. राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुहोस्
 - हातको सरसफाइ बारम्बार गर्नुहोस्, विशेष गरी मुख र नाक वा आँखामा छुनु भन्दा अघि र पछि; खाना खानु वा खाना ह्यान्डल गर्नु अघि; छालाका फोकाहरू छोए पछि; र शौचालय प्रयोग गरे पछि।
 - तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागी रगड्नुहोस्। त्यसपछि पानीले धुनुहोस् र सफा कपासको तौलिया वा कागजको तौलियाले सुकाउनुहोस्। अल्कोहलमा आधारित ह्यान्डरबलाई हातको स्वच्छतामा, तरल साबुन र पानीको विकल्प गर्नु हुँदैन, किनकि अल्कोहलले हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD)ले निम्त्याउने केही भाइरस (जस्तै EV71) लाई प्रभावकारी रूपमा मार्दैन। खोक्दा वा हाच्छिउं लाग्दा टिसु पेपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिशु पेपरलाई ढक्कन भएको फोहोर बिनमा फाल्नुहोस्, त्यसपछि हात राम्रोसँग धुनुहोस्।
 - खानाको समयमा चपस्टिकहरू र चम्चाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। अरूसँग खाना र पिउने पदार्थ साझेदारी नगर्नुहोस्।
 - तौलिए र व्यक्तिगत आईटमहरू अरूसँग साझेदारी नगर्नुहोस्।
 - संक्रमित व्यक्तिहरूसँग नजिक सम्पर्क (जस्तै चुम्बन, अँगालो) नगर्नुहोस्।
 - काममा वा स्कूल कक्षाको उपस्थितिबाट जोगिनुहोस्, र अस्वस्थ महसुस भएमा चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।
 - संक्रमित व्यक्तिहरूलाई, खानेकुरा सम्हाल्न र बच्चा, बुढो र प्रतिरोधात्मक क्षमता नभएका मानिसहरूलाई हेरचाह प्रदान गर्नबाट रोक्नुहोस्।

2. राम्रो वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

- बारम्बार छुने सतहहरू जस्तै फर्निचर, खेलौना र सामान्य साझा वस्तुहरू 1:99 पातलो घरेलु ब्लीच (1 भाग 5.25% ब्लीच र पानी 99 भाग मिक्स गरेको) ले नियमित सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15 - 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्।
- स्पष्ट दूषित पदार्थहरू जस्तै श्वास स्राव, बान्ता वा मलमूत्र सफा गर्न को लागी शोषक डिस्पोजेबल टावल प्रयोग गर्नुहोस्, र त्यसपछि सतह र नजिकैको क्षेत्रहरूलाई 1:49 पातलो घरेलु ब्लीच (1 भाग 5.25% ब्लीच र पानी 49 भाग मिक्स गरेको) ले सफा गर्नुहोस्। 15 - 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्।
- स्कूल वा संस्थामा हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) प्रकोप हुँदा, समूह गतिविधिहरू नगर्नुहोस्। साथै, कर्मचारीको आवतजावतलाई कम गर्नुहोस् र सकेसम्म एउटै समूहका बालबालिकाको हेरचाह गर्न एउटै समूहका कर्मचारीको व्यवस्थित गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया

स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk