

## ہاتھ، پاؤں اور منہ کے امراض

6 جولائی 2023 (6 July 2023)

### مسبب عامل

بچوں میں ہاتھ، پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) ایک عام مرض ہے جو اینٹیرو وائرس جیسا کہ کاکس سیکی وائرس اور اینٹیرو وائرس 71 (EV71) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اینٹیرو وائرس 71 (EV71) کے سبب پیدا ہونے والا پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) خاص طور پر تشویش کا باعث ہے جیسا کہ یہ شدید نتائج (جیسا کہ وائرس گردن توڑ بخار، سوزش دماغ، اور پولیو-جیسے فالج) کے ساتھ زیادہ منسلک کیا جاتا ہے اور یہاں تک کہ موت کا باعث بن سکتا ہے۔ ہانگ کانگ میں پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے لئے عمومی انتہائی اہم سیزن مئی سے جولائی اور کسی قدر کم شدت کے ساتھ اکتوبر سے دسمبر کے درمیان واقع ہو سکتا ہے۔

### طبی خواص

یہ مرض زیادہ تر خود-تک-محدود ہے اور 7-10 دنوں میں تحلیل ہو جاتا ہے۔ یہ عام طور پر بخار، اشتہاء کی کمی، تھکاوٹ اور گلے کی خراش سے شروع ہوتا ہے۔ بخار کے ابتدائی حملہ کے ایک یا دو دن بعد، منہ میں تکلیف دہ پھوڑوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ وہ چھالوں کے ساتھ چھوٹے لال نشانوں کے طور پر شروع ہوتے ہیں اور پھر اکثر کھلے زخم بن جاتے ہیں۔ وہ عام طور پر زبان، مسوڑھوں، اور رخساروں کی اندرونی جانب واقع ہوتے ہیں۔ یہ جلدی دانوں جیسے بھی ہو سکتے ہیں جس میں خارش نہ ہو اور، بعض اوقات اس کے ساتھ چھالے ہوتے ہیں۔ سرخ دانے عام طور پر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر نمودار ہوتے ہیں؛ اور کولہوں اور/یا اعضائے تناسل پر بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے حامل ایک فرد میں ہو سکتا ہے، علامات نہ ہوں، یا صرف سرخ دانے یا صرف منہ کا السر ہو سکتا ہے۔

انفیکشن کا نتیجہ مخصوص وائرس جو پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کی وجہ سے بنتا ہے، کے خلاف مامونیت (کے خلاف تحفظ) کی صورت میں نکلے گا۔ تاہم، مختلف وائرس کے ساتھ بعد کے انفیکشنز پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے مزید دوروں کا سبب بن سکتے ہیں۔

### ترسیلی طریقہ

مرض بنیادی طور پر متاثرہ فرد کی ناک یا گلے کے اخراجی مواد، تھوک، چھالے کے مواد، پاخانہ یا آلودہ اشیاء کو چھونے سے اتصال کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ یہ مرض، بیماری کے پہلے ہفتے کے دوران سب سے زیادہ متعدی ہوتا ہے اور وائرس پاخانہ میں ہفتوں تک پایا جا سکتا ہے۔

### نہگداشتی مدت

اس کی نہگداشتی مدت 3-7 ایام پر محیط ہے۔

### انتظام

پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے لئے کسی مخصوص دوا کا علاج نہیں ہے۔ مریضوں کو کافی مقدار میں پانی پینا چاہیے اور مناسب آرام کرنا چاہیے، اور بخار اور دہانی زخم سے تکلیف کو کم کرنے کے لئے علامتی علاج حاصل کر سکتے ہیں۔

بیمار بچوں کو اسکول یا مجمع سے دور رہنا چاہئے جب تک کہ بیماری کو پھیلنے سے روکنے کے لئے تمام چھالے خشک نہ ہو جائیں۔ اگر انفیکشن کی وجہ اینٹیرو وائرس 71 (EV71) ہے، تو مریض کو مرض سے صحت یابی کے بعد دو ہفتوں کے لئے گھر میں رہنے کا مشورہ دیا جاتا ہے (جیسا کہ بخار اور سرخ دانے بیٹھ جاتے ہیں، اور ابلے بالکل خشک اور پرت دار ہو جائیں)۔

اگر مسلسل تیز بخار ہے، چوکسی میں کمی یا عمومی حالت میں طبعی بگاڑ ہو، تو والدین کو بچے کی حالت کی قریب سے نگرانی کرنی چاہیے اور فوری طور پر طبی امداد حاصل کرنی چاہیے

## بچاؤ

پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کو روکنے کے لئے کوئی مؤثر ویکسین نہیں ہے۔ بہتر ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت اس کی روک تھام کا بنیادی ذریعہ ہے۔

### 1. عمدہ ذاتی حفظان صحت برقرار رکھیں

- ہاتھوں کا حفظان صحت اکثر انجام دیں، خاص طور پر منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے، کھانے کھانے یا خوراک سے نمٹنے سے پہلے، کسی چھالے کو چھونے کے بعد، اور ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد۔
- الکحل پر مبنی ہینڈ رب کو ہاتھ کی صفائی کو مائع صابن اور پانی سے تبدیل نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ الکحل پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کا باعث بننے والے کچھ وائرسوں (مثلاً اینٹیرو وائرس 71 (EV71)) کو مؤثر طریقے سے ہلاک نہیں کرتا ہے۔
- کھانسنے یا چھینکتے ہوئے ٹشو پیپر کے ساتھ اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں۔ ڈھکن دار کوڑا دان میں گندے ٹشوز تلف کریں، اس کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھو لیں۔
- کھانے کی پیش کش کے وقت چینی کانٹا اور چمچ استعمال کریں۔ دوسروں کے ساتھ اپنی خوراک اور ڈرنکس کا اشتراک نہ کریں۔
- دوسروں کے ساتھ تولیے اور ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں۔
- متاثرہ افراد کے ساتھ قریبی روابط (جیسا کہ چومنے، گلے ملنے) سے پرہیز کریں۔
- اسکول میں کلاس میں شرکت کرنے سے گریز کریں، اور اگر طبعیت خراب محسوس ہو تو طبی مشورہ طلب کریں۔
- متاثرہ افراد کو غذا سے نمٹنے اور بچوں، بزرگوں اور امیونو کمپرومائزڈ افراد کی دیکھ بھال کرنے سے خارج کریں۔

### 2. عمدہ ماحولیات حفظان صحت برقرار رکھیں

- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحات جیسا کہ فرنیچر، کھلونے اور عمومی مشترکہ اشیاء کو 1:99 کی گھریلو بلیچ کے محلول (پانی کے 99 حصوں کے ساتھ % 5.25 بلیچ کے 1 حصہ کی آمیزش ہو) کو صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں، اور 30 - 15 منٹوں کے لئے چھوڑ دیں، اور اس کے بعد پانی سے کھنگالیں اور خشک کر لیں۔
- واضح غلاظت جیسا کہ تنفسی رطوبت کا اخراج، قے میں خارج شدہ مادہ یا فضلہ کو صاف کرنے کے لئے جذب کرنیوالا قابل تلفی تولیہ استعمال کریں، اور پھر 1:49 کی گھریلو بلیچ کے محلول (پانی کے 49 حصوں کے ساتھ % 5.25 بلیچ کے 1 حصہ کی آمیزش ہو) سطح اور قرب و جوار کی جگہوں کو جراثیم سے پاک کریں، اور 30 - 15 منٹوں کے لئے چھوڑ دیں، اور اس کے بعد پانی سے کھنگالیں اور خشک کر لیں۔

- جب پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کی وبا پھوٹتی ہے تو اسکول یا ادارے میں گروپ کی سرگرمیوں سے احتراز کریں۔ اس کے علاوہ، عملے کی نقل و حمل کو کم سے کم کریں اور بچوں کے ایک گروپ کی دیکھ بھال کے لیے، جہاں تک ممکن ہو ایک الگ گروپ کا بندوبست کریں۔

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی  
سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)