

ہاتھ، پاؤں اور منہ کے امراض

سبب بننے والا عنصر

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 ہوتے ہیں۔ EV71 کے سبب پیدا ہونے والا HFMD خاص طور پر تشویش کا باعث ہے جیسا کہ یہ شدید نتائج (جیسا کہ وائرسی گردن توڑ بخار، سوزش دماغ، اور پولیو-جیسے فالج) کے ساتھ زیادہ منسلک کیا جاتا اور یہاں تک کہ موت کا باعث بن سکتا ہے۔ ہانگ کانگ میں HFMD کے لئے عمومی انتہائی اہم سیزن ابتدائی مئی سے جولائی اور مزید پھر کچھ کم اہم وقت اکتوبر سے دسمبر کے درمیان واقع ہو سکتا ہے۔

طبی خصوصیات

یہ مرض زیادہ تر خود-سے-محدود ہے اور 10 - 7 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 آغازی 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، مسوڑوں، اور رخساروں کی اندرونی جانب واقع ہوتے ہیں۔ یہ جلدی دانوں جیسے بھی ہو سکتے ہیں جس میں خراش نہ ہو اور، بعض اوقات اس کے ساتھ چھالے ہوتے ہیں۔ سرخ دانے عام طور پر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے نلوؤں پر نمودار ہوتے ہیں؛ اور کولہوں اور/یا اعضائے تناسل پر بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ HFMD کے حامل ایک فرد میں ہو سکتا ہے، علامات نہ ہوں، یا صرف سرخ دانے یا صرف منہ کا لہر ہو سکتا ہے۔

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

انتقال مرض کا طریقہ

مرض بنیادی طور پر ایک متاثرہ فرد کی ناک یا گلے کے اخراجی مواد، تھوک، چھالا 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۔

انکیوبیشن مدت

انکیوبیشن کی مدت 7 - 3 دن کی ہے۔

انتظامیہ

HFMD کے لئے کسی مخصوص دوا کا علاج نہیں ہے۔ مریضوں کو کافی مقدار میں پانی پینا چاہئے اور مناسب آرام کرنا چاہئے، 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 سے EV71 ہے، تو مریض کو مرض سے صحت یابی کے بعد 2 ہفتوں کے لئے گھر میں رہنے کا مشورہ دیا جاتا ہے (جیسا کہ بخار اور سرخ دانے بیٹھ جاتے ہیں، اور آبلے 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 چاہئے اور فوری طور پر طبی امداد حاصل کرنی چاہئے۔

بچاؤ/تحفظ

HFMD کو روکنے کے لئے کوئی مؤثر ویکسین نہیں ہے۔ اچھی ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کی روک تھام کا بنیادی مرکز

ہے:

1. اچھا ذاتی حفظان صحت برقرار رکھیں

- ہاتھوں کا حفظان صحت اکثر انجام دیں، خاص طور پر منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے، کھانے پھانے یا خوراک سے نمٹنے سے پہلے، کسی چھالے کو چھونے کے بعد، اور ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد۔
- ہاتھ کم از کم 20 سیکنڈوں کے لئے صابن اور پانی سے دھوائیں، پھر ایک قابل تلفی کاغذی تولیہ یا ہینڈ ڈرائر سے خشک کریں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہ ہوں، یا جب ہاتھ واضح طور پر گندے نہ ہوں، تو 70-80% الکوحل کی بنیاد کے حامل ہاتھ کا حفظان صحت ایک مؤثر متبادل 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۔
- کھانا وقت میں سرونگ چینی کانتا 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 طبیعت خراب محسوس ہو تو طبی مشورہ تلاش کریں۔
- متاثرہ افراد کو غذا سے نمٹنے اور بچوں، بزرگوں اور امیونوکمپریمانڈڈ افراد کی دیکھ بھال کرنے سے خارج کر دیں۔

2. اچھا ماحولیاتی حفظان صحت برقرار رکھیں

- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحات کو باقاعدگی سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک رکھیں جیسا کہ 1:99 پتلا کردہ گھریلو اشیاء کے بلیچ (پانی کے 99 حصوں کے ساتھ 5.25% بلیچ کے 1 حصہ کی آمیزش) کے ساتھ فرنیچر، کھلونے اور عام مشترکہ اشیاء، 30 - 15 منٹوں کے لئے چھوڑ دیں، اور اس کے بعد پانی سے کھنگالیں اور خشک کر لیں۔ دھاتی سطح کے لئے، 70% الکحل کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں۔
- 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 پتلا کردہ گھریلو بلیچ کے ساتھ سطحات اور اردگرد کی جگہوں کو جراثیم سے پاک کر دیں (پانی کے 49 حصوں کے ساتھ 5.25% بلیچ کے 1 حصہ کی آمیزش)، 15 - 30 منٹوں کے لئے چھوڑ دیں، اور اس کے بعد پانی سے کھنگالیں اور خشک کر لیں۔ دھاتی سطح کے لئے، 70% الکحل کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں۔
- جب 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 ہی گروپ کی دیکھ بھال کرنے کے لئے، جہاں تک ممکن ہو اسی گروپ کا بندوبست کریں۔

تفصیلات کے لئے، [برائے مہربانی ہاتھ، پاؤں اور منہ کی بیماری اور اینٹرووائرس 71 انفیکشن کی روک تھام کے موضوعی ویب پیج سے رجوع کریں۔](#)

28 فروری 2019

28 February 2019