

सामान्य जनता के लिए जानकारी पत्रक



मौसमी रोगों की रोकथाम

डेंगू बुखार

चिकनगुनिआ बुखार
मलेरिया बुखार,
उल्टी-दस्त, हैजा, पीलिया
लू - लगना
टाइफाईड बुखार

: कारण, उपचार तथा बचाव

संकलन:

डॉ. बीर सिंह, M.D.

DR. BIR SINGH, M.D.

सहयोग : डॉ. सी. एस्. पांडव M.D., डॉ. अनिल गोस्वामी, Ph.D.

आभार : डॉ. पी. वेणु गोपाल, डॉ. टी. डी. डोगरा, श्रीमती रश्मि जैन

मई-2007

रोग प्रकोप प्रतिक्रिया प्रकोष्ठ (डी. ओ. आर. सी.)
तथा सी.सी.एम. विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
कार्यालय : कमरा नं. 14, सामुदायिक चिकित्सा केन्द्र,
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली-110029.
फोन नं. : 26588333, 26589712

ई-मेल : dorc@aiims.ac.in, birsingh43@gmail.com



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

D. O. R. C.

रोग निवारण सूचना हैल्पलाइन 24 घंटे 011-26589712

इंटरनेट हैल्पलाईन: dengueprevention@gmail.com

डेंगू बुखार

यह क्या होता है?

डेंगू बुखार एक आम संचारी रोग है जिसकी मुख्य विशेषताएँ हैं: तीव्र बुखार, अत्यधिक शरीर दर्द तथा सिर दर्द। यह एक ऐसी बीमारी है जो काफी होती है और समय-समय पर इसे महामारी के रूप में देखा जाता है। 1996, 2003 तथा 2006 में दिल्ली व उत्तर भारत के कुछ भागों में यह बीमारी काफी व्यापक रूप में फैली थी। वयस्कों के मुकाबले, बच्चों में इस बीमारी की तीव्रता अधिक होती है।

यह बीमारी यूरोप महाद्वीप को छोड़कर पूरे विश्व में होती है तथा काफी लोगों को प्रभावित करती है। उदाहरण के तौर पर एक अनुमान है कि प्रतिवर्ष पूरे विश्व में लगभग 2 करोड़ लोगों को डेंगू बुखार होता है।

यह किस कारण होता है?

यह 'डेंगू' वायरस (विषाणु) द्वारा होता है जिसके चार विभिन्न प्रकार (टाइप) हैं। (टाइप 1,2,3,4)। आम भाषा में इस बीमारी को 'हड्डी तोड़ बुखार' कहा जाता है क्योंकि इसके कारण शरीर व जोड़ों में बहुत दर्द होता है।

डेंगू फैलता कैसे है?

मलेरिया की तरह डेंगू बुखार भी मच्छरों के काटने से फैलता है। डेंगू बुखार फैलाने वाले मच्छरों को 'एडीज मच्छर' कहते हैं जो काफी ढीठ व 'साहसी' मच्छर है और दिन में भी काटते हैं। भारत में यह रोग बरसात के मौसम में तथा उसके तुरन्त बाद के महीनों (अर्थात् जुलाई से अक्टूबर) में सबसे अधिक होता है।

डेंगू बुखार से पीड़ित रोगी के रक्त में डेंगू वायरस काफी मात्रा में होता है। जब कोई एडीज मच्छर डेंगू के किसी रोगी को काटता है तो वह उस रोगी का खून चूसता है। खून के साथ डेंगू वायरस भी मच्छर के शरीर में प्रवेश कर जाता है। मच्छर के शरीर में डेंगू वायरस का कुछ और दिनों तक विकास होता है। जब डेंगू वायरसयुक्त मच्छर किसी अन्य स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो वह डेंगू वायरस को उस व्यक्ति के शरीर में पहुँचा देता है। इस प्रकार वह नया व्यक्ति डेंगू वायरस से संक्रमित हो जाता है तथा कुछ दिनों के बाद उसमें डेंगू बुखार रोग के लक्षण प्रकट हो सकते हैं।

संक्रामक काल : जिस दिन डेंगू वायरस से संक्रमित कोई मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो उसके लगभग 3-5 दिनों के संक्रामक काल के बाद ऐसे व्यक्ति में डेंगू बुखार के लक्षण प्रकट हो सकते हैं। यह संक्रामक काल 3-10 दिनों तक भी हो सकता है।

डेंगू बुखार के लक्षण : लक्षण इस बात पर निर्भर करेंगे कि डेंगू बुखार किस प्रकार का है। डेंगू बुखार तीन प्रकार का होता है:-

- 1 क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार
- 2 डेंगू हेमरेजिक बुखार (DHF)
- 3 डेंगू शॉक सिन्ड्रोम (DSS)

क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार एक स्वयं ठीक होने वाली बीमारी है तथा इससे मृत्यु नहीं होती है लेकिन यदि किसी को DHF या DSS है और उसका तुरन्त उपचार शुरू नहीं किया जाता है तो जान को खतरा हो सकता है। इसलिए यह पहचानना अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि साधारण डेंगू बुखार है या DHF अथवा DSS है। निम्नलिखित लक्षणों से इन प्रकारों को पहचानने में काफी सहायता मिलेगी :-

1. क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार

- ठंड लगने के साथ अचानक तेज बुखार चढ़ना ।
- सिर, मांसपेशियों तथा जोड़ों में दर्द होना ।
- आंखों के पिछले भाग में दर्द होना जो आंखों को दबाने या हिलाने से और भी बढ़ जाता है ।
- अत्यधिक कमजोरी लगना, भूख में बेहद कमी तथा जी मितलाना
- मुँह के स्वाद का खराब होना ।
- गले में हल्का सा दर्द होना



- रोगी बेहद दुःखी तथा बीमार महसूस करता है
- शरीर पर लाल ददोरे (रैश) का होना। शरीर पर लाल-गुलाबी ददोरे निकल सकते हैं। चेहरे, गर्दन तथा छाती पर विसरित (Diffuse) दानों की तरह के ददोरे भी हो सकते हैं। बाद में ये ददोरे और भी स्पष्ट हो जाते हैं।

साधारण (क्लासिकल) डेंगू बुखार की अवधि लगभग 5-7 दिन तक रहती है और रोगी ठीक हो जाता है। अधिकतर मामलों में रोगियों को साधारण डेंगू बुखार ही होता है।

2 डेंगू हॅमरेजिक बुखार (DHF)

यदि साधारण (क्लासिकल) डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ-साथ, निम्नलिखित लक्षणों में से एक भी लक्षण प्रकट होता है तो DHF होने का शक करना चाहिए।

रक्तस्राव (हॅमरेज होने के लक्षण) : नाक, मसूढ़ों से खून जाना, शौच या उल्टी में खून जाना, त्वचा पर गहरे नीले-काले रंग के छोटे या बड़े चिकत्ते पड़ जाना आदि रक्तस्राव (हॅमरेज) के लक्षण हैं। यदि रोगी पर किसी स्वास्थ्य कर्मचारी द्वारा “टोर्निके टेस्ट” किया जाये तो वह पॉजिटिव पाया जाता है। प्रयोगशाला में कुछ रक्त परीक्षणों के आधार पर DHF के निदान की पुष्टि की जा सकती है।

3 डेंगू शॉक सिन्ड्रोम (DSS)

इस प्रकार के डेंगू बुखार में DHF के ऊपर बताए गये लक्षणों के साथ-साथ “शॉक” की अवस्था के कुछ लक्षण भी प्रकट हो जाते हैं। डेंगू बुखार में शॉक के लक्षण ये होते हैं :

- रोगी अत्यधिक बेचैन हो जाता है और तेज बुखार के बावजूद भी उसकी त्वचा ठंडी महसूस होती है।
- रोगी धीरे-धीरे होश खोने लगता है।
- यदि रोगी की नाड़ी देखी जाए तो वह तेज और कमजोर महसूस होती है। रोगी का रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) कम होने लगता है।

◆ उपचार

यदि रोगी को साधारण (क्लासिकल) डेंगू बुखार है तो उसका उपचार व देखभाल घर पर की जा सकती है। चूंकि यह स्वयं ठीक होने वाला रोग है इसलिए केवल लाक्षणिक उपचार ही चाहिए। उदाहरण के तौर पर:

- स्वास्थ्य कर्मचारी की सलाह के अनुसार पेरसिटामॉल की गोली या शरबत लेकर बुखार को कम रखिए।
- रोगी को डिसप्रिन, एस्प्रीन जैसी दवा कभी ना दें।
- यदि बुखार 102° F से अधिक है तो बुखार को कम करने के लिए हाइड्रोथेरेपी (जल चिकित्सा) करें।
- सामान्य रूप से भोजन देना जारी रखें। बुखार की स्थिति में शरीर को और अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।
- रोगी को आराम करने दें।

यदि रोगी में DHF या DSS की ओर संकेत करने वाला एक भी लक्षण प्रकट होता नजर आए तो शीघ्रतिशीघ्र रोगी को निकटतम अस्पताल में ले जाएं ताकि वहाँ आवश्यक परीक्षण करके रोग का सही निदान किया जा सके और आवश्यक उपचार शुरू किया जा सके (जैसे कि द्रवों या प्लेटलेट्स कोशिकाओं को नस से चढ़ाया जाना)। प्लेटलेट्स एक प्रकार की रक्त कोशिकाएँ होती हैं जो DHF तथा DSS में कम हो जाती हैं। यह भी याद रखने योग्य बात है कि डेंगू बुखार के प्रत्येक रोगी की प्लेटलेट्स चढ़ाने की आवश्यकता नहीं होती है।

कृपया याद रखिए

यदि समय पर सही निदान करके जल्दी उपचार शुरू कर दिया जाए तो DHF तथा DSS का भी सम्पूर्ण उपचार संभव है।

◆ रोकथाम


डेंगू बुखार की रोकथाम सरल, सस्ती तथा बेहतर है। आवश्यकता है कुछ सामान्य


उपाय बरतने की। ये उपाय निम्नलिखित हैं :


- एडीज मच्छरों का प्रजनन (पनपना) रोकना।
- एडीज मच्छरों के काटने से बचाव।

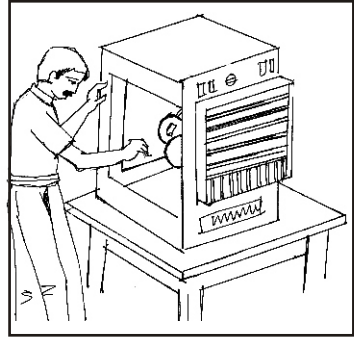
एडीज मच्छरों का प्रजनन रोकने के लिए उपाय


1 मच्छर केवल पानी के स्रोतों में ही पैदा होते हैं जैसे कि नालियों, गड्ढों, रूम कूलर्स, टूटी बोतलों, पुराने टायर्स व डिब्बों तथा ऐसी ही अन्य वस्तुओं में जहाँ पानी ठहरता हो।

 अपने घर में और उसके आस-पास पानी एकत्रित न होने दें। गड्ढों को मिट्टी से भर दें। रूकी हुई नालियों को साफ कर दें। **रूम कूलरों तथा फूलदानों का सारा पानी सप्ताह में एक बार पूरी तरह खाली करे दें, उन्हें सुखाएँ तथा फिर से भरें।** खाली व टूटे-फूटे टायरों, डिब्बों तथा बोतलों आदि का उचित विसर्जन करें। घर के आस-पास सफाई रखें।

 पानी की टंकियों तथा बर्तन को सही तरीके से ढक कर रखें ताकि मच्छर उसमें प्रवेश ना कर सके और प्रजनन न कर पायें।

 यदि रूम कूलरों तथा पानी की टंकियों को पूरी तरह खाली करना संभव नहीं है तो यह सलाह दी जाती है कि उनमें सप्ताह में एक बार पेट्रोल या मिट्टी का तेल डाल दें। प्रति 100 लीटर पानी के लिए 30 मि० लि० पेट्रोल या मिट्टी का तेल पर्याप्त है। ऐसे करने से मच्छरों का पनपना रूक जायेगा।



 पानी के स्रोतों में आप कुछ छोटी किस्म की मछलियाँ (जैसे कि गैम्बुसिया, लेबिस्टर) भी डाल सकते हैं। ये मछलियाँ पानी में पनप रहे मच्छरों व उनके अण्डों को खा जाती हैं। इन मछलियों को स्थानीय प्रशासनिक कार्यालयों (जैसे की बी० डी० ओ० कार्यालय) से प्राप्त किया जा सकता है।

 यदि संभव हो तो खिड़कियों व दरवाजों पर महीन जाली लगवाकर मच्छरों को

घर में आने से रोकें।



मच्छरों को भगाने व मारने के लिए मच्छर नाशक क्रीम, स्प्रे, मैट्स, कॉइल्स आदि प्रयोग करें। गूगल के धुएँ से मच्छर भगाना एक अच्छा देशी उपाय है। रात में मच्छरदानी के प्रयोग से भी मच्छरों के काटने से बचा जा सकता है। सिनेट्रोला तेल भी मच्छरों को भगाने में काफी प्रभावी है।



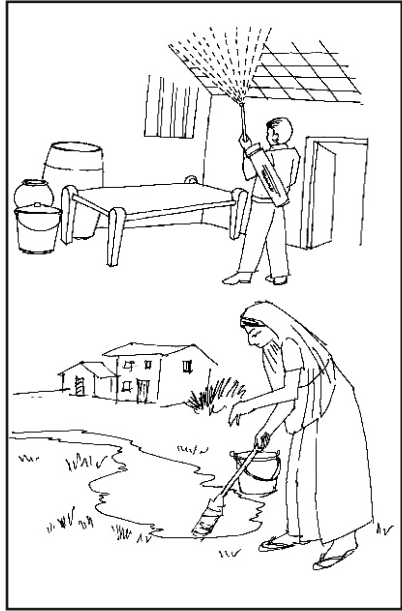
ऐसे कपड़े पहनने चाहिए ताकि शरीर का अधिक से अधिक भाग ढका रहे। यह सावधानी बच्चों के लिए अति आवश्यक है। बच्चों को मलेरिया सीजन (जुलाई से अक्टूबर तक) में निक्कर व टीशर्ट ना ही पहनाए तो अच्छा है।



मच्छर-नाशक दवाई छिड़कने वाले कर्मचारी जब भी यह कार्य करने आये तो उन्हें मना मत कीजिए। घर में दवाई छिड़कवाना आप ही के हित में है।



घर के अन्दर सभी भागों में सप्ताह में एक बार मच्छर-नाशक दवाई का छिड़काव अवश्य करें। यह दवाई फोटो-फ्रेम्स, परदों, कलैण्डरों आदि के पीछे तथा घर के स्टोर कक्ष व सभी कोनों में अवश्य छिड़कें। दवाई छिड़कते समय अपने मुँह व नाक पर कोई कपड़ा अवश्य बाँध लें तथा खाने पीने की सभी वस्तुओं को ढक कर रखें।



फ्रिज के नीचे रखी हुई पानी इकट्ठा करने वाली ट्रे को भी प्रतिदिन खाली कर दें।



अपने घर के आस-पास के क्षेत्र में सफाई रखें। कूड़ा-करकट इधर


उधर ना फेंके। घर के आस-पास जंगली घास व झाड़ियाँ आदि न उगने दें। (घर के आस-पास कम से कम 100 मी० के अर्धव्यास में तो बिलकुल नहीं)।


ये मच्छरों के लिए छिपने व आराम करने के स्थलों का कार्य करते हैं।





यदि आपको लगता है कि आपके क्षेत्र में मच्छरों की संख्या में अधिक वृद्धि हो

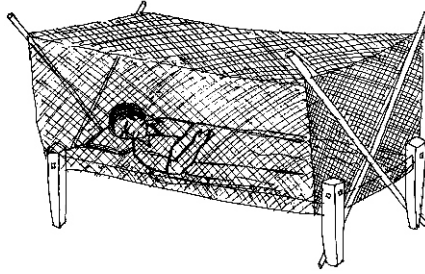
गयी है या फिर बुखार से काफी लोग पीड़ित हो रहे हैं तो अपने स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र, नगरपालिका या पंचायत केन्द्र में अवश्य सूचना दें।

 यह भी याद रखने योग्य बात है कि एडीज मच्छर दिन में भी काट सकते हैं। इसलिए इनके काटने से बचाव के लिए दिन में भी आवश्यक सावधानियाँ बरतें।

 यदि किसी कारणवश दरवाजों व खिडकियों पर जाली लगवाना संभव नहीं है तो प्रतिदिन पूरे घर में पायरीथ्रम घोल का छिडकाव करें।

 डेंगू बुखार सर्वाधिक रूप से जुलाई से अक्टूबर माह के बीच की अवधि में होता है क्योंकि इस मौसम में मच्छरों के पनपने के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ होती हैं। इसलिए इस मौसम में हर सावधानी बरतनी चाहिए।

 अन्त में एक सलाह और। डेंगू बुखार से ग्रस्त रोगी को बीमारी के शुरू के 6-7 दिनों में मच्छरदानी से ढके हुए बिस्तर पर ही रखें ताकि मच्छर उस तक ना पहुँच पायें। इस उपाय से समाज के अन्य व्यक्तियों को डेंगू बुखार से बचाने में



यदि आपको कभी भी ऐसा लगे कि काफी व्यक्ति ऐसे बुखार से पीड़ित हैं जो डेंगू हो सकता है तो शीघ्रतिशीघ्र स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों को इसकी सूचना दें। ऐसा करने से डेंगू बुखार को, महामारी का रूप धारण करने से पहले ही आवश्यक कदम उठाकर नियन्त्रित किया जा सकेगा।

स्रोत : “महामारी का रूप ले सकने वाली बीमारियाँ” (पुस्तक)

लेखक **डॉ. बीर सिंह**

प्रकाशक : वीहार्ड, 2000

चित्रांकन : श्री रामचंद्र पोकले, सी. सी. एम. विभाग



चिकनगुनिआ बुखार



यह भी एक वायरस द्वारा होने वाली बीमारी है। डेंगू बुखार की तरह - यह एडीज मच्छरों के काटने से फैलती है और डेंगू सीजन (जुलाई से अक्टूबर तक) में सर्वाधिक होती है।

लक्षण : तेज बुखार, जोड़ों में अत्यधिक दर्द, शरीर व सिर में दर्द, उल्टियाँ, जी मितलाना, कमजोरी महसूस होना। ये लक्षण कई दिनों से लेकर कई सप्ताह तक रह सकते हैं।

उपचार : इसके लिए “साधारण डेंगू बुखार” के उपचार के पृष्ठ देखिए। यह घातक रोग नहीं है और इससे मृत्यु होने की संभावना बहुत कम होती है।

रोकथाम : बिल्कुल डेंगू की तरह। एडीज मच्छरों का पनपना रोकिए तथा उनके काटने से बचिए। इन सावधानियों की जनकारी के लिए पिछले पृष्ठ देखें।



मलेरिया बुखार



यह “प्लाजमोडियम” नामक परजीवी से होने वाला रोग है तथा एनोफिलीज नामक मच्छरों के काटने से फैलता है।

लक्षण: तेज बुखार, सिर दर्द, शरीर दर्द, उल्टी, जी मितलाना, कमजोरी। दिमागी मलेरिया बुखार होने पर रोगी बेहोश हो सकता है, मिरगी जैसे दौरे पड़ सकते हैं तथा मृत्यु भी हो सकती है।

सीजन: जुलाई से नवम्बर तक।

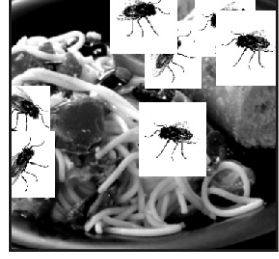
रोकथाम: मच्छरों का पनपना रोकें। तथा उनके काटने से बचिए। पिछले पृष्ठों पर बताई गई सावधानियां बरतें।

गर्मी और बरसात के मौसम में होने वाली आम बीमारियों की रोकथाम

मई, जून, जुलाई तथा अगस्त के महीनों में दस्त रोग, उल्टी-दस्त की बीमारी, हैजा, टाइफाइड बुखार, लू लगना तथा पीलिया जैसे रोगों के होने की संभावना अधिक होती है।

इन बीमारियों के होने की मुख्य वजह ये हैं-

1. दूषित जल पीना तथा दूषित भोजन खाना
2. बासी तथा खुले में बिकने वाले खाद्य पदार्थ खाना



3. नाखूनों तथा हाथों का गंदा होना
4. घर के आस-पास गंदगी तथा मक्खियाँ
5. लंबे समय तक तेज धूप में बिना किसी सुरक्षा के रहने से लू लग सकती है।

रोकथाम:

आप कुछ आसान सावधानियाँ बरत कर इन सभी बीमारियों से बचे रह सकते हैं। ये

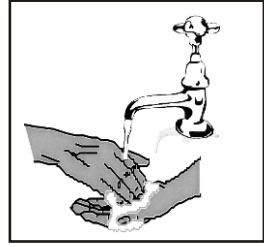


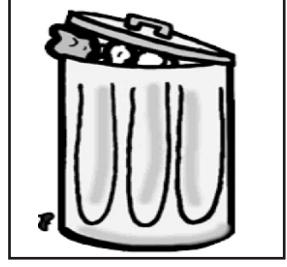
सावधानियाँ बच्चों के लिए और भी अधिक महत्वपूर्ण हैं।

1. कृपया केवल ऐसा जल पिएं जिसमें क्लोरीन मिली हुई हो या जिसे उबाला गया हो अथवा एक्वागार्ड जैसे फिल्टर से स्वच्छ किया गया हो। पानी को घर पर शुद्ध करने के लिए उसे उबालना ही सर्वोत्तम तरीका है।
2. अगर आप घर पर पानी उबालना चाहते हैं तो पानी जब उबलना शुरू हो जाए तो उसके बाद 15-20 मिनटों तक उबलने दें।
3. सड़क पर मौजूद पानी बेचने वाली मशीनों, ढाबे या गंदे होटलों का पानी न पिएं।
4. हाथों से कुछ भी खाने से पहले; शौचालय का प्रयोग करने के बाद तथा खेल कर आने के बाद - साबुन और पानी से अपने हाथ अवश्य धोएं। छोटे बच्चों के हाथ दिन में कई बार धुलवाएँ।
5. खुले में बिकने वाले तथा काट कर रखे हुए खाद्य पदार्थ (जैसे कि मिठाईयाँ, फल आदि) कभी भी न खाएं।



6. सड़क पर बिकने वाला गन्ने का रस बिल्कुल न पिएं। ऐसा कोई भी पेय न पिएं जिसमें बाजारु बर्फ सीधी मिललाई गई हो।
7. छोटे बच्चों को बोतल से दूध कदापि न पिलाएं। कटोरी, चम्मच का प्रयोग करें।
8. अपने घरों के अंदर व आस-पास कूड़ा-कचरा इकट्ठा न होने दें। कूड़ा केवल कूड़ेदान में ही डालें। कूड़े-कचरे में मक्खियाँ पैदा होती हैं और बीमारियाँ फैलाती हैं।
9. सड़क के किनारे बिकने वाले गोल गप्पे, चाट, जल जीरा, कुल्फी आदि जैसे खाद्य पदार्थ न खाएं। इन्हे बनाने तथा बेचने वाले अक्सर सफाई का ध्यान नहीं करते हैं।
10. अगर किसी को - खास तौर पर बच्चों को - दस्त या उल्टियाँ लग जाएं तो तुरन्त उसे लस्सी, ओ.आर.एस. घोल, चीनी-नमक की शिकंजी, दाल का पानी तथा पानी जैसे तरल पदार्थ पिलाना शुरु कर दें। छोटे बच्चों के मामलों में ऐसा करना और भी आवश्यक है। रोगी को (बच्चों को भी) सामान्य भोजन देना चालू रखें - भोजन या स्तनपान कराना चालू रखें। अगर उल्टी-दस्त बहुत अधिक हैं तो रोगी को तुरन्त कैजुअल्टी लेकर आएँ। कैजुअल्टी लेकर आएँ।

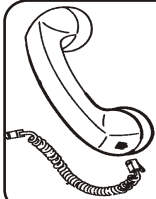




11. पार्टियों तथा शादियों में सलाद ना खाना ही बेहतर है।
12. कचची सब्जियों (जैसे-गाजर, मूली, खीरा) तथा फलों (जैसे कि सेब, आम, तरबूज, खरबूजा) आदि को तब तक ना खाएं जब तक उन्हें चलते पानी से धो नहीं लिया गया हो।



13. तेज धूप में घर से बाहर निकलते समय सिर पर कोई टोपी, रूमाल आदि रखें। छाते का प्रयोग करें। धूप का चश्मा लगाएं। पानी तथा तरल पदार्थ पीते रहें। अधिक समय तक लगातार धूप में न रहें।



यह सारी जानकारी आप किसी भी समय - फोन नं० : 011-26589712 पर फोन करके भी सुन सकते हैं। यह सेवा आप तक **D.O.R.C.** तथा सी.सी. एम. विभाग **AIIMS** द्वारा पंहुचाई जा रही है।