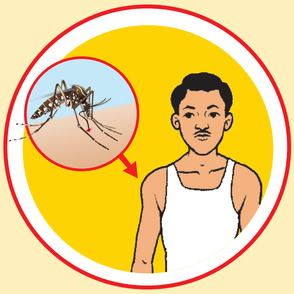
डेंगी

सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं

डेंगीको वारेमा सोधिने प्रश्नहरू

१. डेंगी संक्रमण र डेंगी ज्वरो भनेको के हो ?



यो संक्रमित एडीज जातको पोथी लामखुट्टेले टोकेर हुने एक प्रकारको रोग हो । यदि ४ जना व्यक्ति डेंगी बाट संक्रमित छन् भने १ जनामा यसका लक्षणहरू देखिन्छन् । बाँकि संक्रमित मानिस रोगि त हुन्छन, तर बिना चिन्ह वा लक्षणको अर्थात् स्वस्थ हुन्छन् । लक्षण देखिएका मानिसहरू मध्ये कोहि मध्यम र कोहि कडा खालको डेंगीका बिरामी हुन्छन् । मध्यम खालको बिरामीमा, रुघखोकिका लक्षणहरू र उच्च ज्वरो (१०४° F), संगै तलका कम्तिमा २ लक्षणहरू देखिन्छन्:

वाक वाक लाग्ने, बान्ता हुने, बिमिरा आउने (ज्वरो आएको २-५ दिन पछाडी), आँखा दुख्ने (खांस गरि आँखाको पछाडिको भाग दुख्ने) मांसपेशी दुख्ने, जोर्नी दुख्ने, हड्डी दुख्ने आदि हुन्छन् । यी लक्षणहरू खास गरि ३-७ दिनपछि आफै हराउछन् ।

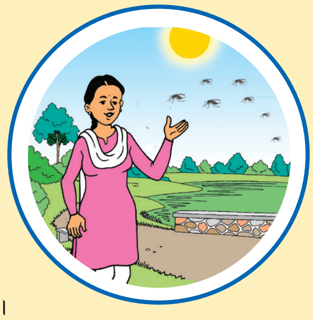
लक्षण देखिएका २० मध्ये ५ जनामा कडा खालको डेंगी देखिन्छन । कडा खालको डेंगी देखिने बिरामीहरूमा ज्वरो आउन छोडेको २४-४८ घण्टा पछाडी पूर्व सुचना मुलक (Warning Signs) देखिन्छन् । जस्तै:

- पेट दुख्ने वा थिच्दा पेट दुख्ने
- बान्ता हुने (२४ घन्टामा कमसे कम ३ पटक)
- नाक र गिजाबाट रगत निस्कने
- रगत छाद्ने, दिसामा रगत देखिने
- थकित हुने, छटपटी लाग्ने, झर्को लाग्ने

माथिका कुनै लक्षणहरू देखिएको थाहा हुने बितिकै नजिकको क्लिनिक वा अस्पताल वा आकस्मिक सेवाका लागि सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ । किनभने यसपछि रगतबाट plasma चुहावटको कारणले मान्छे अचेत हुने, पेट र छातीमा पानी जम्ने, दम बढ्ने (Respiratory Distress), उच्च रक्तश्राव हुने, भित्रि अंगहरूमा ठुलो क्षति हुने हुन्छ ।

२. डेंगी कसरी फैलिंछ ?

पोथी जातको एडीज लामखुट्टेले पहिला संक्रमित व्यक्तिलाई टोकेर पुन: स्वस्थ व्यक्तिलाई टोक्यो भने यो रोग सर्छ । एउटा संक्रमित लामखुट्टेले आफु बाचुन्जेल रोग सार्छ र रोग त्यसको अन्डाबाट नया बंशमा सर्छ ।



डेंगीको लामखुट्ले दिनमा टोक्छ तर यो यसले धैरै टोक्ने भनेको (peak bite) बिहान सुर्योदय पछिको २ घण्टा र बेलुका सुर्योदय आगाडी २ घण्टा हो । संक्रमित गर्भवती महिलाले गर्भको बच्चालाई डेंगी सार्न सक्नुका साथै बच्चा जन्मिने बेलामा पनि सर्न सक्दछ ।

३. संक्रमित लामखुट्ले टोकेको कहिलेबाट चिन्ह र लक्षणहरू देखिन्छ ?

३-१४ (औसतमा ४-६) दिन भित्र सर्न सक्छ, यो रोग एउटा संक्रमित व्यक्तिले प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट अर्को व्यक्तिमा सार्न सक्दैन । तर संक्रमित व्यक्तिले लक्षण देखिएको ६-१२ घण्टा आगाडी देखि लिएर ३-५ दिन पछाडीसम्म लामखुट्टेलाई यो रोगको भाइरस सार्न सक्छ ।

४. डेंगीको जोखिममा को को हुन सक्छन् ?

संक्रमित एडीज लामखुट्ले टोकेको जसलाई पनि डेंगी लाग्न सक्छ । डेंगीज्वरो मान्छेको उमेर, प्रतिरक्षात्मक शक्ति र डेंगी भाइरसको किसिममा भर पर्दछ । यदि पहिला कसैलाई एउटा Sero Type को कारणले डेंगी भएको थियो, पुन: अर्को Sero Type कारणले डेंगी भएको छ भने रक्तश्राव हुने र कडा खालको डेंगी हुने खतरा धेरै हुन्छ । त्यस्तै १ बर्ष मुनिका बालबालिका, बृद्ध, मोटोपन भएको पेटमा घाउ (Ulcer) भएको व्यक्ति, गर्भवती महिला, रजस्वला भएका बेला असामान्य रक्तश्राव हुने महिला, रगत सम्बन्धि रोग, दिर्घ रोगिहरू, steroid खाने बिरामीहरूलाई किनभने डेगीं लागिसकेपछि यस्तो समुहमा रक्तश्राव हुने र मृत्यु हुने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

५. ज्वरो धेरै किसिमका हुन्छन्, हामीले कतिखेर डेंगी भएको शंका गर्ने ?

उच्च ज्वरोसँगै आँखाको पछाडीको भाग, मांसपेशी, जोर्नी धेरै दुखेको, छालामा बिमिरा आएको भएमा डेंगीको शंका गर्नुपर्छ । जोर्नीमा धेरै दुख्ने भएकोले पनि यसलाई break bone fever भनिन्छ ।

unicef
World Health Organization
Nepal

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

६. डेंगी भए नभएको निश्चित कसरी गर्ने ?

चिन्ह र लक्षण बाहेक डेंगी फैलिएको क्षेत्रमा रगतमा complete blood count, platlets, haematocrit जांच गरेर पहिलो हप्तामा Antigen Test गरेर अथवा बिरामी परेको ५ दिनपछि यसको antibody test गरेर निश्चित गर्न सकिन्छ । तर Confirmatory test सुरुवातमा रोग निदानको लागि आवश्यक हो । तर case management को लागि यसको कुनै भूमिका छैन ।

७. के एउटै व्यक्तिलाई दोहराएर डेंगी हुन सक्छ ?

कुनै एउटा Sero Type भाइरसको कारण मानिसलाई डेंगीलाग्दा त्यस बिरुद्ध प्रतिरक्षात्मक शक्ति प्राप्त हुन्छ, त्यहि भाइरसको कारणले मान्छेलाई डेंगी दोहराएर लाग्दैन । तर डेंगुको भाइरस ४ sero type को हुने भएकोले पुन: अर्को sero type को कारणले डेंगी लाग्नसक्छ अथवा एकजनालाई जीवन भरिमा अधिकतम ४ पटक सम्म डेंगी लाग्नसक्छ । एकै व्यक्तिलाई दोहराएर डेंगी सर्दा जटिलता हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

८. डेंगीको लामखुट्टे कस्ता खालका हुन्छन् ?

डेंगीको लामखुट्टेको शरीर र खुट्टामा सेतो spot भएकोले सजिलै चिन्न सकिन्छ । यो लामखुट्टे १००-५०० मिटर (औसतमा ४०० मिटर) सम्म उड्न सक्छ । पोथी जातको लामखुट्टेले मात्र मान्छेलाई टोक्छ । डेंगुको लामखुट्टे -Aedes aegypti) खास गरि घर भित्र अँध्यारो ठाउँमा भित्तामा, दराजको सतहमा र घर बाहिर चिसो छाँया परेको भागमा आराम गर्दछ ।

यो खुला container जस्तै प्लास्टिक, गमला, शिशी, बोत्तल, टायर आदिमा थोरै जमेको पानी भएपनि यसमा फूल पार्छ र यो फूल करिब १० दिनमा Larva, Peupa हुदै बयस्कमा परिवर्तन हुन्छ ।

९. के डेंगी बिरामीलाई घरमै उपचार गर्न सकिन्छ ?

डेंगी ज्वरो आएको धेरै बिरामीहरूको घरमै उपचार गर्न सकिन्छ । यसको उपचार भनेको आराम गर्ने र अधिकतम झोल पदार्थका साथै पानी पिउने । उपलब्ध भए जीवन जल खाने र लामखुट्टेको टोकाई बाट बच्ने र warning sign को अनुगमन गर्ने ।

१०. डेंगीको खास उपचार के हो ?

डेंगीको खास उपचार छैन तर ज्वरो र शरीरको दुखाइ कम गर्नलाई Paracetamol (Drug of Choice) दिनको चार पटकसम्म लिन सकिन्छ । Aspirin cyjf Ibuprofen खानु हुदैन । यसले रक्तश्रावको जोखिमलाई बढाउन सक्छ ।

११. के डेंगी लागेर मान्छे मर्न सक्छ ?

डेंगीज्वरो मात्र आएको मान्छे मर्दैन तर जटिलताको stage हरू Dengue Haemorrhagic Fever अथवा Dengue Shock Syndrome देखियो भन्ने, त्यसलाई अस्पतालमा उपचार र ब्यवस्थापन गर्न सकेन भन्ने मृत्यूको सम्भावना हुन्छ । समयमै उपचार गरेमा बिरामी पूणरुपमा निको हुन्छन् ।

१२. डेंगीबिरुद्ध भ्याक्सिन उपलब्ध छन् ?

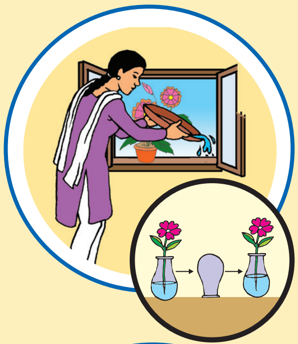
यसको बिरुद्ध भ्याक्सिन बजारमा उपलब्ध छैन तर परीक्षण भैरहेको छ ।

१३. के बिरामीको लक्षणहरू लामो समयसम्म देखिन्छ ?

बिरामी १-२ हप्ता भित्र निको हुन्छ । यदि यो भन्दा लामो समयसम्म थकान महसुस गरेमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपछ ।

१४. डेंगीबाट हामी कसरी बच्ने ?

खोज र नस्ट गर अभियान डेंगीबाट बच्ने एक मात्र अचुक उपाय हो । बाहिर फालिएको प्लास्टिकको भाडा, टुक्राहरू, टीन, टायर आदि जसमा थोरै भए पनि पानी जम्मा हुन सक्छ, त्यसको ब्यवस्थापन गर्नुपर्छ । कुनै पनि पानीको भाँडा, बाल्टिन, जार, गमला अथवा Reservoir को मुख खुला राख्नु हुदैन । पानी जम्मा हुने सबै फालिएको कन्टेनरहरू हप्ताको एकचोटी भएपनि घरको सदस्य आफै वा स्वयंसेवकले खोजेर प्रयोग नहुने समान नस्ट गर्नुपर्दछ, । प्रयोग गरिएका कन्टेनरहरू सफा गर्नुपर्छ अथवा कन्टेनरको पानी फेर्नुपर्दछ । यसको लामखुट्टे धेरै टाढा सम्म उड्न नसकेकोले कम्तिमा आफ्नो घरको र वरिपरिको पानी जम्मा हुने कन्टेनर हप्ताको एकचोटी नस्ट गर्न सके अथवा सफा गर्न सके डेंगीबाट बच्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।



खोज र नस्ट गर अभियानमा सामान्यतया २ वटा mechanism प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

क. घरको वरिपरी घरको सदस्य आफैले कम्तिमा हप्ताको एकपटक

ख. स्वयंसेवकको टोलि दिनको २० वटा घरमा पुगेर कन्टेनर नस्ट गर्यो भने ७ दिनमा १४० वटा घरको वरिपरी कन्टेनर नस्ट गर्न सकिन्छ । यसलाई पुन: अर्को हप्ता दोहराउने, घरको सदस्यलाई सिकाउदै निरन्तर रुपममा दोहरायो भन्ने बिस्तारै ब्यबहार परिवर्तन हुन्छ ।

नोट: यसको अनुगमन र प्रोत्साहन स्थानीय पालिकाबाट भयो भने डेंगी रोकथामको प्रभावकारिता बढ्छ ।

खोज र नस्ट गर अभियानको अतिरिक्त हामी सबले बिहान सुर्योदयको २ घण्टा पछी र सूर्यास्तको २ घण्टा अघि लामखुट्टेको टोकाई बाट बच्न सकेमा डेंगी सर्ने सम्भावना ५०५ प्रतिशतले घट्छ । दिनभरी जुन हदसम्म हामी लामखुट्टेको टोकाई बाट बच्न सक्यो, त्यहि हदसम्म डेंगी सर्ने सम्भावना कम हुन्छ । लामखुट्टेको टोकाई बाट बच्न शरीर ढाक्ने गरी कपडा लगाउने अथवा कपडाले नढाकेको भागमा क्रिम लगाउने । खास गरि दिनमा बालबालिका तथा बृद्धबृद्धाले आराम गर्दा झुल भित्र आराम गर्ने ।

१५. डेंगी लामखुट्टेको लागि सुहाउदो बातावरण के हो ?

१५-३२° सेन्टिग्रेट तापक्रम यसको लागि उपयुक्त तापक्रम हो । तल १०° र माथि ३५° सेन्टिग्रेटमा निस्कृय हुन्छ । त्यस्तै ५५-८५% (औसत ७५५%) सापेक्षित आद्रता यसको अनुकुल आद्रता हो ।