हाथ, पैर व मुँह की बीमारी

हाथ, पैर व मुँह की बीमारी (HFMD) क्या है?

हाथ, पैर व मुँह की बीमारी (जिसे अंग्रेजी में HFMD कहा जाता है) वायरस द्वारा उत्पन्न एक बीमारी है जो मुख्य रूप से शिशुओं और बच्चों को प्रभावित करती है। इसके लक्षणों में बुखार, चमड़ी पर ददोरा, और लाल दाग़ या मुँह में छाले होना शामिल होते हैं।

HFMD का पैर व मुँह की बीमारी (जिसे खुर-व-मुँह की बीमारी भी कहा जाता है) से कोई संबंध नहीं है। हालाँकि दोनों बीमारियों के नाम मिलते-जुलते हैं, उनके होने का कारण अलग-अलग वायरस हैं। HFMD केवल मनुष्यों को प्रभावित करती है, और पैर व मुँह की बीमारी मवेशी, सूअरों और भेड़ों जैसे जानवरों को प्रभावित करती है।

HFMD किस कारण होती है?

HFMD एन्टेरो वायरस समूह के अलग-अलग अनेक वायरसों के कारण होती है, जिसमें कौक्ससैकी वायरस और एन्टेरो वायरस 71 भी शामिल हैं। HFMD होने का एक सर्व सामान्य कारण कौक्ससैकी वायरस A16 है। एन्टेरो वायरस 71 ने एशिया में कई बार बड़े पैमाने पर HFMD का प्रकोप फैलाया है। एन्टेरो वायरस 71 द्वारा फैलाए गए HFMD के इन प्रकोपों के दौरान कई रोगियों को गंभीर बीमारी हुई है।

HFMD होने का किसको जोखिम है?

HFMD शिशुओं और 10 से कम उम्र के बच्चों में सामान्य होती है, पर बड़े बच्चों, तरूणों व व्यस्कों को भी प्रभावित कर सकती है। किसी व्यक्ति संक्रमण लग सकता है यदि वे उस प्रकार के एन्टेरो वायरस के संसर्ग में आते हैं जिसके संसर्ग में वे पहले कभी भी नहीं आए हों। पर कुछ संक्रमित लोग बीमार नहीं पड़ते।

HFMD के कौन से लक्षण होते हैं?

HFMD के शुरूआती लक्षण सामान्यतः बुखार, गले की सूजन, भूख न लगना, और बीमार होने का एहसास (रूग्णता) होते हैं। बुखार शुरू होने के एक या दो दिन बाद मुँह में गाल के अंदर के हिस्से में, मसूड़ों और जीभ पर लाल दाग़ उभर आते हैं। ये दाग़ छाले या फोड़ों में बदल सकते हैं। हाथों, पैरों और कूल्हों तथा कभी कभी भुजाओं व टाँगों की चमड़ी पर ददोरा भी निकल सकता है। ददोरे में उभरे हुए या समतल लाल दाग़ और छाले शामिल होते हैं। HFMD से पीड़ित हर व्यक्ति में ये सारे लक्षण नहीं होते।

HFMD के लक्षण सामान्यतः हल्के होते हैं और 7 से 10 दिन के अंदर अपने आप ठीक हो जाते हैं। किन्तु, विरल मामलों में, HFMD जटिलताएँ ला सकती है। एक जटिलता है वायरल (रोगाणुरहित) मेनिन्जाइटिस। वायरल मेनिन्जाइटिस के लक्षणों में सरदर्द, अकड़ी हुई गर्दन, और बुखार शामिल हैं। कभी कभी वायरल मेनिन्जाइटिस से पीड़ित लोगों को अस्पताल में दाखिल करना पड़ता है। बहुत ही विरल मामलों में HFMD के कारण एन्सेफेलाइटिस (मस्तिष्क की सूजन) भी हो सकता है। एन्सेफेलाइटिस एक बहुत ही गंभीर बीमारी है जो घातक हो सकती है।

HFMD कैसे फैलती है?

HFMD सामान्यतः संक्रमित व्यक्ति के मल, नाक या गले से निकलने वाले स्राव, छाले के तरल पदार्थ, या लार के संपर्क से फैलती है। वायरस अकसर तब फैलता है जब संक्रमित व्यक्ति के बिना धुले हाथ किसी को छूते हैं या किसी सतह को दूषित करते हैं। HFMD उत्पन्न करने वाले वायरस लंबे समय तक पर्यावरणीय सतहों पर जीवित रह सकते हैं।

HFMD से पीड़ित व्यक्ति बीमारी के पहले सप्ताह के दौरान सबसे ज़्यादा संक्रामक होता है पर उनके लक्षण गायब हो जाने के बाद भी कई सप्ताह तक संक्रामक बने रह सकते हैं।

इसके लक्षण कितने दिनों में दिखाई देते हैं?

प्रारंभिक संसर्ग और संक्रमण के बाद HFMD के लक्षण अकसर 3 से 7 दिन में दिखाई देते हैं।

HFMD का निदान कैसे होता है?

डाक्टर प्रायः रोगी की उम्र, लक्षण, ददोरे या छालों के प्रकार और स्थान के आधार से HFMD का निदान करते हैं। HFMD का निदान करने के लिए साधारणतया, डाक्टर को टेस्ट की ज़रूरत नहीं पड़ती। किस प्रकार का एन्टेरो वायरस बीमारी उत्पन्न कर रहा है, इसका परीक्षण करने के लिए कभी कभार वे गले का फाहा या छाले के तरल पदार्थ या मल का नमूना ले सकते हैं।

HFMD का उपचार कैसे किया जाता है?

इसका कोई विशेष उपचार नहीं है। HFMD से पीड़ित लगभग सभी बच्चे अपने आप ही ठीक हो जाते हैं। HFMD से पीड़ित लोगों को निर्जलीकरण से बचने के लिए आराम करना और तरल पेय पीने चाहिए। बुखार और दर्द के नियंत्रण के लिए स्वास्थ्य देखभाल प्रदानकर्ता दवाईयाँ लेने की राय भी दे सकते हैं।

मुँह के छालों की वजह से निगलना दर्दनाक और मुश्किल हो सकता है, और इस कारण कुछ बच्चे द्रव पीने को मना कर सकते हैं। यदि द्रव न लेने से गंभीर निर्जलीकरण हो तो अंतःशिरा द्रवों के साथ उपचार की ज़रूरत पड़ सकती है।

HFMD को कैसे रोका जा सकता है?

HFMD से पीड़ित व्यक्ति के घर के सभी सदस्यों को शौचालय जाने, डायपर्स बदलने, या नाक और गले के स्राव, मल या छाले के तरल पदार्थ के संपर्क में आने के बाद अपने हाथ साबुन व पानी से अच्छी तरह से धो लेने चाहिए। खिलौने और सतहों की पहले साबुन व पानी से, और फिर ब्लीच के पतले घोल (एक गैलन पानी में ¼ कप ब्लीच डालें) से धुलाई कर लेनी चाहिए। HFMD से पीड़ित बच्चों को उनका बुखार जाने तक और उनके मुँह के छाले ठीक होने तक डे केयर और स्कूल से छुट्टी लेकर घर पर रखना चाहिए। इस बीमारी से पीड़ित वयस्कों को लक्षण गायब होने तक काम पर नहीं जाना चाहिए।

मैं HFMD के बारे में कैसे अधिक जान सकता/सकती हूँ?

HFMD के बारे में यदि आपके कोई प्रश्न है तो कृपया अपने डाक्टर या स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें।

[NOTE TO LOCAL EDUCATIONAL AGENCIES (LEAS): The California Department of Education (CDE) expresses appreciation to Claudia J. Erickson and the California Department of Public Health (CDPH) for their permission to translate the CDPH's "HFMD Prevention." As a form of assistance to LEAs, the CDE offers this translation free of charge. Because there can be variations in translation, the CDE recommends that LEAs confer with local translators to determine any need for additions or modifications, including the addition of local contact information or local data, or modifications in language to suit the needs of specific language groups in the local community. If you have comments or questions regarding the translation, please e-mail the Clearinghouse for Multilingual Documents (CMD) at cmd@cde.ca.gov.]