ہاتھ، پاؤں اور منہ کی بیماری

ہاتھ، پاؤں اور منہ (HFMD) کی بیماری کیا ہے؟

ہاتھ، پاؤں اور منہ کی بیماری (جسے انگریزی میں HFMD کہا جاتا ہے) وائرس سے پھیلنے والی ایک بیماری ہے جو زیادہ تر شیرخواروں اور بچوں پر اثر کرتی ہے- علامات میں بخار، جلد پر دھپڑ (چھپاکی)، اور سرخ دھبے یا منہ کے چھالے شامل ہیں-

HFMD کا تعلق پاؤں اور منہ کی بیماری سے نہیں ہے (جسے کھُر اور منہ کی بیماری بھی کہا جاتا ہے)- اگرچہ دونوں بیماریوں کے نام ایک جیسے ہی ہیں، لیکن یہ مختلف وائرس سے پیدا ہوتی ہیں- HFMD صرف انسانوں پر اثر کرتی ہے، اور کھُر اور منہ کی بیماری صرف جانوروں پر اثر کرتی ہے جیسے گائے بیل، سُور اور بھیڑ-

HFMD کی وجوہات کیا ہیں؟

HFMD بہت سے مختلف وائرسوں سے پیدا ہوتی ہے جن کا تعلق اینٹرو وائرس گروپ سے ہے، جس میں کاکس سیکی وائرس اور اینٹرو وائرس 71 شامل ہیں- کاکس سیکی وائرس HFMD A16 کے پیدا ہونے کی ایک بہت عام سی وجہ ہے- اینٹرو وائرس 71 نے ایشیا میں HFMD کی کئی بار بڑی وبا پیدا کی- اینٹرو وائرس 71 کے سبب HFMD کی وبا پھوٹ پڑنے کے دوران کچھ مریض تو شدید بیمار پڑ گئے-

کس کو HFMD ہونے کا خطرہ لاحق ہے؟

HFMD دس سال سے کم عمر والے شیرخواروں اور بچوں میں عام ہے، لیکن یہ بڑے بچوں، نوعمر اور بالغوں پر بھی اثر ڈال سکتی ہے- کوئی شخص اس سے آلودہ ہوسکتا ہے اگر وہ کسی قسم کے اینٹرو وائرس کی لپیٹ میں آ جائے جس کا سامنا انہوں نے پہلے کبھی نہ کیا ہو- تاہم، اس سے آلودہ کچھ لوگ بیمار نہیں بھی پڑتے ہیں-

HFMD کی علامات کیا ہے؟

HFMD کی ابتدائی علامات بخار، گلے میں خراش، بھوک نہ لگنا اور بیمار ہونے کا احساس (بے چینی) ہیں- بخار ہونے کے ایک یا دو دن بعد منہ کے اندر گال، مسوڑھوں اور زبان میں سرخ دھبے بن جاتے ہیں- یہ نشان چھالوں یا زخم میں تبدیل ہو سکتے ہیں- جلد کے دھپڑ ہاتھوں، پاؤں اور پُٹھ پر بھی ہو سکتے ہیں، اور کبھی کبھار بازوؤں اور ٹانگوں پر- دھپڑوں میں ابھرے ہوئے یا ہموار لال نشان اور چھالے شامل ہیں- ہر کوئی جسے HFMD ہو تا ہے ان میں یہ سب علامات نہیں ہوتیں-

HFMD کی علامات عام طور پر ہلکی ہوتی ہیں اور اکثر 7 سے 10 دن کے اندر خود ہی ختم ہو جاتی ہیں- البتہ، کُچھ معاملات میں، HFMD پیچیدگی پیدا کرتا ہے- ایک پیچیدگی، وائرس سے ہونے والی (بے عفونت) گردن توڑ بخار ہے- اس گردن توڑ بخار کی علامات میں سردرد، گردن میں اکڑن اور بُخار شامل ہیں- شدید گردن توڑ بخار کے مریضوں کو کبھی کبھار ہسپتال میں داخل کرنا پڑتا ہے- بہت کم معاملات میں HFMD سے دماغ کی سوزش (دماغ کی سوجن) بھی پیدا ہو سکتی ہے- دماغ کی سوزش ایک شدید بیماری ہے جو کہ مہلک ہو سکتی ہے-

HFMD کس طرح سے پھیلتا ہے؟

HFMD عام طور پرکسی متاثرہ شخص کے پاخانے، ناک، گلے کے اخراج، چھالوں کے پانی یا تھوک کے لگنے سے پھیلتا ہے- وائرس اکثر اُس وقت منتقل ہوتا ہے جب کوئی متاثر شخص بغیر ہاتھ دھوئے ہوئے کسی کو چھوتا ہے یا کسی سطح کو آلودہ کرتا ہے- HFMD پیدا کرنے والے وائرس ماحولیاتی سطح پر لمبے عرصے تک زندہ رہ سکتے ہیں-

HFMD سے متاثر شخص بیماری کے پہلے ہفتے بہت زیادہ متعدی ہوتا ہے لیکن علامات ختم ہوجانے کے کئی ہفتوں بعد تک بھی متعدی رہ سکتا ہے-

علامات کتنی جلدی ظاہر ہوتی ہیں؟

HFMD کی علامات عام طور پر ابتدائی اثر اور انفیکشن کے بعد 3 سے 7 دنوں میں ظاہر ہو جاتی ہیں-

HFMD کی تشخیص کس طرح سے کی جاتی ہے؟
ڈاکٹر عام طور پر HFMD کی تشخیص مریض کی عُمر، علامات، دھپڑوں یا چھالوں کی قسم، اورجگہ کی بُنیاد پر کرتے ہیں- عام طور پر، ڈاکٹر کو HFMD کی تشخیص کرنے کے لیے کسی ٹیسٹ کی ضرورت نہیں پڑتی- کبھی کبھار، وہ گلے کے اخراج یا چھالوں کا پانی یا پاخانہ یہ ٹیسٹ کرنے کے لیے لے سکتا ہے کہ کس قسم کا اینٹرو وائرس بیماری پیدا کر رہا ہے-

HFMD کا علاج کس طرح سے کیا جاتا ہے؟
اس کے لیے کوئی مخصوص علاج نہیں ہے- HFMD سے متاثرتمام بچے تقریباً خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں- جن لوگوں کو HFMD ہے ان کو آرام کرنا چاہیے اور پانی کی کمی سے بچنے کے لیے رقیق چیزیں پینا چاہیے- بُخار اور درد پر قابو پانے کے لیے طبی نگہداشت فراہم کرنے والا آپ کو ادویات بھی تجویز کر سکتا ہے-

مُنہ کے چھالوں کے سبب سوجن میں درد اور تکلیف پیدا ہوسکتی ہے اَور اِس وجہ سے بچے رقیق مادّے (پانی، رس وغیرہ) لینے سے انکار کر سکتے ہیں- اگر پینے سے انکار کی وجہ سے پانی کی کمی ہو جائے تو ٹیکوں کے ذریعے رقیق مادّوں کے استعمال سے علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے-

HFMD کو کس طرح سے روکا جا سکتا ہے؟
جس گھر میں کسی کو HFMD ہو وہاں ہر کسی کو پاخانہ استعمال کرنے، ڈائپرز بدلنے، یا ناک اور گلے کے اخراج سے رابطہ ہونے، پاخانہ یا چھالوں کے پانی لگ جانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح سے صابن اور پانی کے ساتھ دھونا چاہئے- کھلونوں اور سطحوں کو پہلے صابن اور پانی سے دھویا جانا چاہیے اور پھر بلیچ کے ہلکے محلول کے ساتھ صاف کیا جانا چاہیے (ایک گیلن پانی میں ¼ کپ بلیچ ملائیں)- جن بچوں کو HFMD ہو، اُن کو گھر میں رکھا جانا چاہیے اور اُنکو اُس وقت تک ڈے کیئر یا اسکول نہ جانے دیا جائے جب تک کہ اُن کا بُخار ختم نہ ہو جائے اور اُن کے منھ کے چھالے ٹھیک نہ ہو جائیں- بالغوں کو گھر میں رہنا چاہیے اور اُس وقت تک کام پر نہیں جانا چاہیے جب تک کہ علامات ختم نہ ہو جائیں-

میں HFMD کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کرسکتا ہوں؟
اگر HFMD کے بارے میں آپ کے سوالات ہیں تو مہربانی فرما کر اپنے ڈاکٹر یا مقامی ہیلتھ ڈپارٹمنٹ (محکمۂ صحت) سے رجوع کریں-

[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.]