स्वाइन फ्लू प्रश्नोत्तरी

स्वाइन फ्लू क्या है?

इसका नाम 2009 *H1N1* टाइप *A* इंफ्लुएंज़ा है। नाम से ऐसा लगता है कि इंसानों में यह बीमारी सूअरों से आती है। यह सही नहीं है। यह बीमारी इंसान से इंसान में ही फैलती है।

इसका नाम स्वाइन फ्लू इसलिए पड़ा क्योंकि कई दशकों पहले इस बीमारी का वायरस सूअर से मनुष्य में आ गया था। मगर उसके बाद यह वायरस काफी बदल चुका है और वर्तमान वायरस सूअर, पक्षी और मानव वायरस का मिला-जुला रूप है। यह सामान्य मौसमी फ्लू वायरस से अलग है।

इसके लक्षण क्या हैं?

स्वाइन फ्लू के लक्षण वैसे ही होते हैं जैसे किसी भी फ्लू के होते हैं - बुखार, खांसी, गले में दर्द, नाक बहना, बदन दर्द, सिरदर्द, ठंड लगना और थकान। स्वाइन फ्लू से पीड़ित कुछ लोगों को मितली व उल्टी की शिकायत होती है। ज़ाहिर है, ये तकलीफें तो कई रोगों में होती हैं। अर्थात आप या आपके डॉक्टर के लिए सिर्फ लक्षण देखकर तय करना नामुमकिन है कि आपको स्वाइन फ्लू हुआ है।

मौसमी फ्लू के समान स्वाइन फ्लू भी बच्चों में तंत्रिका तंत्र सम्बंधी लक्षण भी पैदा कर सकता है। वैसे तो ऐसा बहुत कम होता है मगर जब होता है तब काफी गंभीर और जानलेवा हो सकता है। तंत्रिका सम्बंधी लक्षणों में दौरे पड़ना, भ्रम पैदा होना, या व्यवहार में परिवर्तन होना शामिल हैं। ऐसा माना जाता है कि वायरस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति एस्पिरिन ले तो ऐसे लक्षण पैदा हो सकते हैं। इसलिए वायरस पीड़ित व्यक्ति को किसी भी हाल में एस्पिरिन न दें।

स्वाइन फ्लू की पक्की शिनाख्त तो सिर्फ प्रयोगशाला में जांच से ही हो सकती है।

स्वाइन फ्लू का सबसे अधिक खतरा किन लोगों को है?

वैसे तो मौसमी फ्लू के समान स्वाइन फ्लू किसी को भी हो सकता है मगर निम्नलिखित समूहों को जोखिमग्रस्त माना जाता है क्योंकि इनके मामले में रोग के घातक स्थिति में पहुंचने की आशंका ज़्यादा होती है:

- गर्भवती स्त्रियों को गंभीर स्वाइन फ्लू की आशंका सामान्य से 6 गुना ज़्यादा होती है।
- छोटे बच्चे (खासकर 2 वर्ष से छोटे बच्चे)
- दमा-पीड़ित व्यक्ति
- फेफड़ों की किसी जीर्ण समस्या से पीड़ित लोग
- हृदय रक्त वाहिनी रोग से पीड़ित लोग
- लीवर की समस्या से पीड़ित लोग
- गुर्दों की समस्या से पीड़ित लोग
- रक्त के किसी विकार से पीड़ित लोग
- तंत्रिका विकार से पीड़ित लोग
- तंत्रिका-मांसपेशीय तकलीफ से पीड़ित लोग
- मधुमेह से पीड़ित लोग
- प्रतिरक्षा तंत्र की समस्या से पीड़ित लोग (जैसे एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति या कैंसर की कीमोथेरपी ले रहे लोग)
- नर्सिंग होम या मरीज़ों की देखभाल करने वाले केंद्र में रह रहे लोग
- बुज़ुर्ग लोग

इन समूहों के लोगों को फ्लू के लक्षण दिखते ही चिकित्सा केंद्र पहुंचना चाहिए।

स्वाइन फ्लू से संपर्क होने पर क्या करें?

यदि आपका संपर्क किसी ऐसे व्यक्ति से हो जिसे फ्लू है और उस व्यक्ति ने खांसते-छींकते समय मुंह-नाक को ढंका नहीं है और वह आपसे 2 मीटर से कम दूरी पर था, तो माना जाएगा कि आपका संपर्क फ्लू से हुआ है। मगर यह ज़रूरी नहीं है कि हर संपर्क के बाद फ्लू हो जाए। तो क्या करें?

यदि आप जोखिमग्रस्त समूह में नहीं हैं तो कृपया दवा लेना शुरू न करें। इसके लिए जो दवा है - ओसेल्टामेविर यानी टैमीफ्लू - उसका उपयोग रोकथाम के लिए नहीं करना चाहिए। इसके दो कारण हैं। एक तो दवा का भंडार इतना नहीं है कि उसका उपयोग रोकथाम के लिए किया

जा सके। दूसरा, इस तरह से उपयोग करने पर वायरस जल्दी ही इसका प्रतिरोधी हो जाएगा (यानी वायरस पर यह दवा काम करना बंद कर देगी)।

बेहतर यह होगा कि यदि कोई व्यक्ति जोखिमग्रस्त समूह में है तो वह चिकित्सा केंद्र जाए। डॉक्टर को तय करने दीजिए कि आपको दवा दें या नहीं। सामान्य लोगों को लक्षण उभरने तक कुछ करने की ज़रूरत नहीं है। मगर लक्षण उभरने पर तत्काल डॉक्टर से संपर्क करना उचित होगा। खास तौर से यदि फ्लू के सामान्य लक्षणों के साथ गंभीर लक्षण उभरें तो ज़रूर डॉक्टर के पास जाएं - सांस में दिक्कत, तकलीफ कम होने के बाद फिर से और बढ़ने लगे, छोटे बच्चों में चिड़चिड़ापन, खाना खाने से इंकार, चमड़ी का रंग नीला या भूरा-सा दिखे।

स्वाइन फ्लू लगे तो क्या करें?

यदि फ्लू के लक्षण दिखें तो घर पर रहिए और जब भी खांसे या छींकें तो मुंह-नाक को कपड़े से ढंकें। कपड़े को भी धोएं और हाथ भी। इससे आप फ्लू को फैलाने से बच पाएंगे।

यदि लक्षण सामान्य बुखार और खांसी व बहती नाक है, तो आपको खास कुछ करने की ज़रूरत नहीं है। मगर गंभीर लक्षणों को अनदेखा न करें।

यदि बच्चों में निम्नलिखित लक्षण नज़र आएं तो फौरन डॉक्टरी मदद लें:

- तेज़ सांस या सांस में दिक्कत
- चमड़ी पर नीलापन या मटमैलापन
- पर्याप्त पानी न पी रहा हो
- जाग न रहा हो या सक्रिय न हो
- लगातार उल्टियां
- चिड़चिड़ापन
- फ्लूनुमा लक्षण सुधरने के बाद फिर बिगड़ने लगें
- बुखार के साथ फुंसियां नज़र आएं
- व्यवहार में अचानक परिवर्तन हो

वयस्क लोगों को निम्नलिखित स्थितियों में चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए:

- सांस लेने में दिक्कत या सांस फूलना
- सीने या पेट में दर्द या दबाव
- अचानक चक्कर आना
- भ्रम
- लगातार उल्टियां
- लक्षणों का ठीक होकर फिर बिगड़ना

वैसे लक्षण देखकर या आपकी शारीरिक जांच करके शायद डॉक्टर भी यह तय न कर पाएं कि आपको स्वाइन फ्लू है या नहीं। पक्का तय करने के लिए उन्हें आपकी नाक या गले के स्राव के कुछ नमूने (स्वाब) प्रयोगशाला को भेजने होंगे। यदि डॉक्टर को लगा कि आपको स्वाइन फ्लू है, तो वे आपको टैमीफ्लू दे सकते हैं।

अलबत्ता, ध्यान में रखने की बात यह है कि वायरस-रोधी दवाइयां अधिकांश मरीज़ों के लिए ज़रूरी नहीं होतीं। अधिकांश मरीज़ उनके बिना भी ठीक हो जाते हैं। सिर्फ गंभीर मामलों में वायरस-रोधी दवा की ज़रूरत होती है।

स्वाइन फ्लू फैलता कैसे है?

स्वाइन फ्लू का वायरस सामान्य फ्लू वायरस की तरह ही फैलता है। किसी संक्रमित व्यक्ति की खांसी या छींक के छींटों के साथ ये वायरस आप तक पहुंच सकते हैं। ये वायरस उन जगहों पर भी बैठ जाते हैं जिन्हें संक्रमित व्यक्ति ने छुआ हो या उसकी खांसी-छींक के छींटे उस पर पड़े हों। यदि आप ऐसी जगहों को छूने के बाद अपने मुंह, नाक या आंखों को छूते हैं तो वायरस आपको जकड़ सकता है। इसलिए आम तौर पर सलाह दी जाती है अपने हाथों को धोते रहें, खास तौर से यदि आप किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में हैं। कोई व्यक्ति फ्लू के लक्षण प्रकट होने से एक दिन पहले से लेकर लक्षण समाप्त होने के 7 दिन बाद तक वायरस को फैलाने में सक्षम होता है।

खांसते-छींकते वक्त मुंह-नाक ढंककर रखें, फ्लू के मरीज़ के पास न जाएं (मरीज़ से 2 मीटर की दूरी पर्याप्त होती है), जाना ज़रूरी हो तो अपने हाथों को धोते रहें। यह वायरस स्टेनलेस स्टील जैसी कठोर सतहों पर 48 घंटे तक जीवित रह सकता है। कपड़ों वगैरह पर यह 12 घंटे जीवित रहता है जबकि आपके हाथों पर यह चंद मिनट ही जीवित रहता है। मगर अच्छा होगा कि संदिग्ध मरीज़ के

संपर्क में आने पर हाथ धो लिए जाएं।

एक बात और, स्वाइन फ्लू, सार्स, बर्ड फ्लू से सम्बंधित खबरों के साथ प्रायः जो चित्र छपते हैं उनमें लोगों को चेहरे पर नकाब पहने दिखाने का रिवाज़-सा है। मगर यह संदिग्ध है कि ऐसी नकाबें आपको कितनी सुरक्षा प्रदान करती हैं। दरअसल, यदि नकाब को ठीक से न पहना जाए, तो यह जोखिम को बढ़ा भी सकती है क्योंकि तब वायरस को आपके मुंह और नाक के आसपास ठहरने की जगह मिल जाएगी। हां, इतना ज़रूर है कि यदि आप स्वयं फ्लू से पीड़ित हैं तो नकाब लगाने से अन्य लोगों की सुरक्षा में मदद मिल सकती है।

जैसा कि पहले कहा गया, यह वायरस मनुष्य से मनुष्य में फैलता है, सूअरों से मनुष्य में नहीं फैलता। लिहाज़ा सूअर का मांस वगैरह खाने से कोई खतरा नहीं है।

स्वाइन फ्लू का इलाज कैसे किया जाता है?

भारत सरकार द्वारा जारी किए गए दिशानिर्देशों के मुताबिक स्वाइन फ्लू से निपटने की प्रमुख रणनीति यह है कि नाक-मुंह से होने वाले फैलाव को रोका या कम किया जाए और गंभीर बीमारी का उपचार किया जाए ताकि मौतों को टाला जा सके।

इसके लिए अस्पतालों में स्वाइन फ्लू के मरीज़ों को रखने के लिए अलग-थलग वार्ड बनाने और विशेष रूप से प्रशिक्षित कर्मी रखने की बात कही गई है। इन मरीज़ों की देखभाल करने वाले स्वास्थ्य कर्मियों के लिए स्वयं को संक्रमण से बचाने के उपाय व साधन मिलना ज़रूरी है। इसके अलावा अस्पताल से संक्रमण के बाहर फैलने से बचने के लिए मुलाकातियों की संख्या कम से कम रखना और अस्पताल के कचरे का व्यवस्थित व उचित निपटान भी अनिवार्य है।

गंभीर मरीज़ों के लिए ओसेल्टामेविर (टैमीफ्लू) औषधि की अनुशंसा की गई है। यह ज़रूरी है कि टैमीफ्लू का उपयोग डॉक्टरी निरीक्षण में किया जाए क्योंकि इसके साइड इफेक्ट होते हैं, जो कभी-कभी गंभीर भी हो सकते हैं। इसके साथ ही सांस की दिक्कत होने पर ऑक्सीजन तथा लगातार उल्टियां होने पर इंट्रावीनस तरल देने की भी व्यवस्था होनी चाहिए।

यह देखा गया है कि फ्लू से पीड़ित मरीज़ों को कभी-कभी अन्य संक्रमण भी जकड़ लेते हैं। अतः ऐसे मरीज़ों को एंटीबायोटिक देना भी ज़रूरी हो सकता है। किसी भी स्थिति में एस्पिरिन न देने का निर्देश है।

क्या स्वाइन फ्लू का कोई टीका है?

टीका है ज़रूर मगर फ्लू के टीके की समस्या यह है कि वायरस लगातार बदलता रहता है और टीके से लंबे समय के लिए सुरक्षा नहीं मिलती। इसलिए बेहतर यही होगा कि अन्य उपायों से स्वयं की रक्षा की जाए।

स्वाइन फ्लू कितनी गंभीर समस्या है?

आम तौर पर कोई भी फ्लू स्वतः नियंत्रित होने वाला रोग होता है और अधिकांश मामलों में बात बुखार, सिरदर्द, बदन दर्द व थकान से आगे नहीं जाती है। गंभीर मामले इक्का-दुक्का ही होते हैं और कुछ समूहों के लिए ज़ोखिम ज़्यादा होता है। अध्ययनों से पता चला है कि सामान्य फ्लू की अपेक्षा स्वाइन फ्लू वायरस फेफड़ों को ज़्यादा संक्रमित करने में सक्षम है मगर खुशी की बात है कि यह फेफड़ों में अंदर तक घुस पाने में असमर्थ रहता है। ***(स्रोत फीचर्स)***

वर्ग पहेली 127 का हल

अ	ग्ना	श	य	■	सू	■	ग
मी	■	■	या	■	क्षे	त्र	फ	ल
बा	ज़	■	ति	ल	■	■	नां
■	ल	ता	■	■	पा	र	से	क
■	ज़	■	मी	ट	र	■	ने	■
अ	ला	दी	न	■	■	भा	ग	■
धि	■	■	■	आं	सू	■	ल	त
वृ	त्ता	का	र	■	र	■	■	क्ष
क्क	■	या	■	■	मा	न	सि	क