## डेंगू बुखार यह क्या होता है?

डेंगू बुखार एक आम संचारी रोग है। जिसकी मुख्य विशेषताएं हैं तीव्र बुखार,अत्यधिक शरीर दर्द तथा सर दर्द। यह बीमारी काफी लोगों को होती है। १९९६,२००३,और २००६ में दिल्ली व उत्तर भारत के कुछ भागों में यह काफी व्यापक रूप में फैली थी। व्यस्कों के मुकाबले बच्चों में इसकी तीव्रता अधिक होती है। यह बीमारी यूरोप महाद्वीप को छोडकर पूरे विश्व में होती है और काफी लोगों को प्रभावित करती है। जैसे एक अनुमान है की हर साल पूरे विश्व में लगभग २ करोड़ लोगों को डेंगू बुखार होता है।

## यह किस कारण होता है?

यह डेंगू विषाणु (वाइरस) द्वारा होता है। यह ४ प्रकार का होता है, आम तौर में इस बिमारी को "हड्डी तोड़ बुखार" कहा जाता है क्योंकि इसके कारण हड्डियों और जोड़ों में बहुत दर्द होता है। इसके चार प्रकार हैं (टाइप १,२,३,४)

## डेंगू फैलता कैसे है?

मलेरिया की तरह डेंगू भी मच्छरों के काटने से फैलता है। इन मच्छरों को 'एडीज मच्छर कहतें हैं, जो काफी ढीट और साहसी मच्छर होता है और दिन में भी काटतें हैं। भारत में यह रोग बरसात के मौसम में और उसके तुरन्त बाद के महीनों (जुलाई से अक्टूबर) में सबसे अधिक होता है। डेंगू बुखार से पीड़ित रोगी के रक्त में डेंगू वाइरस काफी मात्र 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 डेगू वाइरस भी मच्छर के शरीर में प्रवेष कर जाता है। मच्छर के शरीर में डेंगू वाइरस का कुछ और दिनों तक विकास होता है। जब डेंगू वाइरसयुक्त मच्छर किसी अन्य स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो वह डेंगू वाइरस को उस व्यक्ति के शरीर में पहुंचा देता है। इस प्रकार वह नया व्यक्ति डेंगू वाइरस से संक्रमित हो जाता है तथा कुछ दिनों के बाद उसमें डेंगू बुखार के लक्षण प्रकट हो जातें हैं।

## संक्रमित काल

जिस दिन डेंगू वाइरस से संक्रमित कोई मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो उसके लगभग ३ से ५ दिनों के संक्रामक काल के बाद ऐसे व्यक्ति में डेंगू बुखार के लक्षण प्रकट हो सकतें हैं। यह संक्रामक काल ३ से १० दिनों का भी हो सकता है।

## डेंगू बुखार के लक्षण

लक्षण इस बात पर निर्भर करेंगे की डेंगू बुखार किस प्रकार का है। डेंगू बुखार तीन प्रकार का होता है। १ **क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार** २ **डेंगू हेमरेजिक बुखार (डी०एच०एफ०)** ३ **डेंगू षॉक सिंड्रोम (डी०एस०एस०)** क्लासिकल (साधारण) डेगू बुखार स्वयं ठीक होने वाली बीमारी है तथा इससे मृत्यु नहीं होती है लेकिन यदि किसी को डी०एच०एफ० या डी०एस०एस० है। निम्नलिखित लक्षणों से इन प्रकारों को पहचानने में काफी सहायता मिलेगीः–

**१ क्लासिकल (साधारण) डेगू बुखार** ० ठंड लगने के साथ अचानक तेज बुखार चढना। ० सिर, मांसपेशियों तथा जोड़ों में दर्द होना।

० आँखों के पिछले भाग में दर्द होना जो आँखों को दबाने या हिलाने से और भी बढ जाता है। ० अत्याधिक कमजोरी लगना, भूख में बेहद कमी तथा जी मितलाना ० मुँह के स्वाद का खराब होना। ० गले में हल्का सा दर्द होना। ० रोगी बेहद दुखी तथा बीमार महसूस करता है। ० शरीर पर लाल ददोड़े (रैश) का होना। शरीर पर लाल गुलाबी ददोड़े निकल सकतें हैं। चेहरे गर्दन तथा छाती पर विसरित (डीफयूज) दानों की तरह के ददोड़े भी हो सकतें हैं। बाद में ये ददोड़े और भी साफ हो जातें हैं। साधारण क्लासिकल डेंगू बुखार की अवधी लगभग ५ से ७ दिनों तक रहती है। फिर रोगी ठीक हो जाता है। अधिकतर मामलों में रोगियों को साधारण डेंगू बुखार ही होता है।

**२ डेंगू हेमरेजिक बुखार (डी०एच०एफ०)**

यदि साधारण क्लासिकल डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ–साथ, निम्नलिखित लक्षणों में से एक भी लक्षण प्रकट होता है तो डी०एच०एफ० होने का शक करना चाहिए।**रक्तस्राव (हेमरेज होने के लक्षण)** नाक, मसूड़ों से खून जाना, त्वचा पर नीले–काले रंग के छोटे या बड़े चकत्ते पड़ जाना आदी रक्तस्राव (हेमरेज) के लक्षण हैं। यदि रोगी ओर किसी स्वास्थ्य कर्मचारी द्वारा " टोर्नीके टैस्ट" किया जाए तो वह पोजिटिव पाया जाता है। प्रयोगशाला में कुछ रक्त परीक्षणों के आधार पर डी०एच०एफ० के निदान की पुष्टि की जा सकती है।

० रोगी अत्यधिक बेचैन हो जाता है और तेज बुखार के बावजूद भी उसकी त्वचा ठंडी महसूस होती है।

० रोगी धीरे–धीरे होश खोने लगता है।

० यदि रोगी की नाड़ी देखी जाए तो वह तेज और कमजोर महसूस होती है। रोगी का रक्तचाप(ब्लडप्रेषर) कम होने लगता है।

## उपचार :–

यदि रोगी को साधारण (क्लासिकल)डेंगू बुखार है तो उसका उपचार और देखभाल घर पर हो सकता है। चूँकि यह स्वयं ठीक होने वाला रोग है इसलिए केवल लाक्षणिक उपचार ही चाहिए। उद्धारण के तौर पर :–

० स्वास्थ्य कर्मचारी की सलाह के अनुसार पैरासिटामोल की गोली या षरबत लेकर बुखार को कम रखिये।

० रोगी को डिसप्रिन, एसप्रिन जैसी दवा कभी न दें।

० यदि बुखार 102 फौरेन्हाईट से अधिक है तो बुखार को कम करने के लिए हाईडरोथेरेपी(जल चिकित्सा) करें।

० सामान्य रूप से भोजन देना जारी रखें। बुखार की स्थिति में शरीर को और अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।

० रोगी को आराम करने दें।

यदि रोगी में डी०एच०एफ० या डी०एस०एस० की ओर संकेत करने वाला एक भी लक्षण प्रकट होता नजर आए तो शीघअतिशीघ्र 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 की द्रव्यों या प्लेटलेट्स कोशिकाओं को नस से चढाया जाना) प्लेटलेट्स एक प्रकार की रक्त कोशिकाएं होतीं हैं जो डी०एच०एफ० या डी०एस०एस० से कम हो जातीं हैं। **यह भी याद रखने योग्य बात है की प्रत्येक रोगी को प्लेटलेट्स चढाने की आवष्यकता नहीं होती है। कृपया याद रखिये यदि समय पर सही निदान करके उपचार षुरू कर दिया जाए तो डी०एच०एफ० तथा डी०एस०एस० का भी सम्पूर्ण उपचार सम्भव है।**

## रोकथाम :–

डेंगू बुखार की रोक थाम सरल, सस्ती तथा बेहतर है। आवश्यकता है, कुछ सामान्य उपाय बरतने की। ये उपाय निम्नलिखित हैः–

० एडीज मच्छरों का प्रजनन (पनपना) रोकना।

० एडीज मच्छरों के काटने से बचाव।

**एडीज मच्छरों का प्रजनन रोकने के लिए उपाय**

मच्छर केवल पानी के स्रोत्रों में ही पैदा होतें हैं जैसे की नालियों, गड्ढों, रूम कूलर्स तथा फूलदानों का सारा पानी सप्ताह में एक बार पूरी तरह खाली कर दें, उन्हें सुखाएं तथा फिर से भरें। खाली व टूटे–फूटे टायरों, डिब्बों तथा बोतलों आदी का उचित विसर्जन करें। घर के आस–पास सफाई रखें।

० पानी की टंकियों तथा बर्तनों को सही तरीके से ढंक कर रखें, ताकि मच्छर उनमें प्रवेश न कर सकें और प्रजनन न कर पायें।

० यदि रूम कूलरों तथा पानी की टंकियों को पूरी तरह खाली करना सम्भव नहीं है तो यह सलाह दी जाती है की उनमें सप्ताह में एक बार पेट्रोल या मिटटी का तेल डाल दें। प्रति १०० लीटर पानी के लिए ३० मिली लीटर पेट्रोल या मिटटी का तेल पर्याप्त है। ऐसा करने से मच्छरों का पनपना रुक जाएगा।

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

० यदि सम्भव हो तो खिड़कियों व दरवाजों पर महीन जाली लगवाकर मच्छरों को घर में आने से रोकें।

० मच्छरों को मारने व भगाने के लिए मच्छर नाशक क्रीम, स्प्रे, मैट्स, कोइल्स, आदी प्रयोग करें। गूगल के धुंए से मच्छर भगाना एक अच्छा देसी उपाय है। रात में मच्छरदानी के प्रयोग से भी मच्छरों के काटने से बचा जा सकता है। सीनेट्रोला तेल भी मच्छरों को भगाने में काफी प्रभावी है।

० ऐसे कपड़े पहने जिससे शरीर ज्यादा से ज्यादा ढंका रहे। यह सावधानी बच्चों के लिए अति आवश्यक है। बच्चों को मलेरिया सीजन (जुलाई से अक्टूबर) में निक्कर और टी शर्ट न ही पहनाएं तो अच्छा है।

० मच्छर नाशक दवाई छिड़कने वाले कर्मचारी जब भी यह कार्य करनें आएं तो उन्हें मना मत कीजिये। घर में दवाई छिड़कवाना आपके हित में है।

० घर के अन्दर सभी भागों में सप्ताह में एक बार मच्छर नाशक दवाई का छिड़काव अवश्य करें। यह दवाई फोटो फ्रेम्स, पर्दों, कलेंडरों, आदी के पीछे और घर के स्टोर कक्ष व सभी कोनों में अवश्य छिड़कें। दवाई छिड़कते समय नाक व मुँह पर कपड़ा अवश्य बाँधें तथा खाने–पीने की सभी वस्तुओं को ढंक कर रखें।

० फ्रिज में पानी इकट्ठा करने वाली ट्रे को भी प्रतिदिन खाली करें।

० अपने घर के आस–पास सफाई रखें। कूड़ा–करकट इधर – उधर न फेकें। घर के आस–पास झाडियाँ आदी न उगने दें। (घर के आस–पास १०० मीटर के अर्धव्यास में तो बिलकुल नहीं) ये मच्छरों के छिपने और आराम करने के स्थलों का कार्य करतें हैं।

० यदि आपको लगता है की आपके क्षेत्र में मच्छरों की संख्या में अधिक वद्धि हो गई है या फिर बुखार से काफी लोग पीड़ित हो रहें हैं तो अपने स्थानीय स्वास्थ केंद्र, नगर पालिका या पंचायत केद्र में अवश्य सूचना दें।

० यह भी याद रखने योग्य बात है की एडीज मच्छर दिन में भी काट सकतें हैं। इसलिए इनसे बचने के लिए दिन में भी आवश्यक सावधानियाँ बरतें।

० यदि किसी कारणवश दरवाजों और खिड़कियों पर जाली लगवाना सम्भव नहीं है तो प्रति दिन पूरे घर में पायरीथरम घोल का छिड़काव करें।

० 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 होतीं हैं। इसलिए इस मौसम में हर सावधानियाँ बरतनी चाहिए।

० डेंगू बुखार से ग्रस्त रोगी को बिमारी में शुरू के ६–७ दिनों में मच्छरदानी से ढंके हुए बिस्तर पर ही रखें ताकि मच्छर उस तक ना पहुँच पाएं। इस उपाय से समाज के अन्य व्यक्तियों को डेगू बुखार से बचाने और इसके फैलने में सहायता होगी।

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

# डेंगू बुखार

## कुछ तथ्य जो आपको जानना जरूरी है।

आभार स्रोत्र :– "महामारी का रूप ले सकने वाली बिमारियाँ"(पुस्तक)
लेखक :– डॉक्टर बीर सिंह
प्रकाषक :– वीहाई, २०००

यह पर्चा जन कल्याण के लिए निर्मित किया गया है।

गावेलॉन
पोस्ट बॉक्स नम्बर – 286
देहरादून जी०पी०ओ० – 248001
उत्तराखण्ड
भारत