ডেঙ্গুজ্বর

English

ডেঙ্গুজ্বর (Dengue) প্রধানত এশিয়ার গ্রীষ্মমন্ডলীয় এলাকার একটি ভাইরাসঘটিত সংক্রামক ব্যাধি। ডেঙ্গু ভাইরাস Flaviviridae গোত্রভুক্ত, যার প্রায় ৭০ ধরনের ভাইরাসের মধ্যে আছে ইয়োলো ফিভার (yellow fever) ও কয়েক প্রকার এনসেফালাইটিসের ভাইরাস। ডেঙ্গুজ্বরের অনুরূপ একটি রোগের মহামারীর প্রথম তথ্য পাওয়া যায় ১৭৭৯ ও ১৭৮০ সালে চিকিৎসা সংক্রান্ত বইপুস্তকে। ঊনবিংশ শতাব্দীর প্রথম দিকে কলকাতায় প্রথম ডেঙ্গুজ্বর শনাক্ত হয়। ১৮৭১-৭২ সালে এ রোগ মহামারী আকারে দেখা দেয়। ওই সময় থেকে এ রোগের প্রকোপ এ উপমহাদেশে প্রায়শই ঘটে। ১৯৩৯-৪৫ সাল থেকে গোটা মহাদেশে ১০ থেকে ৩০ বছর পর পর ডেঙ্গুজ্বর দেখা দিতে থাকে। কোনো একটি বিশেষ স্থানে বারবার ডেঙ্গুর মহামারী দেখা দিত না। দ্বিতীয় মহাযুদ্ধের সময় দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় বহু ডেঙ্গু ভাইরাস সেরোটাইপের সহসঞ্চালন দেখা দেয় এবং মহামারীর ঘটনা বৃদ্ধি পায়। ক্যারিবীয় অঞ্চল (১৯৭৭-১৯৮১), দক্ষিণ আমেরিকা (১৯৮০ সালের শুরুতে), প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চল (১৯৭৯) এবং আফ্রিকায় ব্যাপক আকারে ডেঙ্গু মহামারী দেখা দেয় যাতে লক্ষ লক্ষ মানুষ আক্রান্ত হয়। রক্তক্ষরা ডেঙ্গুজ্বর (dengue haemorrhagic fever/DHF) এবং ডেঙ্গু শক (shock) সিনড্রমের (DSS) প্রথম প্রাদুর্ভাব ঘটে ১৯৫৩-৫৪ সালে ম্যানিলায় এবং ১৯৭৫ সালের মধ্যে নিয়মিত বিরতিসহ দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার বেশির ভাগ দেশে। ১৯৮০ ও ১৯৯০ সালে মহামারী আকারে রক্তক্ষরা ডেঙ্গু ভারত, বাংলাদেশ, পাকিস্তান, শ্রীলঙ্কা, মালদ্বীপ ও পূর্বদিকে চীনে ছড়িয়ে পড়ে। রক্তক্ষরা ডেঙ্গুজ্বর ও শক-সিনড্রম ডেঙ্গু এখন এশিয়ায় হাসপাতালে ভর্তি ও শিশুমৃত্যুর একটি প্রধান কারণ।

ডেঙ্গু জ্বরের কারণঃ

ডেঙ্গু জ্বর হচ্ছে চার ধরনের ভাইরাস জনিত ট্রপিক্যাল বা উষ্ণগুলীয় রোগ। এটি সাধারনত ডেঙ্গু ভাইরাস আক্রান্ত এডিস মশা দ্বারা ছড়ায়।

রোগের লক্ষণঃ

একজন ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির সাধারনত উচ্চ জ্বর হয় অর্থাৎ তাপমাত্রা ১০৪-১০৫ ডিগ্রী ফারেনহাইট বা তার থেকে বেশি হবে। সাথে নিম্নের লক্ষণ গুলোর অন্তত দুটি প্রকাশ পাবে।

১। তীব্র মাথা ব্যাথা।
২। চোখের পিছনের দিকে তীব্র ব্যাথা।
৩। জয়েন্ট বা অস্থি সন্বিতে ব্যাথা।
৪। মাংসপেশী অথবা হাড়ে ব্যাথা (এজন্য অন্য নাম হাড় ভাঙ্গা জ্বর)
৫। হামের মত র‍্যাশ বা ফুসকুড়ী দেখা যায়।
৬। নাক, দাঁতের মাড়ি থেকে অল্প রক্তপাত হতে পারে।
৭। রক্তে শ্বেত কনিকা (Platelet Count)) পরিমান কমে যাবে।
৮। দুর্বলতা ও ক্ষুধামন্দা হতে পারে।

লক্ষণগুলো রোগীর বয়স অনুযায়ী ভিন্ন হতে পারে ছোট বাচ্চা ও প্রথমবার আক্রান্তদের থেকে বয়স্ক, শিশু ও দ্বিতীয়বার আক্রান্তদের মাঝে রোগের তীব্রতা বেশি হয়।

ডেঙ্গু জ্বর
প্রতিরোধে করণীয়

- জমে থাকা পানি নিয়মিত অপসারণ করুন
- চারপাশের জায়গা পরিষ্কার পরিছন্ন রাখুন
- পানি জমে থাকতে পারে এমন জিনিসপত্র উল্টে রাখুন
- ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন
- জানালাতে মশা প্রতিরোধক নেট ব্যবহার করুন
- শরীরের অনাবৃত স্থানে মশা নিবারক ক্রিম ব্যবহার করুন
- মশা নিধনের ওষুধ, স্প্রে কিংবা কয়েল ব্যবহার করুন
- পাতলা কিংবা ঢোলা পোশাক পরিধান থেকে বিরত থাকুন
- শিশু এবং বয়স্কদের বিশেষ যত্ন নিয়ে নিরাপদে রাখুন

ডেঙ্গুর ওষুধ

ডেঙ্গু ভাইরাসের আক্রমণে হয়। ফলে নির্দিষ্ট কোনও অ্যান্টিবায়োটিক বা ওষুধ নেই। যে ধরনের সমস্যা হয়, সেটি দেখে চিকিৎসকেরা ওষুধ দেন। ডেঙ্গু হলে সেরে উঠতে অন্তত এক থেকে দুই সপ্তাহ লেগে যেতে পারে।

শিশুরা সাবধান

দশ বছরের নিচে শিশুদের ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। পেটের নিচের অংশে ব্যথা হয়, হ্যামারেজ বা রক্তপাতও হতে পারে। ডেঙ্গুর বাহক এডিস মশার হাত থেকে বাঁচতে পারলেই এই রোগ কাছে ঘেঁষতে পারবে না আপনার।

টার্গেট সকলেই

ডেঙ্গুর মশা সাধারণত সকালে কামড়ায়। এবং কনুঁইয়ের নিচে বা হাঁটুর নিচকে টার্গেট করে। শুধু শিশুরাই নয়, ডেঙ্গুতে সকলেই আক্রান্ত হতে পারেন। ফলে সবচেয়ে ভালো উপায় হয় পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখা।

ডেঙ্গু থেকে বাঁচতে চান?

বমি বমি ভাব
বা বমি হওয়া

চোখের নিচে
বা মাথা ব্যাথা

শরীরের জয়েন্ট
বা মাসলে ব্যাথা

র‍্যাশ বা
ফুসকুড়ি

তীব্র জ্বর ও
শরীর ব্যাথা

ডেঙ্গু রোগীর ডায়েটে যা রাখবেন

জাউ

স্যুপ

ডাবের
পানি

লেবু

কমলা

সবজির জুস

পেঁপে পাতা

ডেঙ্গু সারাতে পেঁপে পাতার রস পান করা যেতে পারে। পেঁপে পাতার রসে papain ও chymopapain নামের উপাদান রয়েছে। যা রক্তের platelet-র সংখ্যা ও রক্ত চলাচল স্বাভাবিক করতে সহায়তা করে।

কিভাবে খাবেন:

১. পেঁপের পাতার রস করতে পাতা ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার পাটা বা হাতল দিয়ে থেতো করে নিন।

২. খেতে খারাপ লাগলে সামান্য মধু মিশান। তবে নিজে নিজেই পেঁপে পাতার রস খাওয়াতে যাবেন না। অতিরিক্ত পরিমাণে পেঁপে পাতার রস হিতে বিপরীত হতে পারে। সেজন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মোতাবেক কিভাবে ও কতটুকু রস খাবেন তা জেনে নিন।

আনার

আনারস

পেঁপে পাতার রস

ডেঙ্গু খারাপ অবস্থায় গেলে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিন

শরীরচর্চা করতে হবে

ডেঙ্গু সেরে ওঠার পরে সময়টিও বেশ গুরুত্বপূর্ণ। সেইসময়ে নিয়মিত শরীরচর্চা করলে ভালো হয়। যোগব্যায়াম করতে হবে। এছাড়া ডায়েটে মিনারেল, প্রোটিন ও ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার রাখতে হবে।

স্বাস্থ্য মন্ত্রীর নির্দেশনায় ডেঙ্গু চিকিৎসায় মন্ত্রণালয় কর্তৃক গৃহীত পদক্ষেপ-

দেশের সকল মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, জেনারেল হাসপাতাল ও জেলা হাসপাতালসমুহে বিনামূল্যে ডেঙ্গু সনাক্তকরণ ও চিকিৎসা প্রদানের ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে।

সরকার কর্তৃক সকল বেসরকারি হাসপাতাল ও ডায়াগনস্টিক সেন্টারে ডেঙ্গু সনাক্তকরণের পরীক্ষাসমুহের ফি নির্ধারণ করে দেয়া হয়েছে।

ডেঙ্গু সনাক্তকরণ ও চিকিৎসার জন্য বিশেষ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে চিকিৎসকদের প্রস্তুত করা হয়েছে।

সকল হাসপাতালে ডেঙ্গু সনাক্তকরণ ও চিকিৎসার জন্য **One Stop Service** চালু করার জন্য নির্দেশ দেয়া হয়েছে।

ডেঙ্গু জ্বরে আতঙ্কিত না হয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, সুস্থ থাকুন।

নাম - ঋতুশ্রী গড়াই

শিক্ষাবর্ষ-২০১৮-২০২০

রোল- ৩৯