香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

चिकनपक्स् (ठेउला) र हर्पेस जोस्टर (शीङ्गल्स / जनै खटिरा)

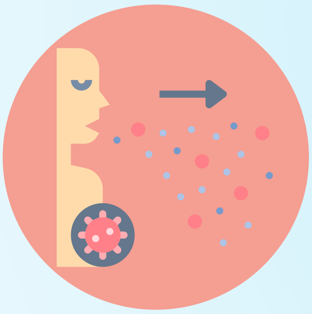
五星健康五星家
社區健康教育計劃

चिकनपक्स् (भेरिसेला) भेरिसेला-जोस्टर भाइरसको कारणले हुने एक तीव्र संक्रामक रोग हो । यसले मुख्यतया 12 वर्ष मुनिका बालबालिकालाई असर गर्छ । यद्यपि लगभग सबै व्यक्तिहरूले चिकनपक्सको संक्रमण भए पछि जीवनभरिको लागि प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्छन्, तर भाइरस शरीरमा निष्क्रिय रहन सक्छ र धेरै वर्ष पछि हर्पेस जोस्टर (जनै खटिरा) को रूपमा फेरी आउन सक्छ ।

क्लिनिकल लक्षणहरु

- बिरामीलाई सामान्यतया ज्वरो आउने र छालामा चिलाउने बिविराहरु आउने देखिन्छ ।
- शरीरमा 5 दिनको अवधिमा बिविराहरू डाबरहरूमा विकसित हुन्छन्, त्यसपछि अनुहार, हात र खुट्टामा फैलिन्छ ।
- बिविराहरू पहिले समतल दागको रूपमा देखा पर्छन् र पछि फोका(भेसिकल्स)मा परिणत हुन्छन् । फोकाहरू 3-4 दिनसम्म आईरहन्छ, त्यसपछि फोका फुटेर सुख्खा हुन्छन् र पाप्राहरु बन्छ ।
- बिरामी सामान्यतया 2-4 हप्ता भित्रमा निको हुन्छ ।

संक्रमणको माध्यम



थोपा वा हावा

चिकनपक्स् वा हर्पेस जोस्टर भएको व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्कता

इन्कुबेसन समय

10 - 21 दिन भित्र

संक्रामक अवधि

सामान्यतया 1 - 2 दिन भित्र डाबर देखा पर्नु भन्दा अगाडि र सबै फोकाहरू फुटेर नसुक्दा सम्म

व्यवस्थापन

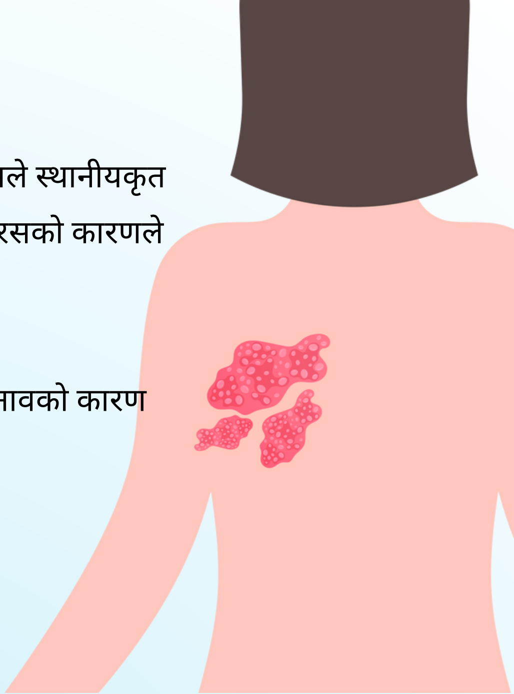
- lडाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस् र औषधि (जस्तै ज्वरो कम गर्ने औषधि र चिलाउने कम गर्ने लोशन) लिँदा सल्लाह अनुसार पालन गर्नुहोस् ।
- ज्वरो आएमा पानी पर्याप्त मात्रामा पिउनुहोस् र आराम गर्नुहोस् ।
- सुत्दा सुतीको पन्जा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- गर्भवती महिला र कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क नगर्नुहोस्, बिरामी बच्चाहरू घरमै बस्नुपर्छ।

रोकथाम

- lराम्रो वातावरणीय र व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुहोस् ।
- lहङकङमा चिकनपक्सको खोप उपलब्ध छ । खोप प्राप्त गरेका करिब 90% व्यक्तिले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्राप्त गर्नेछन् ।

हङकङ चाइल्डहुड इम्युनाइजेसन प्रोग्राम (बाल खोप कार्यक्रम) अन्तर्गत, बच्चाहरूले दुई-डोज चिकनपक्स खोप कोर्स प्राप्त गर्छन् र विवरणहरूको लागि पारिवारिक डाक्टर वा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूसँग परामर्श लिन सक्नेछन् ।

हर्पेस जोस्टर (शीङ्गल्स / जनै खटिरा)



एक संक्रामक रोग हो जसले स्थानीयकृत बेल्ट जस्तै, पीडादायी छालामा बिविरा साथै फोकाहरु निम्त्याउँछ । यो भेरिसेला-जोस्टर भाइरसको कारणले हुन्छ जसले भेरिसेला (चिकनपक्स) पनि हुने गर्दछ ।

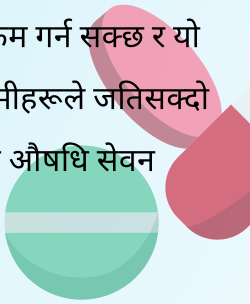
भाइरस चिकनपक्स निको भईसकेका बिरामीहरूको स्नायु प्रणालीमा रहिरहन्छ र उमेर वा तनावको कारण कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएको समयमा पुन: सक्रिय हुन सक्छ ।

क्लिनिकल लक्षणहरु

- चिलाउने वा हल्का दुखाइ साथै जलेको अनुभूति भएको भागमा सामान्यतया एक देखि तीन दिन सम्म बिविरामा परिणत हुन्छ ।
- त्यसपछि बिविरा फोकाहरु वा फोकाहरूमा विकसित हुन्छ, जुन बेल्ट जस्तै ढाँचामा फैलिन्छ र एक देखि 14 दिनसम्म रहन सक्छ, जसको समयमा पिपहरु वा रगतको थोप्ला देखा पर्न सक्छ ।
- यसपछि तरल पदार्थले भरिएको छाला फुट्ने, आफै सानो हुने र सुकाउने र दुई देखि तीन हप्ता सम्ममा पाप्रा हुने गर्छ ।

व्यवस्थापन

हालको एन्टिभाइरल औषधिहरूले हर्पेस जोस्टर बिरामीहरूको निको हुने समयलाई कम गर्न सक्छ र यो रोग सुरु भएको तीन देखि पाँच दिन भित्र लिनको लागि सल्लाह दिईन्छ । तसर्थ, बिरामीहरूले जतिसक्दो चाँडो भन्दा चाँडो चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ र चिकित्सकको निर्देशनहरु अनुसार औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।



रोकथाम

शरीरमा भेरिसेला-जोस्टर भाइरसको पुन: सक्रियतालाई रोक्नको लागि खोप लिनुपर्छ वा पर्दैन भन्ने कुरामा साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कायम राख्न डाक्टरको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ ।

सन्दर्भ:
स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र,
स्वास्थ्य विभाग

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो ।

सम्पादक:
K W Lam (के डब्ल्यू लाम)
S L Leung (ऐस एल ल्योङ)

30/09/2023
मा अद्यावधिक गरिएको