ਚਿਕਨਪੋਕਸ (ਚੇਚਕ) ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ (ਧੱਦਰ)

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

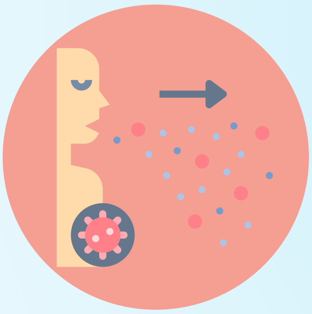
五星健康 五星家
社區健康教育計劃

ਚਿਕਨਪੋਕਸ (ਵੈਰੀਸੇਲਾ) ਲਾਗ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵੈਰੀਸੇਲਾ-ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ (ਧੱਦਰ) ਵਜੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕੀ ਲੱਛਣ

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਰੀਰ 'ਤੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਉਭਰੇ ਧੱਫੜ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਚਿਹਰੇ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਧੱਫੜ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਧਰੇ ਧੱਬਿਆਂ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਫਫੋਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਛਾਲੇ 3 - 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਪੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 2 - 4 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਫੈਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ



ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਹਵਾ

ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ

ਫੈਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

।10 - 21 ਦਿਨ

ਲਾਗ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 1 - 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਛਾਲੇ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ

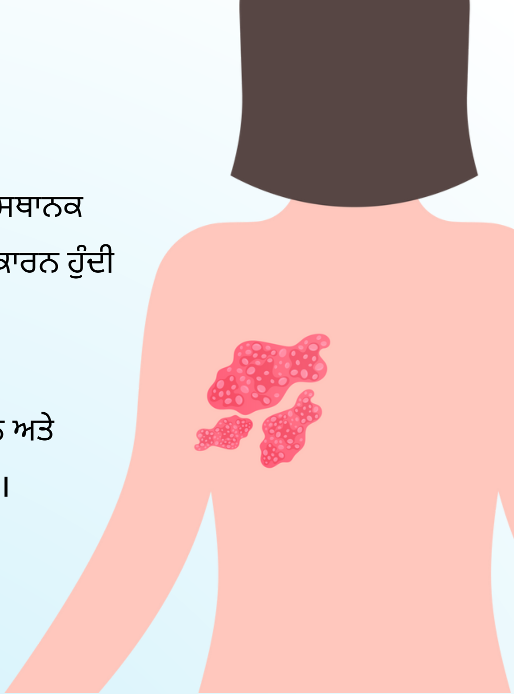
ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ।ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ)
- ।ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਜਿਆਦਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ।ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਸੂਤੀ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ
- ।ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਰੋਕਥਾਮ

- ।ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ।ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 90% ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਬਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬੱਚੇ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ (ਧੱਦਰ)

ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਬੈਲਟ ਵਰਗੇ, ਦਰਦਨਾਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਰੀਸੇਲਾ-ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵੈਰੀਸੇਲਾ (ਚਿਕਨਪੋਕਸ) ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

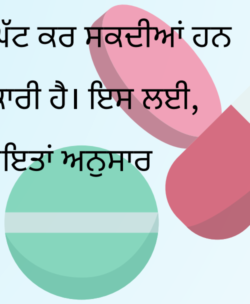
ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕੀ ਲੱਛਣ

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਫਿਰ ਧੱਫੜ ਫਫੋਲਿਆਂ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਬੈਲਟ ਵਰਗੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਫੁਨਸੀਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਣਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛਾਲੇ ਫੱਟ, ਫਿੱਸ ਅਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮੌਜੂਦਾ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਰੋਕਥਾਮ

ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਸੇਲਾ-ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ:
ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੇਂਦਰ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।

ਸੰਪਾਦਕ:
K W Lam
S L Leung

30/09/2023
ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency