H1N1 इन्फ्लूऐंझा (स्वाईन फ्लू)

H1N1 इन्फ्लूऐंझा का अर्थ :

H1N1 इन्फ्लूऐंझा स्वाईन फ्लू यह विषैले जीवाणू के कारण होनेवाला संसर्गजन्य रोग है यह रोग सहज ही फैलता है, जब ऐसे पीडित व्यक्ति जिसे सर्दी खाँसी हो स्वाईन फ्लू के लक्षण दिखाई देने पर ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आने से एक सप्ताह में इस रोग का प्रसार होने की संभावना रहती है।

H1N1 इन्फ्लूऐंझा का धोखा कैसे और क्यों बढता है :

- H1N1 से ग्रस्त रोगी के सतत संपर्क में आने से अथवा उसकी निगरानी करने से
- आपके नर्सिंग होम में रहने अथवा संलग्न जगह पर रहने से
- आपको हृदयविकार, यकृत विकार, दिमागी विकार या मूत्रपिंड अथवा फेफडों के विकार होने पर H1N1 होने की संभावना बढ जाती है, वैसे ही कर्करोग, मधुमेह, अकडन या रीढ की हड्डी का रोग होने पर धोखा बढ जाता है
- आपकी उम्र ५० वर्ष से अधिक, गर्भवती, HIV AIDS होने पर तथापि अन्य रोगों के कारण शरीर की प्रतिकारात्मक शक्ति कम होने पर
- H1N1 इन्फ्लूऐंझा से ग्रस्त रोगी के परिसर में सफर करते रहने पर

H1N1 तथापि अन्य प्रकार के इन्फ्लूऐंझा के लक्षण :

- थंडी एवं बुखार
- सिरदर्द, बदनदर्द, जोडदर्द, नसों का दर्द
- सर्दी, जुकाम एवं गला सूजना
- उल्टी एवं दस्त लगना
- थकावट लगना, भूख न लगना
- स्वासो-श्वास में तकलीफ होना

H1N1 इन्फ्लूऐंझा का उपचार कैसे होता है :

आपके चिकित्सक आपके स्वास्थ्य की जांच करेंगे एवं आपको अन्य कोई समस्या है क्या इसकी भी पृष्टी करेंगे, तदहेतु निम्न जांच करनी होगी।

- नाक एवं गले के द्रव्य के नमूनों की जांच कर इन्फ्लूऐंझा के विषाणू का निदान हो सकता है।

- Culture Test की जांच के तहत किस प्रकार के जंतु के कारण यह रोग हुआ है, यह स्पष्ट होता है, नाक एवं गले की जांच होती है।

दवाईयाँ :

- एसिटामाईनोफेन इस दवा से बुखार एवं दर्द कम होता है
- NSAID इस प्रकार की दवाओंसे सूजन, दर्द, बुखार कम होता है, निर्देशोंके अनुसार ही दवा लें।
- NSAID अगर व्यवस्थित नही ली तो मूत्रपिंड या पेट में रक्तबहाव हो सकता है।
- Antivirals अँटीव्हायरल्स यह दवायें रोग से प्रतिकार करने हेतु दी जाती है । ''ओसेल्टामिवीर फॉस्फेट यह दवा बिमारी हो ही नही तद्हेतु लेने के निर्देश दिये जाते है।''
- **वरिष्ठ व्यक्ति** – ७५ मि.ग्रा. मुखमार्ग से दिन में दो बार पाँच दिन
- **वरिष्ठ व्यक्ति** – (Creatinin Clearance 10 से 20ml/min) 75mg मुखमार्ग से दिन में एक बार पाँच दिन
- **बालकों हेतु** –
    - १२ माह अथवा उससे अधिक उम्र या पंधरा किलो वजन या इससे कम ३० मि.ग्रा.
    - १२ माह अथवा उससे अधिक उम्र या १५ से २३ किलो वजन होने पर ४५ मि.ग्रा. हररोज दो बार पाँच दिन
    - १२ माह अथवा उससे अधिक उम्र वजन २३ से ४० किलो – ६० मि.ग्रा. मुखमार्ग से दिन में २ बार पाँच दिन
    - १२ माह या उससे अधिक उम्र या ४० किलो वजन से अधिक – ७५ मि.ग्रा. दिन में दो बार पाँच दिन

ZANAMIVIR (झानामीवीर) :

- **वरिष्ठ व्यक्ति**– १०मि.ग्रा.(दो बार बफारा श्वासमार्ग से) दिन में दो बार ५ दिन
- **छोटे बालक** – ७ वर्ष की उम्र से कम या अधिक १० मि.ग्रा. दिन में दो बार श्वासमार्ग से पाँच दिन

लक्षणों को प्रभावित करें :

- **विश्राम करें, नींद ले** – यह रोग शीघ्र ठीक करने के लिये विश्राम एवं नींद अत्यावश्यक है।

- **भरपूर द्रव्यपदार्थ का सेवन करें** – अपने स्वास्थ्य चिकित्सक से संपर्क करें पूछें कि कौनसा द्रव्य कितनी मात्रा में लेना है ताकि शरीर में पानी की कमी (Dehydration) न हो सके।

H1N1 इन्फ्लूऐंझा के प्रसार को रोकें :

- **प्रत्येक बार हाथ धोयें** – बार बार अपने हाथ साबुन से धोते रहे उपलब्ध लेने पर हॅन्ड सेनीटाईझर का प्रयोग करें। आँखे, नाक एवं मुख को बिना धोये हाथ न लगायें।

- **छींक अथवा खाँसी** आने पर मुख पर रूमाल अथवा टिश्यू पेपर का उपयोग करें।
- **स्वच्छ वस्तुओं का प्रयोग करे** – नियमित रूप से खिडकी दरवाजों, टेबलों की कुन्डियों को कीटकनाशकों से साफ रखे रोगी व्यक्ति के कपडे, टावेल, बर्तन नही वापरें। बेडशीटस्, कपडें, बर्तन साबुन पानी से स्वच्छ करें।
- **मुख पर मास्क लगायें** – H1N1 इन्फ्लूऐंझा होने पर अथवा रोग ग्रस्त व्यक्ति के संपर्क में आने पर मुख पर, नाक पर मास्क लगायें।
- **तबीयत ठीक नहीं लगने पर घर पर ही रहे** – स्वाईन फ्लू से पूर्णतः ठीक होने तक हो सके तो घर पर ही रहे एवं किसी के संपर्क में न रहे।

आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा केन्द्र में जायें :

- चक्कर आने पर अथवा मूत्र विसर्जन कम या न होने पर
- अकडन होने पर
- कंधो के साथ सिरदर्द होने पर थकावट लगने पर अथवा
- श्वास लेने में तकलीफ, उल्टीयाँ, दस्त का प्रमाण बढने पर
- बुखार, खाँसी ठीक होने पर तथा फिर से होने पर

Reference: Micromedex's Care Note Series Online 2.0