H1N1 एन्पलुएंझा (स्वाईन फ्ल्यु)

H1N1 एन्फ्लुएंझा म्हणजे काय?

एन्फ्ल्युएंझा स्वाईन फ्ल्यू हा विषाणूमुळे होणारा संसर्गाचा प्रकार आहे. हा सहज पसरतो जेंव्हा बाधित व्यक्ती ज्याला सर्दी पडसे झालेले आहे अशी व्यक्ती आपल्या संपर्कात आल्यास त्याची लागण होते. स्वाईन प्ल्यूची लक्षणे आढळल्यापासून एक आठवडा किंवा त्यापेक्षा अधिंक कालावधीत बाधित व्यक्तीकडून त्याचा प्रसार होऊ शकतो.

H1N1 एन्फ्ल्युएंझा चा धोका कशाने वाढतो किंवा तो कशाने बळावतो?

- H1N1 बाधित व्यक्तीच्या सतत संपर्कात राहिल्याने अथवा त्याची काळजी घेतल्याने
- आपण शुश्रुषा गृहात राहिल्यास किंवा बंदिस्त जागेत राहिल्यास
- आपणांस ह्रदयविकार, यकृतविकार, मेंदू विकार मुत्रपिंडांचे विकार किंवा फुप्फुसाचे विकार असल्यास H1N1 ची लागण होण्याचा धोका वाढतो . तसेच आपणांस कर्करोग, मधुमेह , आकडी येणे किंवा पाठीच्या कण्याचे आजार असल्यास हा धोका अधिक वाढतो.
- आपले वय 50 वर्षापेक्षा अधिक असेल किंवा गर्भवती असाल
- आपली HIV AIDS किंवा अवयव बदल इ. कारणांमुळे आपली प्रतिकारशक्ती कमी झाली असल्यास.
- H1N1 एन्फ्लुएंझा बाधित व्यक्तींच्या परिसरात प्रवास करत असल्यास

H1N1 आणि इतर प्रकारचे इनफ्ल्युएंझाची लक्षणे काय?

- थंडी आणि ताप
- डोकेदुखी, अंगदुखी आणि स्नायुदुखी
- सर्दी, पडसे आणि घसा सुजणे
- उलटया, आणि अतिसार
- थकवा येणे किंवा भूक मंदावणे
- शवासास त्रास होणे

H1N1 एन्फ्लुएंझाचे निदान कसे होते? आपला आरोग्य व्यवसायी आपणांस तपासेल आणि आपणांस इतर काही आरोग्य समस्या आहेत का याची चौकशी करेल. त्यासाठी खालील तपासण्या कराव्या.

- नाक किंवा घशातील द्रावाचे नमुने घ्यावे- नाक किंवा घशातील द्रावांचे नमुने घेऊन H1N1 एन्फ्लुएंझा च्या विषाणूचे निदान करावे.

- Culture Test या चाचणीमध्ये कोणत्या प्रकारच्या जंतुमुळे आपणांस आजार झाला आहे हे समजते. नाक व घशातील द्रावांचे नमुने तपासले जातात.

औषधे-

- ॲसिटामिनोफेन, या औषधामुळे ताप व वेदना कमी होतात.
- NSAID - या प्रकारची औषधे सूज, वेदना आणि ताप कमी करतात. सुचनेनुसार घ्यावी NSAID मुळे पोटात रक्तस्त्राव किंवा मुत्रपिंडाच्या समस्या नीट न घेतल्यास उद्भावू शकतात.
- Antivirals अँटीव्हायरल्स - विषाणू संसंर्गावर परिणामकारक असतात.

ओसेल्टामिवीर फॉस्फेट हे औषध रोग होऊ नये म्हणून खबरदारीचा उपाय आणि उपचार म्हणून सुचविण्यात आले आहे.

- प्रौढ- 75 मिग्रॅ तोंडावाटे दिवसातून दोनदा पाच दिवस
- प्रौढ (क्रिएटिनीन क्लिअरन्स 10 ते 30 ml/min) 75mg तोंडावाटे दिवसातून एकदा पाच दिवस
- बालरोगविज्ञान-
  o 12 महिने किंवा त्याहून अधिक आणि वजन पंधरा किलो किंवा त्यापेक्षा कमी 30 mg दररोज, दिवसातून दोनदा पाच दिवस
  o 12 महिने अणि त्यापेक्षा अधिक वय व 15 ते 23 किलो वजन - 45 mg दररोज दिवसातून दोनदा पाच दिवस.
  o 12 महिने आणि त्यापेक्षा अधिक वजन 23 ते 40 किलो 60mg तोंडावाटे दिवसातून दोनदा 5 दिवस
  o 12 महिने किंवा त्यापेक्षा अधिक वय आणि 40 kg पेक्षा अधिक वजन - 75 mg दिवसातून दोनदा, पाच दिवस

झनामीवीर

- प्रौढ - 10mg (2 वेळा श्वासातून घ्यावे) 5 दिवस दिवसातून दोनदा
- लहान मुले - 7 वर्षांपेक्षा कमी किंवा अधिक 10 mg दिवसातून दोनदा श्वासातून 5 दिवस

लक्षणांवर मात करा

- **विश्रांती आणि झोप घ्या** - आजार लवकर बरा होण्यासाठी विश्रांती आणि झोप घेतल्याने मदत होते.

- **भरपूर द्रवपदार्थ सेवन करा-** आपल्या आरोग्य व्यवसायिकास विचारणा करावी व कोणत्या प्रकारचे द्रवपदार्थ किती प्रमाणात घ्यावे याची माहिती द्यावी. त्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होण्याचा (dehydration) धोका टळेल.

H1N1 इन्फ्लुएंझाचा प्रसार रोखा-

- वारंवार हात धुवा- साबण व पाण्याने वारंवार हात धुवा . पाणी व साबण उपलब्ध नसल्यास हॅन्ड क्लिनझरचा वापर करा. डोळे, नाक, व मुखास हात धुतल्याशिवाय लागू देऊ नये.
- शिंक येतांना किंवा खोकतांना तोंडावर रुमाल किंवा टिश्यू पेपरचा वापर करावा.
- स्वच्छ वस्तुंचा वापर करा- नेहमी आपले टेबल दरवाज्यांच्या कडया, दिव्यांची बटणे जंतुनाशकाने स्वच्छ करा. आजारी माणसाचे टॉवेल, कपडे, भांडी वापरु नका. बेडशिटस् , टॉवेल, कपडे आणि भांडी , साबण व पाण्याने स्वच्छ करा.
- तोंडावर मास्क वापरा - आपणांस H1N1 इन्फ्लुएंझा झाला असल्यास किंवा बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात असल्यास तोंडावर व नाकावर मास्क वापरा.
- बरे नसल्यास घरी रहा.- स्वाईन फ्लु मधून पूर्ण बरे होईपर्यंत शक्यतो इतरांपासून दूर रहा.

अतिदक्षता विभागात जावे जर -

- चक्कर आल्यास किंवा अत्यल्प प्रमाणात मुत्र विसर्जन झाल्यास किंवा न झाल्यास
- आकडी आल्यास
- मान जखडून डोकेदुखी झाल्यास, थकवा वाटल्यास किंवा गोंधळून गेल्यास.
- श्वास घेण्यास त्रास होत असल्यास आणि ओठ जांभळे किंवा नीळे झाल्यास
- छातीत कळा येत असल्यास
- श्वासास त्राास होणे, उलटया किंवा अतिसार याचे प्रमाण वाढल्यास
- ताप आणि कफ कमी झाल्यावर पुन्हा बळावल्यास

संदर्भः मायक्रोमेडेक्स केअर नोट सेरीज ऑनलाईन 2.0