विषाणूजन्य आजारांची लक्षणे

विषाणूजन्य आजारांची लक्षणे म्हणजे काय?

ज्या विषाणूजन्य आजारांचे काही ठोस कारण नसते त्या विषाणूजन्य आजारांच्या लक्षणांना **"विषाणूजन्य रोगांची लक्षणे"** अशी संज्ञा दिली आहे. विषाणू सहजतेने एका व्यक्तीकडून दुस-या व्यक्तीकडे हवेद्वारे व दुस-याच्या वस्तू वापरल्याने संक्रमित होतात.

विषाणूजन्य आजारांची लक्षणे व चिन्हे कोणती?

सदर आजाराची लक्षणे हळूहळू अथवा अचानक सुरु होतात व काही तास ते काही दिवस टिकून राहतात.ती सौम्य ते तीव्र स्वरुपाची असून काही तास अथवा काही दिवसांच्या कालावधीत ती बदलू शकतात.

- ताप, थंडी व त्वचेवर पुरळ
- वाहणारे अथवा चोंदलेले नाक
- कफ, घसा बसणे अथवा आवाज घोगरा होणे.
- डोकेदुखी किंवा दुखणे व डोळयांभोवती दाब जाणवणे.
- स्नायुदुखी व सांधेदुखी
- धाप लागणे व श्वास घेतांना शिटी सारखा आवाज येणे.
- पोटात दुखणे, कळा येणे,जुलाब
- मळमळ, उलटी किंवा भूक न लागणे.

विषाणूजन्य आजाराच्या लक्षणांवर उपचार कसे केले जातात?

सर्वसाधारणपणे विषांणूमुळे झालेले आजार 10-14 दिवसांच्या कालावधीत कोणत्याही उपचाराविना जातात. आजारांच्या लक्षणासाठी खालील औषधे दिली जाऊ शकतात.

- **ॲन्टीपायरेटिक्स**-ः ताप कमी करण्यासाठी दिली जाणारी औषधे यामुळे ताप कमी होतो.
- **ॲन्टिहिस्टॅमिनिक्स-**ः त्वचेवरील पुरळ, खाज यापासून मुक्तता देतात. तसेंच श्वसनास त्रास असल्यास त्यापासून मुक्तता देतात.
- **डिकन्जेस्टंट**-ः चोंदलेले नाक मोकळे करतात, जेणेकरुन सहजतेने श्वासोच्छवास करु शकता.
- **ॲन्टीटसीव्हज-**ःकफ आटोक्यात आणण्यासाठी उपयोगी पडतात.
- **ॲन्टीव्हायरल-**ः ते विषाणूंना मारण्यास मदत करतात व लक्षणे आटोक्यात आणतात.

विषाणूजन्य आजाराचा मला असलेला धोका कशामुळे वाढतो?

- आपण प्रौढ अथवा वृध्द आहात.
- आपली रोगप्रतिकारक शक्ती एखाद्या आजारामुळे अथवा अवयव प्रत्यारोपणामुळे कमजोर झाली आहे.

- आपण धुम्रपान करता किवा जे धुम्रपान करतात आपण त्यांच्या सहवासात आहात.
- आपण वारंवार प्रवास करता.
- ज्या तरणतलावात योग्य रितीने क्लोरीनेशनची प्रक्रिया करत नाहीत तेथे आपण पोहता.

विषाणूजन्य आजार पसरु नये याकरिता प्रतिबंध करण्यासाठी मदत म्हणून मी काय करु शकतो?

विषाणू सहजतेने एका व्यक्तीकडून दुस-या व्यक्तीकडे हवेद्वारे व दुस-याच्या वस्तू वापरण्यामुळे संक्रमित होतात. आपली लक्षणे गेल्यानंतर देखील आठवडयापर्यंत आपणाद्वारे विषाणू दुस-या व्यक्तीकडे संक्रमित होऊ शकतात.

विषाणू संक्रमणास प्रतिबंध करण्यासाठी खालील मार्ग आहेत.

- आपले हात धुवा-ः आपले हात साबण अथवा अल्कोहोलयुक्त जेलने वारंवार धुवा. एखाद्या आजारी व्यक्तीला संपर्क केल्यानंतर हात धुवा.
- मुखवटा घाला-ः विषाणू संक्रमणास प्रतिबंध करण्यासाठी मुखवटा(मास्क) तुमची मदत करु शकतो.
- अन्न योग्य पध्दतीने हाताळा व शिजवा.
- स्वच्छ पाण्याने अन्नपदार्थ स्वच्छ केल्यानंतर पूर्णपणे शिजवा.

विषाणूयुक्त आजारांना प्रतिबंध करण्यासाठी मी कोणत्या लसींचा वापर करु शकतो?

आपल्या डॉक्टरांकडे खालीलपैकी कोणती लस वापरणे उचित आहे याची चौकशी करावी.

1. **एम.पी. व्ही व्हॅक्सीन -:** काही प्रकारचे मेंदूच्या आवरणाचा दाह या आजारावर प्रतिबंध घालण्यासाठी ही लस उपयोगी ठरते.
2. **पी.पी.व्ही.-:** फुफ्फुसाचा दाह अशा प्रकारच्या आजारांचा प्रतिबंध होण्यासाठी ही लस मदत करते. ज्या लोकांमध्ये फुफ्फुसाचा दाह हा रोग होण्याचा अधिक धोका असतो त्यांना या लसीची गरज भासू शकते.
3. **इन्फ्लुएंझा व्हॅक्सीन-**ःफ्ल्यु होण्यास प्रतिबंध होण्यासाठी ही लस मदत करते.

विषाणूजन्य आजारांमुळे कोणते धोके संभवतात?

डॉक्टरांना/फार्मासिस्टना हे कदाचित माहित नसेल की आपल्याला गंभीर आजार आहे. सायनसचा संसर्ग पुढे जीवाणूजन्य आजारामध्ये रुपांतरीत होऊ शकतो. विषाणूजन्य आजार शरीराच्या कोणत्याही गंभीर व आयुष्यास धोकादायक अशी आजाराची स्थिती निर्माण करु शकतात.विषाणूजन्य आजारामुळे आपल्याला असलेले आजार जसे चिवट श्वासवाहिन्यांवा दाह, दमा व श्वसन मार्गाचा आजार अधिक गंभीर रुप धारण करु शकतात. औषधोपचार करुन देखील विषाणूजन्य आजार आपणास एकापेक्षा अधिक वेळा होऊ शकतात.

मी माझ्या डॉक्टरांशी कधी संपर्क करु ?

आपल्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा जर-ः

1. 5-7 दिवसांनतर लक्षणे अधिक बिघडली

2. 10 दिवसांत लक्षणे नाहीशी झाली नाही
3. जर आपल्या एक किंवा दोन्ही नाकपुडयातून घटट् चिकट पदार्थ वाहात असेत अथवा पू येत असेल आणि चेह-याच्या एका बाजूस वेदना होत असतील तर.
4. आपणांस ताप व वेदना असतील तर
5. आपणास हिरवट रंगाची श्लेष्म व लाळ पडत असेल तर

मी त्वरीत काळजी कधी घेणे गरजेचे आहे?

त्वरीत डॉक्टरांशी संपर्क साधा जर-

1. आपणांस सतत उलटया व जुलाब होत असतील तर
2. आपल्या छातीत दुखत असेल किंवा श्वासोच्छवासास त्रास होत असेल तर
3. छातीत वेदना, श्वासास धाप लागणे, श्वसनाच्या वेळेस शिटट्ीसारखा आवाज येणे अथवा श्वसनास त्रास होणे.
4. सततचे तीव्रतेने पोटाच्या खालच्या बाजूस उजवीकडे दुखणे.
5. अशक्तपणा वाटणे, पेंगुळल्यासारखे वाटणे किंवा आपल्याला चक्कर येईल असे वाटणे.
6. तोडाद्वारे ताप बघितल्यास 100.4^0 F (38^0 C) पेक्षा अधिक व तापाची औषधे घेऊन देखील बरे न वाटणे.
7. आकडी येणे.