स्वाइन फ्लूसाठी प्रतिबंधात्मक उपाय

डॉ. हर्षद लिमये
अंतर्गत औषध तज्ज्ञ

स्वाइन फ्लू २००९ मध्ये मान्यता मिळाली जेव्हा त्याने बाधित अनेक लोकांना आपल्याला काय झाले आहे तेच माहीत नव्हते आणि त्यावर सामान्य फ्लूप्रमाणेच उपचार केले गेले. ह्याचं कारण म्हणजे एचश्एन १ ची लक्षणं सामान्य हंगामी फ्लूप्रमाणेच असतात. उदा. ताप, कफ, वाहतं नाक, घास खवखवणं, अंगदुखी, थंडी आणि फटिग.

हा सल्ला लोकांनी घाबरुन जाण्यासाठी दिलेला नाही. तुमच्या डॉक्टरांकडे जाऊन तपासणी करुन घ्या.

जे लोक एचश्एन १ ने बाधित होतात ते लक्षणांपासून २ दिवस ते २ आठवड्यांच्या काळात बरे होतात. पण काही लोकांमध्ये गुंतागुंत होऊ शकते. ज्या लोकांमध्ये दमा, इम्फिसिमा, मधुमेह, हृदयरोग, असे जुने आजार किंवा गरोदर स्त्रिया, ५ वर्षे किंवा त्यापेक्षा कमी वयाची मुलं किंवा ६५ आणि त्यापेक्षा अधिक वयाच्या व्यक्ती ह्यांच्या शरीरामध्ये गुंतागुंत होण्याची जास्त शक्यता असते.

फ्लूने बाधित निरोगी लोक घरीच बरे होऊ शकतात आणि इतरांच्या कॉन्टॅक्टमध्ये न येऊन फ्लूचा प्रसार रोखू शकतात. पण जर तुम्हाला दमा, मधुमेह किंवा हृदय रोगासारखा जुना आजार असेल किंवा तुमची प्रतिकारशक्ती कमकुवत असेल आणि फ्लूची लक्षणं दिसली तर योग्य वैद्यकीय उपचार आवश्यक आहेत. जास्त धोका असणाऱ्या लोकांना अँटिव्हायरल औषधांचा कोर्स दिल्याने रोगाची तीव्रता आणि टिकण्याचा काळ कमी होऊ शकतो.

रोगाची तीव्रता आणि टिकण्याचा काळ कमी करण्याच्या दृष्टीने काही गोष्टींची खबरदारी घेणं आवश्यक आहे ज्यामध्ये OTC उपचार पद्धती, डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधं आणि जीवनशैलीतील बदल ह्या गोष्टींचा समावेश आहे. जर गंभीर स्वरुपाची गुंतागुंत किंवा धोका दिसून आला तर ह्या अतिशय आवश्यक आणि महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत. स्वाइन फ्लूची लक्षणं इतर प्रकारच्या फ्लूच्या लक्षणांसारखीच आहेत.

लक्षणे

- ताप (अधूनमधून)
- थंडी
- कफ
- घसा खवखवणे
- वाहतं किंवा चोंदलेलं नाक
- डोळे लाल होणे किंवा डोळ्यांतून पाणी येणे
- अंगदुखी
- डोकेदुखी
- अतिसार
- नॉशिया आणि उलटी

कारणे

नाक, घास आणि फुफ्फुसं यासंबंधित पेशींना इन्फ्लुएंझाचे विषाणू दूषित करतात. जर दूषित गोष्टी श्वसनाद्वारे शरीरात गेल्या किंवा दूषित पृष्ठभागाचा संबंध डोळे, नाक किंवा तोंडाशी आला तर विषाणू त्या व्यक्तीच्या शरीरात प्रवेश करतो. पोर्क खाऊन तुम्हाला स्वाईन फ्लू होत नाही.

एच१ एन १ साठी प्रतिबंधात्मक उपाय

- जर कोणालाही कफ, सर्दी किंवा तापाचा त्रास होत असेल तर त्यांनी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- जर एखाद्या रुग्णामध्ये फ्लूसारखी लक्षणे दिसून आली तर त्याला वेगळं, शक्य असेल तर दुसऱ्या खोलीत ठेवावं जेणेकरुन विषाणूंचा प्रसार होणार नाही.
- रुग्णाने सार्वजनिक ठिकाणी किंवा ऑफिस/शाळा इ. ठिकाणी जाऊ नये.
- जर रुग्णाला शिंका किंवा खोकला येत असेल तर नाक आणि तोंड झाकणे व त्यानंतर हात धुणे अत्यावश्यक आहे. जर तोंड किंवा नाक झाकण्यासाठी टिशू पेपरचा वापर केला असेल तर त्याची योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावली पाहिजे.
- ज्या व्यक्तींना फुफ्फुसं, हृदय, यकृत किंवा मूत्रपिंडाचे जुनाट आजार असतील किंवा ६५ वर्षांवरील वयोवृद्ध व्यक्तींनी लस घ्यावी.