



इनफ्लुएन्जा खोप कार्यक्रम

लहरे खोकी (बोर्डटेला परट्यूसिस)

लहरे खोकी भनेको के हो ?

लहरे खोकी एक अत्यन्तै संक्रामक जिवाणुजन्य रोग हो जसको लक्षण "रूघा लागेको जस्तो" हुन्छ र अन्तमा गएर खोकी लाग्ने हुन्छ । केहिदिन पछी, एकदमै कडा खोकी लाग्ने हुनसक्छ जुनबेलामा व्यक्तिको श्वासप्रश्वास रोकिने, अनुहार रातो हुने र घाँटीमा केहि अड्केको जस्तो आवाज आउने हुनसक्छ र सम्भवत वान्ता पनि हुन्छ ।

खोकीसके पछी श्वास लिंदा कहिलेकाहीं "हुप" गरेको जस्तो पनि सुनिन्छ । तर साना बच्चाहरूले त्यस्तो हुप गरेको आवाज निकाल्दैनन् । लहरे खोकीले जुनसुकै उमेरका व्यक्तिहरूलाई पनि असर गर्नसक्छ, तर दुई बर्ष मुनिका बालबालिकाहरूमा यो धेरै गम्भीर हुन्छ, र खासगरी ३ महिना मुनिका बच्चाहरूमा, जसलाई एक पटक खोकेर सकेपछी श्वास लिन गाह्रो हुनसक्छ ।

यो कति समयसम्म रहन्छ ?

यो खोकी तिन महिनासम्म रहन सक्छ (यसलाई १०० दिने खोकी पनि भनिन्छ) । पूर्ण वा आंशिकरूपमा खोप लगाएका व्यक्तिहरूमा पनि लहरे खोकी लाग्न सक्छ, तर सामान्यतया तिनीहरूलाई मध्यम खालको खोकी लाग्छ ।

यो कसरी लाग्छ ?



लहरे खोकी एक व्यक्ति बाट अन्य व्यक्तिमा एकदमै सजीलै सर्ने सङ्क्रामक रोगहरू मध्ये पर्दछ । यो खोकीको माध्यमबाट सर्दछ र रोग लागेको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको ६-२० दिन (सामान्यतया ९-१० दिन) भित्र देखापर्छ ।

सङ्क्रमित व्यक्तिको फोक्सोका श्रावहरू र खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा निस्केका छिटाहरू मार्फत लहरे खोकी फैलन्छ । पहिलो पटक लक्षण देखापरेको समयदेखि ३-४ हप्तासम्म रोगी व्यक्ति सङ्क्रामक रहन्छ ।

यसको उपचार कसरी गरिन्छ ?

यदि तपाईंलाई आँफू वा आफ्नो बालबालिकालाई लहरेखोकी भए जस्तो लागेमा आफ्नो डाक्टर (जी.पी.) लाई देखाउनुहोस् । तपाईंको जी.पी. ले जाँच तथा परीक्षण गर्दछन् र आवश्यक परेमा एक विशेष खालको एन्टिबायोटिक द्वारा उपचार गर्दछन् । एन्टिबायोटिकले सङ्क्रामक अवधी र लक्षणहरू कम गराउन सक्छ ।



इनफ्लुएन्जा खोप कार्यक्रम



अन्य व्यक्तिहरु, खासगरी एक वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु र अन्तिम अवस्थाका गर्भवती महिलाहरुबाट टाढा राख्नुहोस् ।

१४-दिनको एन्टिबायोटिक कोर्स सुरु गरेको कम्तिमा पनि पहिलो ५ दिनसम्म काममा, सामुदायिक भेलाहरुमा, स्कूल वा प्रीस्कूलहरुमा नजानुहोस् ।

यदि एन्टिबायोटिक लिएको छैन भने, सङ्क्रमित व्यक्तिलाई खोकी शुरुभएको २१ दिनसम्म अन्य व्यक्तिहरुभन्दा टाढा राख्नुपर्छ ।

प्रायजसो प्री-स्कूल जानेहरुका लागि खोकीले धेरै नै समस्या पारेको हुन्छ, तर विस्तरामा रहेर आराम गरेमा, प्रसस्त मात्रामा झोल पदार्थ र सादा खाना खाइरहेमा यसको व्यवस्थापन गर्न र खोकीको सुरुवात हुन नदिन सजिलो हुन्छ । आफ्नो चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्दै गर्नुहोस्, खासगरी आफ्नो रोग रहीरहेमा ।

सर्नबाट कसरी रोकिन्छ ?



यस रोगको रोकथाम गर्ने तथा समुदायमा नियन्त्रण गर्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको समयमै खोप लगाउने हो ।

स्थानीय चिकित्सकहरुले नेशनल चाइल्डहुड इम्युनाईजेसन सेड्युल अन्तर्गत लहरे खोकीका पाँचवटा निशुल्क खोपहरु दिन्छन् । यसको बारेमा आफ्नो निजी चिकित्सक सँग छलफल गर्नुहोस् ।

खोप लगाएका बालबालिकाहरुमा पनि लहरे खोकी देखिन सक्छ तर सामान्यतया यो त्यति कडा हुँदैन ।

रोग फैलन नदिन सङ्क्रमित व्यक्तिलाई कसरी उपचार गरिन्छ ?

लहरे खोकी लागेको व्यक्तिको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिलाई कहिलेकाहीं एन्टिबायोटिक दिएर उपचार गरिन्छ । यसको उद्ध्येस्य यो रोगले एकदमै च्याप्ने सम्भावना रहने एक-बर्ष-भन्दा कम उमेरका बच्चाहरुमा रोग सर्न नदिनु हो ।

कुनै घर वा प्री-स्कूलमा कुनै व्यक्तिलाई हालसालै लहरेखोकी लागेको निदान भएको छ र त्यहाँ रहने एक बर्षभन्दा कम उमेरको बच्चा जोखिममा छ भने उक्त घर वा प्री-स्कूलका सदस्यहरुले एन्टिबायोटिक खानुपर्ने हुनसक्छ । जी.पी. वा अस्पतालको चिकित्सकले भनेपछी यसको व्यवस्था कम्युनिटी एण्ड पब्लिक हेल्थ ले गर्दछ - फोन ३६४१७७७ ।

यदि अन्तिम अवस्थाको गर्भवती भएको कुनै घरमा एक व्यक्तिलाई लहरे खोकी लागेमा, त्यो घरमा रहने सबै व्यक्तिहरुले एन्टिबायोटिक खानुपर्ने हुन्छ ताकी नयाँ जन्मने बच्चालाई सम्भावित सङ्क्रमणबाट बचाउन सकियोस् ।



इनफ्लुएन्जा खोप कार्यक्रम

यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू भए, वा परिवारका कुनै सदस्यलाई सङ्क्रमण भएको जस्तो लागे, वा लहरे खोकी लागेको व्यक्तिको सम्पर्कमा रहेमा, आफ्नो पारिवारिक चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

पार्टनरसीप हेल्थ क्यान्टरवरी द्वारा जारी गरिएको , मार्च २०१२