ڈینگی بخار سے بچاؤ

عوام الناس کیلئے بنیادی حقائق اور ہدایات

تعارف

انسانوں میں ڈینگی بخار ایک مخصوص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے منتقل ہونے والے وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حالیہ برسوں میں ڈینگی بخار ملکی اور بین الاقوامی سطح پر صحت عامہ کا ایک بہت تشویشناک مسئلہ بن گیا۔ عام طور پر یہ بیماری خطِ سرطان (گرم) یا نیم گرم علاقوں میں واقع شہروں اور قصبوں میں پائی جاتی ہے۔ ڈینگی بخار کی دو اقسام ہیں: 1. ڈینگی بخار' اور 2.. ڈینگی بخار کی خونی قسم (Dengue Hemorhhagic Fever) جس میں مسوڑھوں' ناک اور جسم کے دیگر اعضاء سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ مزید پیچیدگی کی صورت میں ڈینگی بخار میں مبتلا مریض کا بلڈ پریشر گر جاتا ہے اور کئی دیگر امراض کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ خون کے کم دباؤ کے باعث مریض Shock کی حالت میں جا سکتا ہے جس سے جان کو بھی خطرہ ہو جاتا ہے۔ ڈینگی بخار کے تقریباً 95% کیس 15 سال سے کم عمر کے بچوں میں ہوتے ہیں۔ اگر مریض کا ٹھیک طرح سے علاج نہ ہو تو ان میں شرح اموات بڑھ کر 20% تک ہو سکتی ہے۔ تاہم موجودہ سائنسی و طبی ترقی اور جدید طریقہ علاج کی بدولت شرح اموات کو انتہائی کم کر کے ایک فیصد تک لانا ممکن ہو گیا ہے۔

ڈینگی کا پھیلاؤ

ڈینگی بخار کا وائرس انسانوں تک ایک مادہ مچھر Aedes Aegypti کے کاٹنے سے پہنچتا ہے اور یوں ڈینگی بخار کا موجب بنتا ہے۔ یہ مادہ مچھر ڈینگی کے وائرس کو ایک ڈینگی سے متاثرہ انسان کے خون سے حاصل کر کے کسی دوسرے شخص کو کاٹ کر اس کے خون میں منتقل کر دیتی ہے۔ مادہ مچھر ایک دفعہ بیمار انسان کو کاٹنے کے بعد اپنی تمام عمر دوسرے انسانوں کو ڈینگی وائرس سے آلودہ کرتی رہتی ہے۔ یہ مچھر اپنے انڈوں کے ذریعے ڈینگی وائرس کو اپنی اگلی نسلوں تک پہنچاتی ہے اور اپنے انڈوں میں وائرس منتقل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ انسان ڈینگی وائرس کی ایک بہت اچھی پناہ گاہ ہے۔ مزید برآں تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ دنیا کے چند علاقوں میں بندر بھی اس وائرس سے آلودہ ہو سکتے ہیں اور مچھروں کیلئے آلودگی کا ایک اور ذریعہ بن سکتے ہیں۔ ڈینگی وائرس انسانی خون میں 2 سے 7 دن تک موجود رہتا ہے اور اس دوران مریض کو بخار ہو سکتا ہے اور یہی وہ دورانیہ ہے جب ایسے انسان دوسرے مچھروں کو آلودہ کرتے رہتے ہیں۔

ڈینگی سے بچاؤ کے طریقے

جدید تحقیق کے مطابق اس بیماری پر احسن طریقے سے قابو پانے کیلئے ڈینگی بخار میں مبتلا کرنے والے مچھروں کا خاتمہ ضروری ہے۔ ان مچھروں کی افزائش زیادہ تر گھروں میں پانی جمع کر کے رکھنے والے برتنوں جیسے پانی کے مٹکے' پودوں کے گملے' پانی کی ٹینکیاں' واٹر کولر' ٹین کے کنستر' استعمال شدہ ٹائر اور وہ تمام کنٹینرز جہاں بارش کا پانی جمع ہو جائے۔ ان مچھروں کی افزائش کو روکنے کیلئے ماحولیاتی آلودگی ختم کے طریقے اپنانے ہوں گے مثلاً گھریلو کچرے کا مناسب بندوبست' جمع شدہ صاف پانی کو مچھروں سے بچانا یعنی تمام پانی کی ٹینکیاں' گھڑے اور دوسرے برتنوں کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھنا تا کہ مچھر پانی میں انڈے نہ دے سکیں جو بعد ازاں انسانوں میں بیماری کا موجب بنیں۔ مچھر مار دواؤں کا چھڑکاؤ خاص کر جہاں ڈینگی بخار کا وائرس پھیلانے والا مچھر افزائش پاتا ہے۔ خصوصاً گھروں کے اندر تاریک اور ٹھنڈی جگہیں جہاں مچھر کاٹنے کے بعد آرام کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مچھر دانیوں کا استعمال بھی ان سے بچاؤ کا ایک موثر طریقہ ہے۔ خصوصاً ڈینگی بخار کے مریض کو مچھر دانی کے اندر رکھا جائے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اس کے ساتھ ساتھ فضائی سپرے کیا جاتا رہے تا کہ مچھر اس مریض سے جراثیم لیکر مزید افراد کو متاثر نہ کر سکے۔

مریضوں کے خاندان کیلئے ہدایات

مریض کا ٹمپریچر 102 F سے کم رکھیں۔ مریض کو پیراسیٹامول دیں مگر 24 گھنٹے میں 4 دفعہ سے زیادہ نہیں۔

عمر	خوراک (250 ملی گرام)	ملی گرام/خوراک
ایک سال سے کم	ایک چوتھائی گولی	60
ایک سے چار سال	آدھی گولی	120-60
پانچ سال اور زائد	ایک گولی	240

یاد رہے کہ:

- مریض کو اسپرین یا Ibuprofen ہرگز نہ دیں۔
- مریض کو اس کی نارمل خوراک کے ساتھ ساتھ زیادہ مقدار میں پانی' جوس' سوپ اور دودھ دیں۔
- مریض کو آرام مہیا کریں۔

اگر مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی بھی علامت ظاہر ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

- تیز بخار ہونا
- جسم میں شدید درد
- بھوک نہ لگنا
- آنکھوں کے پیچھے شدید درد ہونا
- پانچویں یا ساتویں دن جلد پر خارش اور سرخ دھبوں کا نمودار ہونا اور بخار کا ختم ہونا
- ناک یا مسوڑھوں سے خون آنا
- بار بار الٹی آنا
- کالا پاخانہ آنا
- غنودگی کا شکار ہونا
- لگاتار کراہنا

- پیٹ میں درد ہونا
- بہت زیادہ پیاس لگنا (منہ خشک ہونا)
- رنگت پیلی ہو جانا
- سانس میں دشواری
- بدن کا یک لخت سرد پڑ جانا (صرف شاک کی حالت میں)

ڈینگی بخار کی خصوصیات

ڈینگی بخار

شدید فلو کی طرح کی بیماری ہے جو بچوں، نوجوانوں اور بڑوں کو اپنا شکار کرتی ہے لیکن اس میں موت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ بیماری کی علامات مریض کی عمر کے مطابق ہوتی ہیں۔ نومولود اور کم عمر بچوں میں اس کی علامت غیر محسوس بخار اور جلد پر دھبوں یا نشانات کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ بڑی عمر کے بچوں اور نوجوانوں میں یہ بیماری ہلکے بخار اور دیگر علامات کی صورت اختیار کر سکتی ہے جبکہ چند افراد میں یہ بیماری اپنی بھرپور شکل میں ظاہر ہو سکتی ہے۔ جس کی علامات میں تیز بخار، سر کا شدید درد، آنکھوں کے ڈھیلوں کی پشت میں درد، پٹھوں اور جوڑوں میں شدید درد اور جلد پر دھبوں کا نمودار ہونا شامل ہے۔

Dengue Hemorrhagic Fever

یہ ڈینگی کی ایک شدید قسم ہے۔ جس کی علامات میں تیز بخار، جسم کے مختلف حصوں سے خون کا نکلنا، جگر کا بڑھنا اور شدید حالتوں میں بلڈ پریشر کا خطرناک حد تک گر جانا شامل ہیں۔ یہ بیماری بہت تیز بخار سے شروع ہوتی ہے اور اس کے ساتھ چہرے کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ غیر مخصوص علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بخار عموماً 2 سے 7 دن تک جاری رہتا ہے اور درجہ حرارت F 104 سے F 106 تک جا سکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مریض کے ناک یا کسی اور حصے سے خون بہنا شروع ہو سکتا ہے اور مریض کو جھٹکے لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔ تاہم معتدل یا کم شدید Dengue Hemorrhagic Fever میں بخار کے کم ہوتے ہی تمام علامات بتدریج ختم ہونا شروع ہو جاتی ہیں لیکن شدید حملے کی صورت میں مریض کی حالت بخار کے چند دن بعد ہی انتہائی خراب ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر گر جاتا ہے اور مریض Shock کی حالت میں جا سکتا ہے اور 12 سے 24 گھنٹے کے اندر اندر مر سکتا ہے۔ اس مریض کی جان فوراً اور مناسب طبی امداد ملنے کی صورت میں بچائی جا سکتی ہے۔

حفاظتی ویکسین

ابھی تک ڈینگی بخار سے بچاؤ کی کوئی ویکسین یا حفاظتی ٹیکہ ایجاد نہیں ہوا۔

مچھروں کے کاٹنے سے محفوظ رہیں

☆ ڈینگی بخار کا مچھر دن میں کاٹتا ہے۔ اپنے آپ کو اس کے کاٹنے سے بچائیں۔

☆ پوری آستین اور لمبی شلوار یا پینٹ پہنیں جو ٹخنوں کو ڈھانپ سکے۔

☆ مچھر بھگانے کے تمام دیگر طریقے مثلاً سلگنے والی کوائل، میٹ، سپرے، تیل اور لوشن وغیرہ استعمال کریں۔

☆ مچھر دانی کا استعمال خاص کر متاثرہ افراد اور وہ تمام افراد جنہیں دن میں آرام کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً بچے، حاملہ خواتین اور عمر رسیدہ افراد کیلئے ضروری ہے۔

☆ گھر کے پردوں کو بھی مچھر مار ادویات سے سپرے کریں۔

مچھروں کی افزائش کی روک تھام

...... مچھر عام طور پر پانی اور گھروں کے گرد کچرے کے ڈھیروں میں افزائش پاتے ہیں۔ لہٰذا ان جگہوں کی خصوصی صفائی ضروری ہے۔

...... جب استعمال میں نہ ہوں تو روم کولر وغیرہ سے پانی خارج کر دیں۔ اسی طرح پانی کی بالٹی، ڈرم، ٹینکی اور دوسرے برتنوں کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔

...... تلف شدہ اشیاء یا برتن جن میں پانی ٹھہرنے کا خدشہ ہو مثلاً پانی کی استعمال شدہ بوتلیں، پلاسٹک بیگ، ٹین، ٹائرز وغیرہ، کو اکٹھا کر کے مناسب طریقے سے ٹھکانے لگا دیں۔

ڈینگی سے متعلق چند بنیادی حقائق

ڈینگی بخار کیسے پھیلتا ہے

ڈینگی بخار کا وائرس ایک مادہ مچھر Aedes Aegypti کے کاٹنے سے پھیلتا ہے۔ یہ مچھر ایک متاثرہ انسان کو کاٹ کر ڈینگی وائرس حاصل کرتا ہے۔ کاٹنے کے 5 سے 7 دن بعد بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ابھی تک کوئی ایسا طریقہ موجود نہیں جس کی مدد سے یہ پتہ چلایا جا سکے کہ ہمارے اردگرد موجود مچھروں میں کون سے مچھر ڈینگی وائرس سے متاثرہ ہیں۔ اس لئے لوگوں کو چاہئے کہ وہ ہر قسم کے مچھر کے کاٹنے سے بچیں۔

مچھر کہاں رہتا ہے؟

یہ مچھر گھر کے اندر اور دوسری تاریک جگہوں میں رہتا ہے۔ گھروں سے باہر یہ ان جگہوں میں رہتا ہے جہاں ذرا نمی، ٹھنڈک اور تاریکی ہو۔ مادہ مچھر مختلف جگہوں، گھروں، سکولوں وغیرہ میں رکھے پانی کے برتن (پانی کی ٹینکی، بالٹی، گھڑا وغیرہ) میں انڈے دیتی ہے جو 10 دن میں مکمل مچھر بن جاتے ہیں۔

مچھر کی افزائش کہاں ہوتی ہے؟

ڈینگی مچھر جمع کیے گئے اور صاف پانی میں افزائش پاتے ہیں۔ ان کی پسندیدہ جگہوں میں ڈرم، مرتبان، برتن، بالٹیاں، گملے، ٹینکیاں، استعمال شدہ بوتلیں، ٹائرز، واٹر کولرز اور وہ تمام جگہیں جہاں بارش کا پانی جمع ہو سکتا ہو، شامل ہیں۔