ডেঙ্গু রোগ সম্পর্কিত কিছু কথা

ডেঙ্গি জ্বর একটি ভাইরাস ঘটিত অসুখ। সরাসরি একজন থেকে অন্যজনকে এই ভাইরাস সংক্রমিত করতে পারে না। সংক্রমণ ছড়ায় এডিস গোত্রীয় মশার কামড়ে। ডেঙ্গি ভাইরাসে সংক্রমিত কোনও ব্যক্তিকে যখন এই মশা কামড়ায়, তখন ভাইরাস রক্তের সঙ্গে মশার শরীরে চলে আসে। সংক্রমিত এডিস মশা যখন অন্য ব্যক্তিকে কামড়ায়, তখন ভাইরাস ওই ব্যক্তির শরীরে গিয়ে সংক্রমণ ঘটায়।

ডেঙ্গি রোগের প্রধান লক্ষণ হল জ্বর। ভাইরাস দেহে প্রবেশের 4 -7 দিন পর রোগের লক্ষণ দেখা দেয়। ডেঙ্গির জ্বর মাঝামাঝি থেকে উঁচু মাত্রা পর্যন্ত হতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে জ্বরের সঙ্গে দেখা যায় মাথার যন্ত্রণা, চোখের পিছনে ব্যথা, গা-হাত পায়ে ও গাঁটে গাঁটে যন্ত্রণা এবং দুর্বলতা। তবে সবার বেলাতেই যে এই উপসর্গগুলি প্রকট হয়, তা নয়। এছাড়াও আরও যে উপসর্গগুলি প্রায়ই দেখা যায়, সেগুলি হল বমি বমি ভাব, খিদে চলে যাওয়া এবং লালচে র‍্যাশ। কারও কারও পেটে ব্যথা বা পাতলা পায়খানাও হয়।

ডেঙ্গির জ্বর সাধারণত 7 দিনের মধ্যেই ছেড়ে যায়। জ্বর যখন চলে যাওয়ার মুখে বা জ্বর ছাড়ার পরে 1 থেকে 2 দিন - এই সময় ডেঙ্গির জটিলতা দেখা দিতে পারে। তখন রক্তের জলীয় অংশ রক্ত জালিকার দেওয়ালের ভিতর দিয়ে চুঁইয়ে কোষকলার মধ্যে চলে যেতে থাকে। ফলে রোগীর রক্তচাপ কমে যায়। নাড়ির গতি বৃদ্ধি পায়। রোগী আরও দুর্বল বোধ করে। উঠে দাঁড়াতে গেলে মাথা ঘোরে। পেটে বা বুকে জলও জমতে পারে। এর সঙ্গে রক্তের প্লেটলেট কণার সংখ্যা ও কার্যকারিতা কমে যাওয়ার ফলে রক্তক্ষরণের প্রবণতা দেখা দিতে পারে। রক্তক্ষরণ হতে পারে নাক বা মাড়ি থেকে, চামড়ায় কালশিটের আকারে, বমি/পায়খানা/প্রস্রাবের সঙ্গে। মহিলাদের অসময়ে ঋতুস্রাব হতে পারে বা মাসিকস্রাবের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে।

ডেঙ্গির যে জটিলতার কথা উপরে বলা হল, তা অবশ্য কম ক্ষেত্রেই হয়। অধিকাংশ সময়ে জ্বর ছেড়ে যাওয়ার পর রোগীর বমি ভাব দূর হয়ে যায়, খিদে ফিরে আসে তবে দুর্বলতা চলে যেতে কিছুদিন সময় লাগে।

ডেঙ্গি রোগের নিয়মানুগ চিকিৎসার জন্য প্রয়োজন রোগ শনাক্তকরণ বা ডায়াগনসিস। জ্বরের সঙ্গে রোগ চেনার মতো অন্যান্য উপসর্গগুলি সর্বদা দেখা দেয় না বলে ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গি এবং অন্যান্য ভাইরাল জ্বরের মধ্যে তফাৎ করা মুশকিল হয়। তাই জ্বর হলে প্রয়োজন রক্তপরীক্ষা। পরীক্ষায় দেরী করা উচিত নয়। 2 দিনের মধ্যে জ্বর না ছেড়ে

গেলে রক্তপরীক্ষা করিয়ে নিতে বলা হয়:

- ম্যালেরিয়ার পরীক্ষা (সব উপ স্বাস্থ্য কেন্দ্রেই হয়)
- ডেঙ্গির ELISA পরীক্ষা এবং রুটিন ব্লাড টেস্ট (প্লেটলেট ও পিসিভি সহ)

ডেঙ্গির পরীক্ষা পজিটিভ হলেই যে হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে, তা নয়। বেশীর ভাগ ডেঙ্গি রোগীকে বাড়ীতে নজরদারির মধ্যে রেখেই সুস্থ করে তোলা যায়। কিন্তু, নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে ঝুঁকি না নিয়ে ডেঙ্গি রোগীকে প্রথমেই হাসপাতালে ভর্তি করে দেওয়া ভাল-

- ছোট শিশু(5 বছরের নীচে) বা অতি বৃদ্ধ
- গর্ভবতী মহিলা
- অনিয়ন্ত্রিত হাই ব্লাড প্রেসার/অতিরিক্ত স্থূলতা রয়েছে
- অন্য কোনও গুরুতর অসুখ রয়েছে, যেমন – ডায়াবেটিস, হার্টের রোগ, লিভার / কিডনির রোগ,
- ক্যান্সার ইত্যাদি।
- ডেঙ্গি ও ম্যালেরিয়া একই সঙ্গে হয়েছে।
- রোগী একা; তাকে দেখার মতো কেউ নেই।

উপরোক্ত সমস্যাগুলি না থাকলে ডেঙ্গি রোগীকে বাড়ীতে রাখা যায়। ডেঙ্গিতে যেহেতু রক্তরস চুঁইয়ে গিয়ে শরীরে জলশূন্যতা (ডিহাইড্রেশান) হওয়ার আশঙ্কা থাকে, তাই গৃহ চিকিৎসার মূল কথা হল জলশূন্যতা প্রতিরোধ করা।

কাজেই, ডেঙ্গি রোগীকে বার বার করে জল এবং বিভিন্ন জলীয় খাদ্য খাওয়াতে হবে। জলীয় খাদ্য বলতে বোঝায় - সরবৎ, ডাবের জল, ফলের রস, লিকার চা, ডালের স্যুপ, দুধ ইত্যাদি। হার্টের রোগ বা হাই ব্লাড প্রেশারের সমস্যা না থাকলে ওআরএস-ও দেওয়া চলবে। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ সারাদিনে স্বাভাবিক যে পরিমাণ জল খান, তার থেকে আরও অন্ততঃ 1 লিটার বেশী জল / জলীয় খাদ্য খাওয়াতে হবে। শিশুদের ক্ষেত্রে

সারাদিনে জলপানের মাত্রা এইভাবে হবে (স্বাভাবিক জলপান এবং অতিরিক্ত জল বা তরল একসাথে ধরে):

- 10 কেজি পর্যন্ত ওজনের জন্য – 100 ml প্রতি কেজি।
- 10 কেজির উপরে - আরও প্রতি কেজি ওজনের জন্য 50 ml হারে।
- 20 কেজির উপরে - আরও প্রতি কেজি ওজনের জন্য 25 ml হারে।

অর্থাৎ, একটি বাচ্চার ওজন যদি 26 কেজি হয়, তাকে 24 ঘন্টায় দিতে হবে -

10 কেজির জন্য 100×10= 1000 ml.

পরবর্তী 10 কেজির জন্য আরও 50×10 = 500 ml.

তার পরের 6 কেজির জন্য আরও 25×6 = 150 ml.

মোট 1650 ml = 1 লিটার 650 ml.

এছাড়াও ডেঙ্গির গৃহচিকিৎসার জন্য এইগুলি করতে হবে:-

1. রোগীকে বিশ্রামে রাখা (জ্বর ছাড়ার পরেও অন্তত আরও 2 দিন)।
2. জ্বরের প্রথম 5 দিন রোগী দিনরাত মশারির মধ্যেই থাকবে।
3. জ্বর, মাথার যন্ত্রণা, গায়ে ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল দেওয়া যাবে। কিন্তু NSAID শ্রেণীর অন্য ব্যথার ওষুধ, যেমন- আইবুপ্রোফেন, ডাইক্লোফেনাক, অ্যাসপিরিন ইত্যাদি একেবারেই দেওয়া যাবে না।

প্যারাসিটামলের ডোজ:

- প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে 650 mg - প্রয়োজন অনুসারে দিনে 4 বার দেওয়া যেতে পারে।
- শিশুদের ক্ষেত্রে দেহের ওজন অনুযায়ী প্রতি কেজি পিছু 10-15 mg. এই ডোজ দিনে 4 বার পর্যন্ত দেওয়া যাবে।

বয়স অনুসারে মোটামুটি মাত্রা (একবারের ডোজ) হল -

- 1 বছরের নীচে: 50-100 mg
- (1 – < 5) বছর :100-150 mg
- (5 - < 9) বছর: 150-250 mg
- (9 – 14) বছর: 250-500 mg

এই মাত্রা দিনে তিন থেকে চার বার দেওয়া যাবে।

1. প্যারাসিটামল দিয়েও জ্বর না কমলে স্বাভাবিক ঠাণ্ডা জলে মাথা ধুইয়ে দিতে হবে এবং ভিজে গামছা/তোয়ালে দিয়ে সারা শরীর মুছতে হবে।

2. রোগী বাড়িতে থাকলেও অসুস্থ থাকাকালীন রক্তে প্লেটলেটের সংখ্যা 3 পিসিভি কয়েকবার দেখে নিতে পারলে ভালো হয়। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী রক্ত পরীক্ষা করান।

3. কোনও কোনও ব্যক্তি হৃদযন্ত্রের সমস্যা বা স্ট্রোক প্রতিরোধের জন্য নিয়মিত অ্যাসপিরিন অথবা অ্যান্টি প্লেটলেট ওষুধ খান। যদি প্লেটলেটের মাত্রা কমতে থাকে, অথবা রক্তক্ষরণ দেখা দেয়, তবে এই ধরণের ওষুধ সাময়িকভাবে বন্ধ থাকবে কি না সেই বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

4. রোগীর খাওয়াদাওয়ার বিষয়ে কোনও বাধানিষেধ নেই। তবে এই সময় অতিরিক্ত তেল মশলা জাতীয় খাবার না খাওয়াই ভালো।

ডেঙ্গি রোগের বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন একনজরে -

1. জ্বর হলে কখন রক্ত পরীক্ষা করা উচিত।

2. ডেঙ্গি জ্বরের গৃহচিকিৎসার রীতিনীতি কী।

3. ডেঙ্গির বিপদ লক্ষণগুলি কী কী এবং কোন ক্ষেত্রে ডেঙ্গি রোগীকে হাসপাতালে স্থানান্তরিত করতে হবে।

গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিষেবকরা গ্রামের মানুষের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নানা রকম বিপদে-আপদে মানুষের পাশে থাকেন। ডেঙ্গির ক্ষেত্রেও মানুষকে যুক্তিসিদ্ধ পরামর্শ ও মানসিক সহায়তা প্রদানের পাশাপাশি ডেঙ্গি মশা নিয়ন্ত্রণ ও ডেঙ্গি সচেতনতা প্রসারে অংশগ্রহন করে তাঁরা মানুষের পাশে দাঁড়াতে পারেন।

জনস্বাস্থ্য ও সংক্রামক রোগ শাখা,
পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য স্বাস্থ্য ও পরিবারকল্যাণ দপ্তর
11 অগস্ট, 2023