ডেঙ্গু প্রতিরোধে করণীয় ও বিশেষ সচেতনতা

Aedes aegypti

Aedes albopictus

Aedes polynesiensis

Aedes niveus

ডেঙ্গু একটি ভাইরাসজনিত রোগ

এডিস মশার চারটি প্রজাতির কামড়েই ডেঙ্গু হতে পারে

সচেতনতাই ডেঙ্গু আক্রান্তের একমাত্র প্রতিরোধ

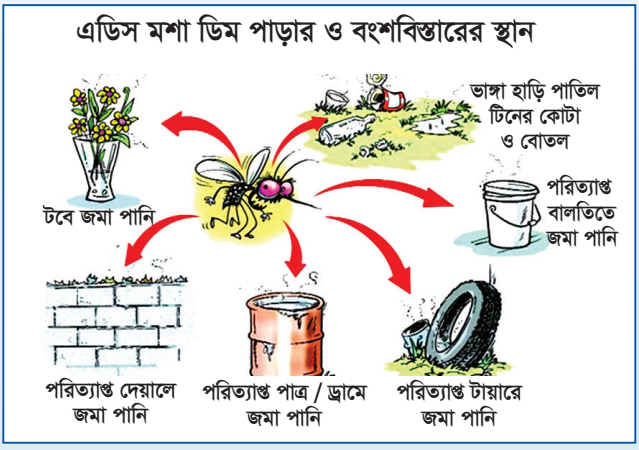
বাংলাদেশ বিদ্যুৎ উন্নয়ন বোর্ড

www.bpdb.gov.bd

ডেঙ্গু জ্বর ও এডিস মশার পরিবর্তিত বর্তমান অবস্থা

ডেঙ্গু একটি ভাইরাসজনিত রোগ যা এডিস মশার মাধ্যমে ছড়ায়। এই মশা সাধারণত ভোরবেলা ও সন্ধার পূর্বে কামড়ায়। সাধারণ চিকিৎসাতেই ডেঙ্গু জ্বর সেরে যায়, তবে ডেঙ্গু শক সিনড্রোম ও হেমোরেজিক ডেঙ্গু জ্বর মারাত্মক হতে পারে। বর্ষার সময় সাধারণত এ রোগের প্রকোপ বাড়ে। এডিস মশার বংশ বৃদ্ধি রোধের মাধ্যমে ডেঙ্গু জ্বর প্রতিরোধ করা যায়।

এ বছরের ডেঙ্গু অধিক শক্তিশালী। চিকিৎসকদের মতে, এ ডেঙ্গুতে তীব্র জ্বর, মাথাব্যথা, গায়ে র‍্যাশ ও বমির লক্ষণ দেখা যাচ্ছে না। এখন ডেঙ্গু হলে সামান্য জ্বরেই হার্ট, কিডনি ও বেইন আক্রান্ত হচ্ছে। সাথে রোগী দ্রুত শকে যাওয়ার আশঙ্কাও বেড়েছে। বর্তমান বিশ্বের জনসংখ্যার প্রায় অর্ধেকেই ডেঙ্গুর ঝুঁকিতে আছেন। এবার গ্রামের চেয়ে শহরে ডেঙ্গুর প্রকোপ সবচেয়ে বেশি।



আগে আমরা জানতাম এডিস মশা শুধুমাত্র পরিষ্কার ও স্বচ্ছ পানিতে হয়, এখন দেখা যাচ্ছে নোংরা পানিতেও মশা ডিম পাড়তে পারে। ধারনা করা হতো, এডিস মশা শুধু দিনে কামড়ায়। তাই রোগীদের বলা হতো দিনের বেলা মশারি টানিয়ে ঘুমাতে। কিন্তু এখন দেখা যাচ্ছে এ মশা দিনে-রাতে দুই সময়েই কামড়াচ্ছে। আগে সাধারণত বর্ষার বা বৃষ্টিপাতের সঙ্গে ডেঙ্গুর সম্পর্ক থাকতো। এখন দেখা যাচ্ছে সারাবছরই ডেঙ্গু হতে পারে। যেমন এবছর জানুয়ারি থেকে সারা বছরই ডেঙ্গুর প্রকোপ লক্ষ্য করা যাচ্ছে। এমনকি শীতকালেও এর প্রভাব দেখা গেছে। যদিও বৃষ্টিপাতের সঙ্গে এর সম্পর্ক আছে। তবে কোথাও জমা পানি থাকলেই কিন্তু এ মশা ডিম পাড়ে। এইসব কারণেই বলা যায় যে, ডেঙ্গুও যেমন নিজের লক্ষণ বদলাচ্ছে, এডিস মশাও তেমনি বদলাচ্ছে নিজের চরিত্র।

ডেঙ্গু জ্বরের বিস্তারিত তথ্যঃ

- ডেঙ্গু জ্বরের উৎপত্তি ডেঙ্গু ভাইরাস থেকে। এই ভাইরাসবাহী এডিস ইজিপ্টাই নামক মশার কামড়ে মূলত ডেঙ্গু জ্বর হয়ে থাকে।
- ডেঙ্গু জ্বরের জীবাণুবাহী মশা কোনো ব্যক্তিকে কামড়ালে সেই ব্যক্তি চার থেকে ছয় দিনের (৩-১৩ ক্ষেত্রে) মধ্যে ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হয়।
- এবার এই আক্রান্ত ব্যক্তিকে কোনো জীবাণুবিহীন এডিস মশা কামড়ালে সেই মশাটি ডেঙ্গু জ্বরের জীবাণুবাহী মশায় পরিণত হয়। এভাবে একজন থেকে অন্যজনে মশার মাধ্যমে ডেঙ্গু ছড়িয়ে থাকে।
- ডেঙ্গু ভাইরাস চার ধরনের হয়। তাই ডেঙ্গু জ্বরও একাধিকবার হতে পারে।
- তবে যারা আগেও ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে পরবর্তী সময়ে রোগটি হলে সেটি মারাত্মক হওয়ার ঝুঁকি থাকে।
- ক্লাসিক্যাল ডেঙ্গু জ্বরে সাধারণত তীব্র জ্বর ও সেই সঙ্গে শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা হয়। জ্বর ১০৫ ফারেনহাইট পর্যন্ত হয়। শরীরে বিশেষ করে হাড়, কোমর, পিঠসহ অস্থিসন্ধি ও মাংসপেশিতে তীব্র ব্যথা হয়। এ ছাড়া মাথাব্যথা ও চোখের পেছনে ব্যথা হয়। অনেক সময় ব্যথা এত তীব্র হয় যে মনে হয় হাঁড় ভেঙে যাচ্ছে। তাই এই জ্বরের আরেক নাম 'ব্রেক বোন ফিভার'। জ্বর হওয়ার চার বা পাঁচদিনের সময় সারা শরীরজুড়ে লালচে দানা দেখা যায়। যাকে বলা হয় স্কিন র‍্যাশ, অনেকটা অ্যালার্জি বা ঘামাচির মতো। এর সঙ্গে বমি বমি ভাব এমনকি বমি হতে পারে। রোগী অতিরিক্ত ক্লান্তিবোধ করে এবং রুচি কমে যায়।

ডেঙ্গু হেমোরেজিক জ্বর

এই অবস্থাটা সবচেয়ে জটিল। এই জ্বরে ক্লাসিক্যাল ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ ও উপসর্গের পাশাপাশি আরো যে সমস্যাগুলো হয়ঃ

- শরীরে বিভিন্ন অংশ থেকে রক্ত পড়া শুরু হয়।
- অনেক সময় বুকে ও পেটে পানি আসার মতো উপসর্গ দেখা দিতে পারে।
- লিভার আক্রান্ত হয়ে রোগীর জন্ডিস এবং কিডনি আক্রান্ত হয়ে রেনাল ফেইলিউরের মতো জটিলতা দেখা দিতে পারে।

ডেঙ্গু শক সিনড্রোম

ডেঙ্গু জ্বরের ভয়াবহ রূপ হলো ডেঙ্গু শক সিনড্রোম। ডেঙ্গু হেমোরেজিক ফিভারের সঙ্গে সার্কুলেটরি ফেইলিউর হয়ে ডেঙ্গু শক সিনড্রোম হয়। এর লক্ষণ হলো:

- রক্তচাপ হঠাৎ কমে যাওয়া।
- নাড়ির স্পন্দন অত্যন্ত ক্ষীণ ও দ্রুত হওয়া।
- শরীরের হাত-পা ও অন্যান্য অংশ ঠান্ডা হয়ে যাওয়া।
- প্রস্রাব কমে যাওয়া।
- হঠাৎ করে রোগী জ্ঞান হারিয়ে ফেলতে পারে।
- এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

ডেঙ্গু জ্বরের সাধারণ লক্ষণ

- হঠাৎ ১০৪-১০৫ ডিগ্রি জ্বর সাথে মাথা ব্যথা।
- চোখে বা চোখের পিছনে ব্যথা বা আলোর দিকে তাকাতে সমস্যা হওয়া।
- মাংসপেশী ও হাড়ের সংযোগস্থলে প্রচণ্ড ব্যথা হওয়া।
- শরীরের চামড়ায় লালচে ছোপ বা র‍্যাশ ওঠা।
- বমিভাব, বমি হওয়া ও খাওয়ার অরুচি হওয়া।
- ব্রাশ করতে গিয়ে মুখ ও দাঁতের গোড়া এবং নাক দিয়ে রক্ত পড়া।
- ডায়রিয়া বা পাতলা পায়খানা হওয়া।
- চার-পাঁচদিনের মধ্যে জ্বর সেরে যাওয়া।
- প্ল্যাটিলেট কমে যাওয়া।

তবে এবারের চিত্রটা অনেকটাই ভিন্ন। দেখা যাচ্ছে, জ্বরের তাপমাত্রা খুব বাড়ছে না, শরীরের ব্যথাও তেমন হচ্ছে না। সাধারণ জ্বর, সর্দি, কাশি, মাথা ব্যথা, গলা ব্যথা। অথচ এক দুইদিন পর শরীরের অবস্থার অবনতি ঘটছে। রোগীর পাল্‌স পাওয়া যায় না, ব্লাড প্রেসার কমে যায়, প্রস্রাব হয় না, কিডনিতে সমস্যা দেখা দেয়। এমনকি রোগী অজ্ঞানও হয়ে যাচ্ছে!

সাধারণ মানুষের ideal platelet count per microliter of blood ১.৫ লাখ থেকে ৪.৫ লাখ।

ডেঙ্গু আক্রান্ত মানুষের platelet count 1,00,000 microlitre of blood এর নিচে নেমে আসলে সাথে সাথে শরীরের র‍্যাশ, বমি, বমির সাথে রক্ত ও শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়।

ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ ভিন্নতা

পূর্ব ধারণা	বর্তমান চিত্র
• ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হলে উচ্চ তাপমাত্রা থাকে, শরীর ব্যথা, গিরায় গিরায় ব্যথা, মাথা ব্যথা বা চোখে ব্যথা থাকে।	• এবছর ডেঙ্গুতে তীব্র জ্বর, মাথাব্যথা, গায়ে র‍্যাশ ও বমির লক্ষণ দেখা যাচ্ছে না।
• মশা শুধু দিনের বেলায়, বিশেষ করে সকালে ও বিকালে কামড়ায়।	• রাতের বেলায় ও বিশেষ করে ভোরের দিকে কামড়ায়।
• এডিস মশা স্বচ্ছ পানিতে ডিম পাড়ে ও জীবনচক্র সম্পন্ন করে।	• এডিস মশা ময়লা এমনকি নোনা পানিতেও ডিম পাড়ে।
• বর্ষাকালে ডেঙ্গু হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকত।	• এখন সারা বছরই ডেঙ্গুর প্রকোপ দেখা যাচ্ছে।
• পূর্বে গ্রামাঞ্চলে ডেঙ্গুর প্রকোপ বেশি ছিল।	• এবার গ্রামের চেয়ে শহরে ডেঙ্গুর প্রকোপ বেশি দেখা যাচ্ছো।

ডেঙ্গু জ্বর হলে করণীয়

১. জ্বর হলে নিকটস্থ হাসপাতালে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন ও ডেঙ্গু জ্বরের পরীক্ষা করুন।

২. জ্বরে প্যারাসিটামল ব্যতীত অন্য ব্যথানাশক ঔষধ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৩. রোগীকে স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি বেশি বেশি তরল খাবার খাওয়ান। যেমন: স্যালাইন, ডাবের পানি, লেবুর সরবত, ফলের রস, স্যুপ ইত্যাদি।

৪. জ্বর ভালো হওয়ার পরও ডেঙ্গুজনিত মারাত্মক জটিলতা দেখা দিতে পারে। তাই সতর্ক থাকুন ও হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করুন।

৫. জ্বর হলে (অন্যান্য লক্ষ না থাকলেও) অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ডেঙ্গু পরীক্ষা করান।

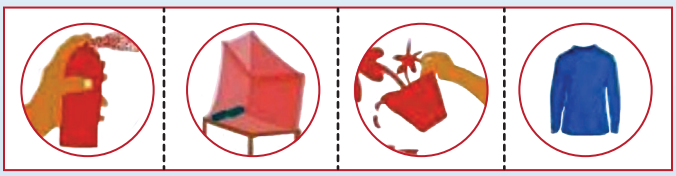
আগামী এক মাস সকল সরকারি হাসপাতালে ১০০ টাকার পরিবর্তে ৫০ টাকায় ডেঙ্গু পরীক্ষা করানো যাবে।

ডেঙ্গু জ্বরে বিশেষ সতর্কতা

ডেঙ্গু রোগীর ক্ষেত্রে জ্বর সেরে যাওয়ার পরবর্তী সময় খুবই ভয়ঙ্কর। এসময় তীব্র পেট ব্যথা, বার বার বমি, পাতলা পায়খানা অথবা শরীরের যেকোনো স্থান থেকে রক্তক্ষরণ, রোগীর শরীর ও হাত-পা ঠাণ্ডা হয়ে গেলে, কিছুই খেতে না পারলে এবং শরীর অনেক দূর্বল ও হাঁটাচলা করতে কষ্ট হলে অতি দ্রুত হাসপাতালে ভর্তি হয়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

ডেঙ্গু প্রতিরোধে সচেতনতা

১. ফুলের টব, এসি, ফ্রিজের নিচসহ বাসার যেকোনো স্থানের আবদ্ধ পানি নিয়মিত অপসারণ করুন।
২. আপনার চারপাশের জায়গা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করুন, প্রয়োজনে জমে থাকা পানিতে ব্লিচিং পাউডার ছিটান।
৩. পানি জমে থাকতে পারে এমন জিনিসপত্র উল্টে রাখুন। এছাড়া পরিত্যাক্ত টায়ার, ডাব/নারিকেলের খোসা, প্লাস্টিকের বোতল ও আশে-পাশের পড়ে থাকা পাত্রের জমা পানি ৩ দিনের মধ্যে ফেলে দিন।
৪. দিনে বা রাতে ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন।
৫. জানালাতে মশা প্রতিরোধক নেট ব্যবহার করুন।
৬. শরীরের অনাবৃত স্থানে মশা নিবারক ক্রিম ব্যবহার করুন।
৭. মশা নিধনের ওষুধ, স্প্রে কিংবা কয়েল ব্যবহার করুন।
৮. পাতলা কিংবা ঢোলা পোশাক পরিধান থেকে বিরত থাকুন।
৯. শিশু এবং বয়স্কদের বিশেষ যত্ন নিয়ে নিরাপদে থাকুন।
১০. আপনার বাড়ির আঙ্গিনা ও আশ-পাশ পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন।



মশার কামড় এড়ানোই
ডেঙ্গু প্রতিরোধের মোক্ষম উপায়।
জোর দিতে হবে লার্ভা নিধনে॥

প্রধান চিকিৎসা কর্মকর্তা দপ্তরের উদ্যোগে জনসংযোগ পরিদপ্তর কর্তৃক প্রকাশিত