ডেঙ্গু প্রতিরোধে করণীয় ও সচেতনতা

ডেঙ্গু জ্বর কি?

ডেঙ্গু একটি ভাইরাস জনিত জ্বর, যা এডিস মশার কামড়ে ছড়ায়। ক্লাশিক্যাল ডেঙ্গু (তীব্র পেশি ও গিরা ব্যাথাযুক্ত) জ্বর, শক ব্যতীত হেমোরেজিক ডেঙ্গু জ্বর ও শকসহ হেমোরেজিক ডেঙ্গু জ্বর- এ ৩ ধরণের ডেঙ্গু জ্বর হতে পারে।

এডিস মশা দেখতে কেমন?

এ মশার গায়ে ও পায়ে সাদা সাদা দাগ থাকে, একে টাইগার মশকুইটো ও বলা হয়।

এডিস মশা কোথায় জন্মায়?

ফুলের টব, নারকেল বা ডাবের খোসা, ভাঙ্গা হাড়ি, পাতিল ও কলস, গাড়ীর পরিত্যক্ত টায়ার,ড্রেন,রেফ্রিজারেটর ও এসির জমে থাকা স্বচ্ছ পানি ইত্যাদিতে এডিস মশা বংশ বৃদ্ধি করে। ইদানিং ছাদ বাগানের বিভিন্ন পাত্রেও এ মশা বংশ বৃদ্ধি করে।

কখন কামড়ায়?

এডিস মশা ডন টু ডাস্ক অর্থাৎ সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত কামড়ায়।

ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ কী?

১. ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ প্রকাশের সুপ্তকাল ৩ দিন থেকে ১০দিন।
২. শরীরের তাপমাত্রা হঠাৎ ১০১°F থেকে ১০৫°F পর্যন্ত বৃদ্ধি পেতে পারে।
৩. মাথা ব্যাথা, চোখের পেছনে তীব্র ব্যাথা,পেশী ব্যাথা,পেটে ব্যাথা, জয়েন্ট বা গিরা ব্যাথা, বিশেষ করে মেরুদন্ডের হাড়ে ব্যাথা, বমিভাব,রক্তবমি হওয়া ও খাবারে অরুচি।
৪. শরীরের ত্বকের নীচে রক্তক্ষরণ হয়ে স্কিন র‍্যাশ দেখা যাওয়া ও চোখে রক্ত জমাট বাধা।
৫. লাল/কাল রং এর পায়খানা, নাক,দাঁতের মাড়ি ও পায়খানার রাস্তা দিয়ে রক্ত ক্ষরণ।
৬. পালস বৃদ্ধি, ব্লাড প্রেসার কমে যাওয়া, অস্তিরতা, শরীরে তাপমাত্রা হ্রাস পাওয়া, শ্বাসকষ্ট হওয়া বা অজ্ঞান হয়ে পড়া।
৭. সিভিয়ার হেমোরেজিক ডেঙ্গু জ্বরে শরীরের ইন্টারনাল বিভিন্ন অর্গান হতে রক্ত ক্ষরণ হওয়া এবং পেটে ও ফুসফুসে পানি জমা ।

ডেঙ্গু জ্বরের চিকিৎসা কি?

১. প্রথমতঃ রোগীর জ্বর কমানো জরুরী। রোগীকে বিশ্রামে রাখতে হবে। রোগীকে মশারীর মধ্যে রেখে চিকিৎসা করাতে হবে। রোগিকে বেশী বাতাসে রাখতে হবে। রোগির মাথায় পানি দিতে হবে এবং ভেজা কাপড় দিয়ে সারা শরীর মুছে দিতে হবে।
২. হাই ফিভার কমানোর জন্য প্যারাসিটামল ঔষধ খাওয়াতে হবে।
৩. অ্যাসপিরিন ও ব্যাথা নাশক ঔষধ ব্যবহার করা যাবেনা। অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ার প্রয়োজন নেই।
৪. প্রচুর পরিমানে তরল খাবার যেমন, পানি, ডাবের পানি, খাওয়ার স্যালাইন, ফলের রস, স্যুপ ইত্যাদি খেতে হবে।
৫. জ্বরের ৩ দিনের মধ্যে CBCও Dengue NS1 Antigen test করতে হবে।
৬. জ্বর ৫দিন হলে Dengue Anti body IgM এবং IgG পরীক্ষা করাতে হবে।
৭. SGOT, SGPT,Serum Creatinine ও Blood Grouping পরীক্ষা করাতে হবে।
৮. চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থেকে নিয়মিত পরামর্শ নিতে হবে ও নিয়মিত ব্লাড প্রেসার মাপতে হবে।

ডেঙ্গু প্রতিরোধের উপায় কী?

১. ডেঙ্গু মুক্ত থাকার প্রধান উপায় এডিস মশা নিধন করা।
২. ফুলের টব, ভাঙ্গা হাড়ি, পাতিল, কলস, টিনের কোটা, ক্যান, গাড়ীর পরিত্যক্ত টায়ার,ড্রেন, ডাব বা নারকেলের খোসা, রেফ্রিজারেটর ও এসির তলায় এবং ছাদ বাগানের বিভিন্ন পাত্রে পানি যাতে জমতে না পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
৩. ডেঙ্গু মশা নিধণের জন্য বিভিন্ন ধরণের ইনসেকটিসাইডস ব্যবহার করতে হবে।
৪. বাড়ির আঙ্গিনা ও আশ-পাশ পরিস্কার রাখতে হবে।
৫. ঘরে, আশে-পাশে কোন পাত্রে বা ঘরের ছাদে পানি ৩ দিনের বেশি জমা থাকলে ফেলে দিতে হবে।
৬. দিনে বা রাতে ঘুমানোর যে কোনো সময় মশারি ব্যবহার করতে হবে।
৭. মশার কামড় এড়াতে সব সময় পোশাক পরিধান করতে হবে অর্থাৎ খালি গায়ে থাকা যাবে না।
৮. ডেঙ্গু জ্বরের রোগীকে অবশ্যই সব সময় মশারীর মধ্যে রাখতে হবে।
৯. ভয় বা আতংকে না থেকে সতেচন ও সতর্ক থাকলে ডেঙ্গু রোগের আক্রমন হতে ও ডেঙ্গু রোগ থেকে অবশ্যই মুক্ত থাকা যায়।

ডাঃ মোঃ মোকসেদ আলী
চীফ মেডিকেল অফিসার
মেডিকেল সেন্টার
রাজশাহী প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়।

DIRECTOR (STUDENT WELFARE) RUET RAJSHAHI