হাম সংক্রান্ত ফ্যাক্টশিট

হাম কী

হাম হল ভাইরাস থেকে হওয়া একটি সংক্রমণ, যা মানুষজনের মধ্যে খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। লক্ষণগুলি দেখা দেওয়া শুরু হলে, খুব দ্রুত অসুস্থতার মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। আপনি যে কোনও বয়সে হামে আক্রান্ত হতে পারেন, তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রে ছোটো শিশুরা বেশি আক্রান্ত হয়।

হাম কীভাবে ছড়ায়

হামে আক্রান্ত এমন কোনও ব্যক্তির ঘনিষ্ট সংস্পর্শে এলে আপনিও সংক্রামিত হতে পারেন। এই ব্যক্তিরা কাশলে বা হাছলে হামের জীবাণু বাতাসে মেশে কিংবা কোনো বস্তুর ওপরে গিয়ে এই জীবাণুগুলি অবস্থান করে। বাতাস থেকে বা এই বস্তুগুলি স্পর্শ করলে আপনার সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। হাম এক পরিবার থেকে আরেক পরিবারে এবং অন্যান্য স্থানে যেখানে মানুষজন ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা করে, সেখানে খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে।

আপনি হাম ধরা থেকে রক্ষা পেতে পারেন, যদি আপনি মিজেলস, মাম্পস অ্যান্ড রুবেলা (MMR) টিকার 2টি ডোজ নিয়ে থাকেন, অথবা যদি আপনি আগে সংক্রামিত হয়ে থাকেন।

হামে আক্রান্ত কোনও ব্যক্তি ফুসকুড়ি হওয়ার আগের 4 দিন এবং ফুসকুড়ি হওয়ার পরের 4 দিন পর পর্যন্ত সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা রাখে।

হামের লক্ষণসমূহ

হামের লক্ষণগুলি সাধারণত সংক্রামিত হওয়ার 10 থেকে 12 দিনের মধ্যে দেখা যায়। কখনও কখনও কোনও লক্ষণ দেখা দিতে 21 দিন পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

হাম সাধারণত ঠান্ডা লাগা জাতীয় লক্ষণ দিয়ে শুরু হয়। হামের প্রাথমিক লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়া
- সর্দি লাগা বা নাক বন্ধ
- হাঁচি
- কাশি
- চোখে লালচে, ফোলাভাব, চোখ দিয়ে জল পড়া

গালের ভিতরে এবং ঠোঁটের ভিতরের দিকে কয়েক দিন পরে ছোট সাদা দাগ দেখা দিতে পারে। এই দাগগুলি সাধারণত কয়েক দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়।

ফুসকুড়ি সাধারণত ঠান্ডা লাগা জাতীয় লক্ষণগুলি দেখা দেওয়ার 2 থেকে 4 দিন পরে দেখা দিতে শুরু করে। ফুসকুড়ি প্রথমে মুখ এবং কানের পিছনে শুরু হয়, তারপর শরীরের বাকি অংশে ছড়িয়ে পড়ে।

ফুসকুড়ির কারণে হওয়া দাগগুলি মাঝেমধ্যে বাড়াবাড়ির পর্যায়ে চলে যায়। এর ফলে এগুলি একত্রে জুড়ে ঘাযুক্ত প্যাচ দেখা দিতে পারে। এইসব জায়গা সাধারণত চুলকায় না।

সাদা ত্বকে ফুসকুড়ি বাদামী বা লালচে দেখায়। বাদামী এবং শ্যামবর্ণ ত্বকে এগুলি চোখে দেখা মুশকিল হতে পারে।

হাম কতটা গুরুতর?

হামে আক্রান্ত প্রত্যেক 15 জন ব্যক্তির মধ্যে প্রায় 1 জন অত্যন্ত অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। অল্পবয়সী শিশু, গর্ভবতী মহিলা এবং দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

হামের গুরুতর জটিলতাগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- কানের সংক্রমণ
- ফুসফুসের সংক্রমণ (নিউমোনিয়া)
- ডায়রিয়া
- ডিহাইড্রেশন
- খিঁচুনি (খুব বেশি দেখা যায় না)

গর্ভাবস্থায় হামের সংক্রমণের ফলে শিশু গর্ভেই নষ্ট হয়ে যেতে পারে অথবা নির্ধারিত সময়ের আগে ভূমিষ্ঠ হতে পারে।

হাম প্রতিরোধ

হাম প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায় হল MMR টিকা নেওয়া।

শিশুদের ক্ষেত্রে এই টিকাটি সাধারণত দুটি ডোজে দেওয়া হয়। শিশুদের প্রথম ডোজটি 12 মাস বয়সে দেওয়া হয় এবং তাদের বয়স 3 বছর 4 মাস হওয়ার পর দ্বিতীয় ডোজটি দেওয়া হয়।

যদি আপনার শিশু হাম আক্রান্ত কারোর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছে বলে জানা যায়, তবে ক্ষেত্রবিশেষে আপনার ডাক্তার MMR টিকাটি এই নির্ধারিত ডোজের আগেই নিয়ে নেওয়ার সুপারিশ করতে পারেন। যদি 12 মাসের কম বয়সী কোনও শিশুকে একটি ডোজ দেওয়া হয়, তবে সেক্ষেত্রেও MMR-এর সাধারণ 2টি ডোজ স্বাভাবিক সময়েই দিতে হবে (প্রতিটি ডোজের মধ্যে ন্যূনতম 1 মাসের ব্যবধান থাকতে হবে)।

কোনও ডোজ মিস হয়ে গেলে অথবা ডোজ দেওয়া হয়েছে কিনা, সে ব্যাপারে অনিশ্চয়তা থাকলে, সেক্ষেত্রে এই টিকাটি যেকোনও বয়সে দেওয়া যেতে পারে। পিতামাতা ও অভিভাবকরা সন্তানদের রেড বুক বা লাল মলাট দেওয়া বইটি থেকে টিকাকরণের তথ্য পেতে পারেন।

গর্ভবতী মহিলা বা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল তাদের এই টিকাটি দেওয়া উচিত নয়। যদি তাদের মনে হয় যে, তারা হামে আক্রান্ত কারোর সংস্পর্শে এসেছেন, তবে অতিরিক্ত পরামর্শের জন্য তাদের জেনারেল প্র্যাকটিশনার বা মিডওয়াইফের সাথে আলোচনা করা উচিত।

MMR টিকাকরণ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine

অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন:

হামে আক্রান্ত হলে অন্য লোকজনের থেকে দূরে থাকা

হামে আক্রান্ত কোনও ব্যক্তি ফুসকুড়ি হওয়ার আগের 4 দিন পর্যন্ত সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা রাখে। ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার পরেও, তার মাধ্যমে আরও 4 দিনের জন্য সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে।

যদি কোনও হেলথকেয়ার প্রফেশনাল আপনাকে জানান যে আপনার সম্ভবত হাম হয়েছে, তবে ফুসকুড়ি প্রথম দেখা দেওয়ার পর থেকে কমপক্ষে 4 দিনের জন্য তাদের স্কুল বা চাইল্ড কেয়ার সেটিং বা কর্মক্ষেত্র থেকে দূরে থাকা উচিত। 4 দিন পরে আপনি যদি সুস্থ বোধ করেন এবং আপনার তাপমাত্রা স্বাভাবিক হয়ে যায়, তবে আপনার স্বাভাবিক কার্যকলাপে ফিরে আসতে পারেন।

হামে আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসাপদ্ধতি

সাধারণত এক সপ্তাহের মধ্যেই হাম থেকে ক্রমশ সুস্থ হয়ে ওঠা সম্ভব।

বিশ্রাম করলে এবং ডিহাইড্রেশন এড়াতে প্রচুর তরল যেমন জল পান করলে লাভবান হতে পারেন।

হাম থেকে মাঝেমধ্যে অন্যান্য অসুস্থতাও ঘটে থাকে। সেগুলি নিরাময় করতে আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

যদি কোনও হেলথকেয়ার প্রফেশনাল আপনাকে জানান যে আপনার সম্ভবত হাম হয়েছে এবং দুশ্চিন্তা প্রকাশ করেন যে আপনি বা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যে আরও গুরুতর প্রভাব পড়তে চলেছে, তাহলে আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

হাম সম্পর্কে আরও তথ্য এখানে উপলব্ধ:

http://www.nhs.uk/conditions/measles

অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন: