दादुरा तथ्यपत्र

दादुरा के हो

दादुराको संक्रमण एउटा भाइरसले गर्दा हुन्छ, र मानिसहरूमाझ अति सजिलै फैलिन्छ। एकपटक लक्षणहरू देखा परेपछि मानिसहरू चाँडै अस्वस्थ हुन सक्छन्। तपाईंलाई दादुरा कुनै पनि उमेरमा हुन सक्छ, तर प्रायः साना बच्चाहरूलाई यो लाग्ने गर्दछ।

दादुरा कसरी फैलिन्छ

दादुराले ग्रस्त व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमार्फत तपाईंलाई दादुरा सर्न सक्छ। यो उनीहरूले खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा हावाबाट, वा दादुराले ग्रस्त कुनै व्यक्तिद्वारा खोकिएको वा हाच्छ्युँ गरिएका वस्तुहरूलाई छुँदा सर्न सक्छ। दादुरा घर-परिवारभित्र र मानिसहरू निकट घुलमिल हुने अन्य ठाउँहरूबाट धेरै सजिलैसँग सर्छ।

यदि तपाईंलाई दादुरा, हाँडेरोग र रुबेला (MMR) खोपका दुई खुराक लागेको छ वा तपाईंलाई पहिलेनै संक्रमण भइसकेको थियो भने तपाईं दादुरा लाग्नबाट सुरक्षित हुन सक्नुहुन्छ।

दादुराले ग्रस्त व्यक्तिले उसको शरीरमा डाबर निस्कनुभन्दा 4 दिन अघिदेखि डाबर निस्केको 4 दिन पछिसम्म संक्रमण फैलाउन सक्छ।

दादुराका लक्षणहरू

दादुराका लक्षणहरू सामान्यतया संक्रमण लागे पछि 10 देखि 12 दिनको बिचमा देखिन्छन्। कहिलेकाहीँ लक्षणहरू देखा पर्न 21 दिन सम्मको समय लाग्न सक्छ।

दादुरा सामान्यतया रुघाखोकी जस्ता लक्षणहरूबाट सुरु हुन्छ। दादुराका प्रथम लक्षणहरूमा समावेश छन्:

- उच्च ज्वरो आउनु
- सिंघान बग्नु वा नाक बन्द हुनु
- हाच्छ्युँ आउनु
- खोकी लाग्नु
- आँखाहरू राता हुनु, दुख्नु, पानी बग्नु

केही दिनपछि गालाको भित्री भागमा र ओठको पछाडिपट्टि साना सेता धब्बा देखिन सक्छन्। यी धब्बाहरू सामान्यतया केही दिनसम्म रहन्छन्।

डाबर सामान्यतया रुघाखोकी जस्ता लक्षण सुरु भएको 2 देखि 4 दिनपछि देखिन्छन्। डाबर सारा शरीरमा फैलिनुअघि अनुहार र कानको पछाडिबाट निस्कन सुरु हुन्छ।

दादुराका डाबरहरू कहिलेकाहीँ फुल्लिएको हुन सक्छ। तिनीहरू मिलेर धब्बादार प्याज बनाउन सक्छन्। ती सामान्यतया चिलाउँदैनन्।

सेतो छालामा डाबर खैरो वा रातो देखिन्छ। खैरो वा कालो छालामा यो देखिन गाह्रो हुन सक्छ।

दादुरा कतिको गम्भीर हुन्छ?

दादुराले ग्रस्त 15 मानिसहरू मध्ये लगभग 1 जना गम्भीर रूपले अस्वस्थ हुन सक्छ। साना बच्चाहरू, गर्भवती महिलाहरू र कमजोड प्रतिरक्षण प्रणाली भएकाहरू गम्भीर रूपले अस्वस्थ हुने बढी सम्भावना हुन्छ।

दादुराका बढी गम्भीर जटिलताहरूमा समावेश हुन सक्छन्:

- कानमा संक्रमण
- फोक्सोमा संक्रमण (निमोनिया)
- झाडापखाला
- निर्जलीकरण
- मिर्गी (जुन आम रूपमा कम हुन्छ)

गर्भावस्थाको दौरान दादुराको संक्रमणको परिणामस्वरूप तुहिन सक्छ वा शिशु समयपूर्व जन्मन सक्छ।

दादुराको रोकथाम

MMR को खोप लगाउनु दादुरा रोकथामको सर्वोत्तम उपाय हो।

यो खोप केटाकेटीहरूलाई सामान्यतया दुई खुराकमा दिइन्छ। पहिलो खुराक 12 महिना उमेरका बच्चाहरूलाई दिइन्छ, र दोस्रो खुराक उनीहरूको उमेर 3 वर्ष 4 महिना पुगेपछि दिइन्छ।

यदि तपाईंको बच्चालाई दादुराले ग्रस्त कुनै व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएको रूपमा पहिचान गरिन्छ भने कहिलेकाहीँ डक्टरले MMR खोपका यी खुराक निर्धारित समयभन्दा पहिले नै लगाउने सिफारिस गर्न सक्छ। यदि 12 महिनाभन्दा कम उमेरको शिशुलाई खोपको एक खुराक दिइन्छ भने पनि MMR का सामान्य दुई खुराक सामान्य समयमा दिइनु आवश्यक हुनेनै छ (कुनैपनि खुराकको बिचमा न्यूनतम 1 महिनाको अन्तरालको साथ)।

यदि कसैले एक खुराक छुटेको वा उनीहरूले कुनै खोप लिएका छन् कि छैनन् भनी अनिश्चितता छ भने खोप कुनै पनि उमेरमा दिइन सकिन्छ। मातापिता र अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूको खोप रेकर्डहरू उनीहरूको रेड बुकमा हेर्न सक्छन्।

गर्भवती महिलाहरू वा कमजोड रोग-प्रतिरक्षण प्रणाली भएका मानिसहरूले खोप लिनु हुँदैन। यदि उनीहरूको सम्पर्क दादुरा भएको कुनै व्यक्तिसँग भएको थियो भन्ने लाग्छ भने उनीहरूले थप सल्लाहको लागि आफ्ना GP वा मिडवाइफसँग कुरा गर्नु पर्छ।

MMR बारे थप जानकारीको लागि हेर्नुहोस्:

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

अथवा QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्:

यदि तपाईं दादुराले गर्दा अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने अन्य मानिसहरूबाट टाढा बस्नु पर्छ

दादुराले ग्रस्त व्यक्तिले उसलाई डाबर निस्कनुभन्दा 4 दिन अघिदेखि संक्रमण फैलाउन सक्छ। व्यक्तिलाई डाबर निस्केपछि उसले अरु 4 दिनसम्म संक्रमण फैलाउन सक्छ।

यदि स्वास्थ्य सेवा पेसावालले तपाईंलाई दादुरा भएको हुन सक्ने बताउँछ भने तपाईंलाई पहिलोपटक डाबर निस्केपछि कम्तीमा 4 दिनको लागि तपाईं शिशु स्याहार स्थल, स्कूल वा कार्य-स्थलबाट टाढा रहनु पर्छ। यदि 4 दिनपछि तपाईं स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ र तपाईंलाई ज्वरो आएको छैन भने तपाईं आफ्नो सामान्य गतिविधिहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ।

दादुराग्रस्त मानिसहरूको उपचार

दादुरा सामान्यतया लगभग एक सातामा निको हुन थाल्छ।

निर्जलीकरणबाट बच्नका लागि आराम गर्नु र पानी जस्तो द्रव्य पदार्थ प्रचुर मात्रामा पिउनुले मद्दत गर्न सक्छ।

दादुराले कहिलेकाहीँ अन्य रोगहरू उत्पन्न गराउन सक्छ। तिनको उपचारका लागि तपाईंलाई एन्टिबायोटिक्स दिइन सक्छ।

यदि कुनै स्वास्थ्य सेवा पेसावालले तपाईंलाई दादुरा भएको हुन सक्ने बताएको छ, र तपाईं र तपाईंको बच्चालाई बढी गम्भीर स्वास्थ्य प्रभावहरू हुँदैगएको लाग्छ भने तपाईंले आफ्नो GP लाई सम्पर्क गर्नु पर्छ।

दादुरासम्बन्धि थप जानकारी यहाँ उपलब्ध छ:

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

अथवा QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्: