H3N2 Influenza Flu : एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण से बच्चों को बचाने के लिए क्या करें और क्या नहीं

14 Mar 2023 | 1 min Read

Mousumi Dutta
Author | 333 Articles

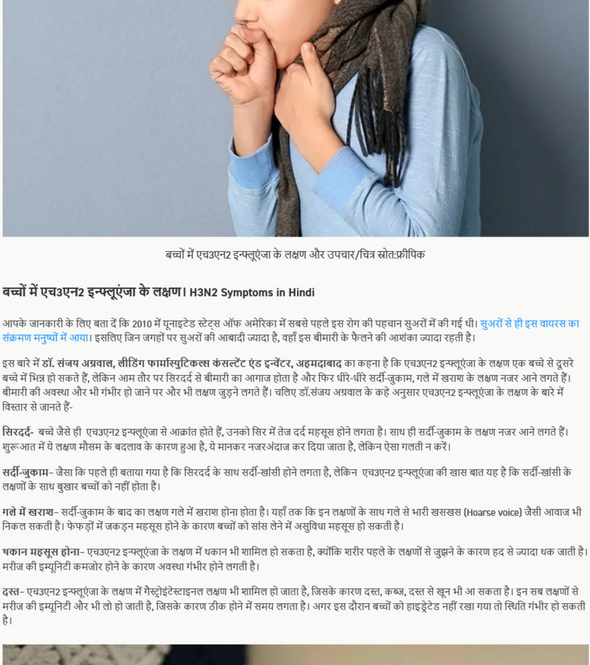
FOLLOW

कोविड-19 के बाद एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण ने फिर से सबकी नींद उड़ा दी है। एच3एन2 इन्फ्लूएंजा बच्चों और वयस्कों को सबसे ज्यादा अपने चपेट में ले रही हैं, विशेष रूप से जिनकी इम्यूनिटी कमजोर है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि एच3एन2 इन्फ्लूएंजा ए का ही एक सबटाइप है। मौसम में अचानक बदलाव इस बीमारी के ज्यादा बढ़ने की मूल वजह है।

जैसा कि पहले की बताया गया है कि एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण से 12 साल से छोटे बच्चे ज्यादा प्रभावित हो रहे हैं तो सबसे पहले ये जान लेने की जरूरत है कि एच3एन2 फ्लू का स्रोत क्या है और क्या इसका इलाज संभव है?

एच3एन2 इन्फ्लूएंजा क्या है?। What is H3N2 Influenza Flu in Hindi

एच3एन2 इन्फ्लूएंजा या फ्लू, एक प्रकार का रेस्पिरेटरी डिजीज है, जिसके चपेट में 65 साल या उससे वयस्क लोगों से लेकर 12 साल से छोटे बच्चे ज्यादा संक्रमित हो रहे हैं। यह दूसरे इन्फ्लूएंजा वायरस की तरह नाक, गला और लंग्स को सबसे पहले प्रभावित करता है।



बच्चों में एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण और उपचार/चित्र स्रोत:फ्रीपिक

बच्चों में एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण। H3N2 Symptoms in Hindi

आपके जानकारी के लिए बता दें कि 2010 में यूनाइटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका में सबसे पहले इस रोग की पहचान सुअरों में की गई थी। सुअरों से ही इस वायरस का संक्रमण मनुष्यों में आया। इसलिए जिन जगहों पर सुअरों की आबादी ज्यादा है, वहाँ इस बीमारी के फैलने की आशंका ज्यादा रहती है।

इस बारे में **डॉ. संजय अग्रवाल, सीडिंग फार्मास्युटिकल्स कंसल्टेंट एंड इन्वेंटर, अहमदाबाद** का कहना है कि एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण एक बच्चे से दूसरे बच्चे में भिन्न हो सकते हैं, लेकिन आम तौर पर सिरदर्द से बीमारी का आगाज होता है और फिर धीरे-धीरे सर्दी-जुकाम, गले में खराश के लक्षण नजर आने लगते हैं। बीमारी की अवस्था और भी गंभीर हो जाने पर और भी लक्षण जुड़ने लगते हैं। चलिए डॉ.संजय अग्रवाल के कहे अनुसार एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण के बारे में विस्तार से जानते हैं-

सिरदर्द- बच्चे जैसे ही एच3एन2 इन्फ्लूएंजा से आक्रांत होते हैं, उनको सिर में तेज दर्द महसूस होने लगता है। साथ ही सर्दी-जुकाम के लक्षण नजर आने लगते हैं। शुरूआत में ये लक्षण मौसम के बदलाव के कारण हुआ है, ये मानकर नजरअंदाज कर दिया जाता है, लेकिन ऐसा गलती न करें।

सर्दी-जुकाम- जैसा कि पहले ही बताया गया है कि सिरदर्द के साथ सर्दी-खांसी होने लगता है, लेकिन एच3एन2 इन्फ्लूएंजा की खास बात यह है कि सर्दी-खांसी के लक्षणों के साथ बुखार बच्चों को नहीं होता है।

गले में खराश- सर्दी-जुकाम के बाद का लक्षण गले में खराश होना होता है। यहाँ तक कि इन लक्षणों के साथ गले से भारी खरखरा (Hoarse voice) जैसी आवाज भी निकल सकती है। फेफड़ों में जकड़न महसूस होने के कारण बच्चों को सांस लेने में असुविधा महसूस हो सकती है।

थकान महसूस होना- एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण में थकान भी शामिल हो सकता है, क्योंकि शरीर पहले के लक्षणों से जुझने के कारण हद से ज्यादा थक जाती है। मरीज की इम्यूनिटी कमजोर होने के कारण अवस्था गंभीर होने लगती है।

दस्त- एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण भी शामिल हो जाता है, जिसके कारण दस्त, कब्ज, दस्त से खून भी आ सकता है। इन सब लक्षणों से मरीज की इम्यूनिटी और भी लो हो जाती है, जिसके कारण ठीक होने में समय लगता है। अगर इस दौरान बच्चों को हाइड्रेटेड नहीं रखा गया तो स्थिति गंभीर हो सकती है।

बच्चों में एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण/चित्र स्रोत: फ्रीपिक

बच्चों में एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण का इलाज। H3N2 Influenza Treatment in Hindi

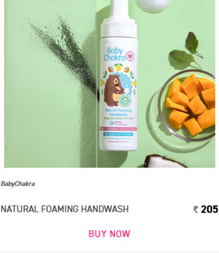
डॉ. संजय अग्रवाल, सीडिंग फार्मास्युटिकल्स कंसल्टेंट एंड इन्वेंटर, अहमदाबाद का कहना है कि बच्चों में एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण जो नजर आते हैं, 15 दिनों के बाद से उनमें धीरे-धीरे सुधार आने लगता है। वैसे तो एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लिए कोई सटिक दवा अभी तक नहीं निकली है, सिर्फ लक्षणों में सुधार लाने के लिए दवा दी जाती है ताकि लक्षणों को नियंत्रण में रखा जा सके। बच्चों की इम्यूनिटी को बढ़ाने के सिवा इस बीमारी से लड़ने का कोई दूसरा विकल्प नहीं है।

एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण में सुधार लाने के लिए बच्चों को सुबह दस बजे से पहले और शाम 4 बजे के बाद धूप में कम से कम आधे घंटे के लिए ले जाना चाहिए ताकि उसके शरीर को नेचुरल विटामिन डी मिल सके। इससे लक्षणों में जल्दी सुधार आता है। विटामिड डी का सेवन करने के अलावा विटामिन ए के सप्लीमेंट भी बच्चों को डॉक्टर से सलाह के अनुसार दे सकते हैं। इसके अलावा जितना हो बच्चों को पौष्टिक खाना और पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाना चाहिए।

बच्चों में एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण से बचाने के टिप्स। Prevention Tips from H3N2 Flu in Hindi

डॉ. संजय अग्रवाल का कहना है कि एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के वायरस ज्यादा दूर तक नहीं फैलते हैं, इसलिए बच्चा जब मरीज के बहुत करीब जाता है या उसके बलगम आदि को स्पर्श कर लेता है तभी इस वायरस से संक्रमित होता है। इसलिए एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण से बच्चों को बचाने के लिए इन बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है-

- बच्चों का हाथ बार-बार धुलाते रहें ताकि इंफेक्शन से दूर रहें।



BabyChakra

NATURAL FOAMING HANDWASH ₹ 205

BUY NOW

- खांसते और छींकते वक्त मुँह पर रूमाल रखें, बैंबू वाटर वाइप्स का इस्तेमाल करें या कोहनी में मुँह करके खांसें या छींकें।

BabyChakra

BAMBOO WATER WIPES ₹ 249

BUY NOW

- मरीज से या बाहर लोगों से बच्चा हाथ न मिलाएं।
- भीड़-भाड़ वाले जगहों पर बच्चों को ले जाने से बचें।
- बच्चों को बार-बार अपने मुँह या नाक को स्पर्श करने से बचना चाहिए या छूने के पहले हाथों को हैंडवाश या साबुन से धो लेना चाहिए।

आशा करते हैं कि अब आप समझ ही गए होंगे कि एच3एन2 इन्फ्लूएंजा के लक्षण से बच्चों को बचाने के लिए बच्चों की इम्यूनिटी को स्ट्रॉंग करने के अलावा हाइजीन का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी होता है।