



वायरल फीवर

हेल्थ

तेज गर्मी में वायरल बुखार के मामले सामने आ रहे हैं। वायरस से होने वाला यह बुखार गला दर्द व नाक बहने की समस्याएं साथ लेकर आता है। यह बुखार बच्चों बड़ों को समान रूप से प्रभावित करता है। सुबह उठे और सिर में दर्द हो, जोड़ दुख रहे हों या त्वचा पर ददोरे उभर आए हों, तो वायरल बुखार हो जाएगा। वायरस की प्रकृति के मुताबिक प्राथमिक संक्रमण की अवधि कुछ दिनों से लेकर कुछ हफ्तों तक रह सकती है। यदि बुखार नीचे भी आ जाए तो भी कुछ मामलों में वायरस बढ़ता रहता है, जिससे संक्रमण बना रहता है। ज्यादातर वायरल बुखार एक सप्ताह में ठीक हो जाते हैं, हालांकि कमजोरी कुछ हफ्तों तक बनी रह सकती है। डॉक्टर केवल क्लिनिकल परीक्षण से ही वायरल बुखार का निदान कर सकते हैं। पश्चिमी देशों की तरह यहां सेरोलॉजिकल टेस्ट नहीं होते जिससे वायरस को गंभीरता पता लगायी जा सके। किसी भी उम्र का व्यक्ति संक्रमित हो सकता है, उसका इलाज लक्षणों के अनुसार किया जाना चाहिए।

अधिकतर वायरल संक्रमण दूषित हवा में सांस लेने, दूषित पानी व भोजन का सेवन करने या सीधे संपर्क की वजह से होता है। पहले संक्रमण स्थानीय स्तर पर होता है फिर रक्त धारा या लासिका चैनलों में जाता है। यदि कोई परिचित संक्रमण से प्रस्त है तो आपके भी

रोगग्रस्त होने की संभावना 4 से 5 गुना हो जाती है। डॉक्टर कहते हैं भीड़ भरे स्थानों जैसे दफ्तरो, कक्षा, बसों आदि में संक्रमण बढ़ी आसानी फैलता है।

अपोलो हॉस्पिटल, नई दिल्ली में इंटरनल मेडिसिन के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. तरुण साहनी कहते हैं, 'बुखार का उपचार लक्षणों के अनुसार होता है। जिसमें एंटीबायोटिक व ऐलमजैसिक दवा जैसे पैरासिटामोल दी जाती है। इस रोग का इलाज यह है कि खूब तरल पदार्थ पिएं, ठंडे पानी के स्पंज मरीज को देकर ज्वर को नीचे लाया जाए पर्याप्त आराम किया जाए।'

वायरल संक्रमण से बचने के लिए स्वास्थ्यकर भोजन करें और संक्रमित लोगों से दूर रहें। मैक्स हॉस्पिटल, साकेत में सीनियर कंसल्टेंट फिजिशियन डॉ. आर.एस.मिश्रा के अनुसार, 'जब तक मरीज पूरी तरह ठीक न हो जाए उसको स्कूल/कॉलेज या ऑफिस नहीं जाना चाहिए। मरीज को 3 से 5 दिनों तक आराम करना चाहिए क्योंकि यह संक्रमण खुद ही ठीक हो जाता है। यदि बुखार एक सप्ताह से अधिक टिक जाए तो डॉक्टर से परामर्श करें।'

चिरोपत्र मानते हैं कि हाई ग्रेड फोवर सात दिन या इससे ज्यादा रह सकता है और फिर खुद कम होने लगता है। ऐसे में मरीज को ठंडे स्पंजिंग का उपचार देना चाहिए और पैरासिटामोल आधारित क्रोसिन का सेवन कराना चाहिए। यदि तेज ज्वर बना रहता है तो मरीज को उचित इलाज के लिए हॉस्पिटल में भर्ती करना चाहिए। खूब सारा पानी पिएं और पूरा आराम करें, आप जल्द ही ठीक हो जाएंगे।

■ जब तक बुखार कम न हो जाए खुले व ठंडे कमरे में बिस्तर पर आराम करें।

■ शरीर में दर्द व ज्वर को कम करने के लिए क्रोसिन पेन रिलीफ (पैरासिटामोल) का सेवन कर सकते हैं।

■ गुनगुने पानी से स्पंज स्नान करें।

■ डिहाइड्रेशन को कमी पूरी करने के लिए अधिक तरल पदार्थ लें, जैसे पानी, सब्जियों व फलों का रस।

■ बिना तेल का हल्का भोजन करें।

■ कौफे, चाय, सॉफ्ट ड्रिंक न पिएं।

■ टीवी न देखें व ऐसा कोई काम न करें जिससे दिमाग पर जोर पड़े।

सेल्फ केयर