स्वाईन फ्ल्यु म्हणजे काय ?

लिसा फॉरगीवन, एम.डी.

भाषांतर : भानुदास सुर्यवंशी, सी एस आर कन्सल्टंट पेप्सीको इंडिया होल्डीग्ज प्रा.लि., पुणे प्लॅन्ट

आज स्वाईन फ्ल्यु पाश्चात देशात पसरला असून अनेक लोकांना त्याची बाधा झाली आहे. हा आजार सीझनल विशेषतः हिवाळयात होतो व हिवाळयात पसरणा-या फ्ल्यु पेक्षा भयंकर नाही.

सेंटर फॉर डिसीज कन्ट्रोल (CDC) यांच्या मतानुसार हा फ्ल्यु एका नव्या प्रकारच्या इन्फ्ल्युएंन्जा अे विषाणुमुळे पसरतो. येथे चार प्रकारचे वायरल सब टाईप असतात, त्यापैकी एक मानवी शरीरामध्ये आढळतो, एक पक्षांमध्ये तर बाकीचे दोन स्वाईन (डुक्कर) मध्ये आढळतात.स्वाईन फ्ल्युचा हा उप प्रकार अमेरिकेत मानवी शरीरामध्ये आढळून आला आहे.हया प्रकारचा आजार डुकरांपासून मानवी शरीरात पोहचतो व नंतर मानवी शरीरातून दुस-या मानवी शरीरात पोहचतो.

सेंटर फॉर डिसीज कन्ट्रोल (CDC) यांच्या मतानुसार सध्याचा जो स्वाईन फ्ल्यु जो पसरतो आहे (याचे शास्त्रीय नाव एच १ एन १ फ्ल्यु असे आहे) याची सुरूवात मेक्सीको मधील काही भागामध्ये मार्च २००९ मध्ये झाली आहे. मेक्सीको मध्ये सध्या सर्वात जास्त या आजारांच्या रूग्णांची संख्या असुन ती ७२७ आहे त्यापैकी आतापर्यंत २६ रूग्णांचा मृत्यु झाला आहे.अमेरिकेमध्ये या आजाराचे ४0३ रूग्ण सापडले असून त्यापैकी एका रूग्णांचा मृत्यु झाला आहे.हे रूग्ण अमेरिकेतील एकूण ३८ राज्यांमध्ये पसरलेले आहेत.

सर्वसाधारणपणे मनुष्याला हया प्रकारचा स्वाईन फ्ल्यु होत नाही. परंतु सेंटर फॉर डिसीज कन्ट्रोल (CDC) यांच्या म्हणण्यानुसार हा एक संसर्गजन्य आजार असुन एका मानवातुन दुस-या मानवा मध्ये खोकल्यामधून किंवा शिंकण्यामधुन जे कण बाहेर पडतात त्या व्दारा सहजपणे पसरतो.

पाश्चात देशांमध्ये न्युयार्क, टेक्सास, कॅलीफोर्निया, देलावरे आणि ॲरिझोना या राज्यांमध्ये सर्वात जास्त रूग्ण सापडले आहेत. सध्याच्या परिस्थीतीमध्ये मेक्सीको ला जाणे आणि ससंर्ग झालेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात येणे धोक्याचे ठरू शकते.

स्वाईन फ्ल्यु ची चिन्हे व लक्षणे :

- ताप
- खोकला
- घसा खवखवणे
- नाकातून पाणी वाहणे
- डोकेदुखी
- अंग दुखणे
- कधी कधी उलटया व जुलाब ही होतात

सर्वसाधारणपणे ब-याच लोकांमध्ये हया आजाराची लक्षणे ही माईल्ड व स्वतःपुरती मर्यादीत असतात. जर त्या व्यक्तीला इतर काही क्रोनीक आजार असेल किंवा ती व्यक्ती अगदी तरूण किंवा वृदध असेल तर धोक्याची परिस्थिती उदभवू शकते विशेषतः गंभीर श्वसनाचे आजार वा बॅक्टेरियल न्युमोनिया मध्ये जास्त धोक्याचे ठरू शकते.हा आजार उदभवल्यानंतर त्याचा इनक्युबेशन पिरीयड एक ते सात दिवस असतो.

जर वरील पैकी कोणतेही लक्षण तुमच्या शरीरात आढळून आल्यास तुम्ही त्वरीत डॉक्टरकडे गेले पाहिजे. डॉक्टर तुमच्या नॅसल स्वॅबची तपासणी करून सहजपणे या आजाराचे निदान करू शकतात.ब–याच दवाखान्यांमध्ये एन्फ्ल्युएंजा ओ नावाची रॅपिड टेस्ट उपलब्ध असते. जर तपासणी सकारात्मक आली तर त्वरीत पुढच्या तपाासणीसाठी राज्याच्या लॅब मध्ये पाठवले पाहिजे.

उपचार व प्रतिबंध ः

चांगली गोष्ट ही आहे की स्वाईन फ्ल्यु हा आजार ॲन्टी वायरल औषधांनी तात्काळ बरा करता येतो. लक्षणे सुरू झाल्यापासून दोन दिवसांच्या आत जर औषधे सुरू केली तर लवकर आराम पडतो.या आजारासाठी दोन प्रकारची औषधे दिली जातात ... **Tamiflu and Relenza**

Tamiflu ही गोळी स्वरूपात असून ती दिवसातून दोन वेळा दिली जाते व ती ५ दिवस घ्यावी लागते. **Relenza** हे श्वासाव्दारे घ्यावयाचे औषध आहे. (इनहेलर)

तुम्हाला या स्वाईन फ्ल्यु या प्रकारचा आजार आहे हे ज्यावेळी डॉक्टरांच्या लक्षात येईल त्यावेळी डॉक्टर तुमची लक्षणे व गंभारता लक्षात घेऊन वरील पैकी कोणती औषधे दयायची हे ठरवतात.वरील दोन्हीही औषधांचे कमीत कमी साईड इफेक्ट असतात व जास्त त्रासही होत नाही. या काळात रूग्ण इतरही औषधे जसे खोकल्याची औषधे, वेदनाशामक औषधे घेऊ शकतो त्या बरोबरच या काळात भरपुर पातळ पेये पिणे व विश्रांती आवश्यक असते.

कोणताही आजार असुदया, प्रतिबंध हा एक अतिशय महत्वाचा मुद्दा असतो.तुम्ही प्रतिबंधात्मक लस घेवून स्वाईन फ्ल्यु या आजारास प्रतिबंध करू शकता. यामध्ये प्रामुख्याने खालील गोष्टी करू शकता......

१. ज्या भागात या आजाराचे रूग्ण सापडले आहेत त्या ठिकाणी प्रवास टाळणे
२. जर तुम्ही स्वाईन फ्ल्यु च्या रूग्णाच्या संपर्कात येणारच असाल तर सर्जीकल मास्क वापरणे
३. अशा रूग्णाच्या देखभाली नंतर तुमचे हात साबणाने धुणे
४. जर तुम्हाला खोकला किंवा शिंका येत असतील तर तोंड व नाकाला कपडा गुंडाळणे व हात धुणे

फ्ल्यु साठी इतर औषधोपचार व उपाययोजना ः

- स्वच्छ व ताजी फळे व हिरव्या पालेभाज्या खाल्ल्याने चांगल्या प्रमाणात प्रथिने मिळतात व त्यामुळे प्रतिकार शक्ती वाढते.व त्यामुळे स्वाईन फ्ल्यु सारख्या आजारांविरूदध लढण्याची क्षमता निर्माण होते.
- नियमित व्यायाम करण्याने पांढ–या पेशींची वहनक्षमता वाढते व त्यामुळे संसर्ग होण्यापासून आपण वाचू शकतो.
- खाली काही हर्बल औषधे दिली आहेत ती सुदधा विषाणु संसर्ग झाल्यास उपयोगी पडू शकतात

1.Lomatium **2. Reishi Mushrooms** **3. Garlic**. 4. **Pau d'Arco**

5. Beta glucan **6. Colloidal Silver**

थोडक्यात, स्वाईन फ्ल्यु ने घाबरून जायचे काहीच कारण नाही. कारण स्वाईन फ्ल्यु हा बरा होणारा, स्वतःपुरता मर्यादित व काही ठराविक काळजी घेतल्यास त्वरीत बरा होणारा आजार आहे. फक्त समतोल व सकस आहार, नियमित व्यायाम व नैसर्गिक थेरपीची गरज आहे.

शब्दांकन ः भानुदास सुर्यवंशी, सी.एस.आर. कन्सल्टन्ट, पेप्सीको इंडिया, पुणे प्लॅन्ट.