

চিকেনপক্স এবং হাম

চিকেনপক্স

চিকেনপক্স শৈশবের একটি হালকা এবং সাধারণ রোগ। এটি লাল, চুলকানিযুক্ত দাগের ফুসকুড়ি তৈরি করে যা তরল-ভরা ফোঁসায় পরিণত হয়, যা শুকিয়ে গিয়ে শুকনো মামড়ি তৈরি করে এবং তা অবশেষে ঝরে পড়ে। কিছু বাচ্চাদের মাত্র কয়েকটি দাগ থাকে, অন্যদের সারা শরীরে দাগ থাকতে পারে। এগুলি মুখে, কানে ও মাথার ত্বকে, বাহুর নীচে, বুকে, পেটে এবং বাহু ও পায়ে দেখা যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

চিকেনপক্স একটি ভাইরাসঘটিত রোগ। ফুসকুড়ি শুরু হওয়ার এক থেকে দুই দিন আগে থেকে, সমস্ত ফোঁসকা মামড়ি হয়ে যাওয়া (ফুসকুড়ি শুরু হওয়ার পাঁচ থেকে ছয় দিন পরে) পর্যন্ত এটি সংক্রামক থাকে। সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে, বাচ্চাদের সমস্ত ফুসকুড়ি শুকনো মামড়ি হয়ে ঝরে যাওয়া পর্যন্ত তাদেরকে নার্সারি/স্কুল থেকে দূরে রাখুন।

এটি থাকা কালে আপনার শিশু সম্ভবত বেশ অস্বস্তিকর এবং খিটখিটে বোধ করবে। তাদের প্রথম কয়েকদিন জ্বর থাকতে পারে এবং দাগগুলি প্রচণ্ডভাবে চুলকাতে পারে।

প্যারাসিটামল (চিনি-মুক্ত) জ্বরের উপশমে সাহায্য করতে পারে এবং জলীয় ক্রিমের ক্যালামাইন বা অন্যান্য কুলিং জেল/ক্রিম/চিকিৎসা চুলকানি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

চিকেনপক্স সাধারণত নিজে থেকেই ভালো হয়ে যায়। ফোঁসকা সংক্রামিত হলে বা আপনার শিশুর বুকে ব্যথা বা শ্বাস নিতে অসুবিধা হলেই শুধুমাত্র আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

হাম

হাম একটি খুব সংক্রামক, ভাইরাল রোগ যা বিরল ক্ষেত্রে মারাত্মক হতে পারে। হামে আক্রান্ত প্রতি পাঁচজন শিশুর মধ্যে একজন কানের সংক্রমণ, ডায়রিয়া ও বমি, নিউমোনিয়া, মেনিনজাইটিস এবং চোখের রোগের মতো জটিলতার সম্মুখীন হতে পারে। হামের কোন চিকিৎসা নেই। টিকাদানই এটি প্রতিরোধের একমাত্র উপায়, তাই নিশ্চিত করুন যে, আপনার শিশু MMR টিকা নিয়েছে। আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

আপনি সংক্রামিত হওয়ার প্রায় 10 দিন পরে লক্ষণগুলি দেখা দেয় এবং এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- ঠান্ডা লাগার মতো উপসর্গ।
- লাল চোখ এবং আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা।
- জ্বর।
- মুখ ও গলায় ধূসর সাদা দাগ।

কিছু দিন পরে, একটি লাল-বাদামী দাগযুক্ত ফুসকুড়ি দেখা যায়। কানের পিছনে থেকে শুরু করে, এটি শরীরের বাকি অংশে ছড়িয়ে পড়ার আগে মাথা এবং ঘাড়ের চারপাশে ছড়িয়ে পড়ে। যদি কোনো জটিলতা না থাকে তবে লক্ষণগুলি সাধারণত 7-10 দিনের মধ্যে উপশম হয়ে যায়।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

আপনার বা আপনার শিশুর হাম হতে পারে বলে সন্দেহ হলে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

- আপনার শিশুকে এইভাবে আরাম পেতে সাহায্য করুন:
 - আলোর সংবেদনশীলতা কমাতে সাহায্য করার জন্য পর্দা টেনে দিন/হালকা আলো জ্বলান।
- চোখ পরিষ্কার করতে ভেজা তুলো ব্যবহার করুন।
- **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন দিন।
- নিশ্চিত করুন যে, তারা প্রচুর তরল পান করছে।

ব্যথানাশক

যদি আপনার শিশুর ব্যথা হয় বা উচ্চ তাপমাত্রা (জ্বর) হয়, তাহলে আপনি তাকে প্যারাসিটামল দিতে পারেন। চিকেনপক্সে আক্রান্ত শিশুদের আইবুপ্রোফেন দেবেন না কারণ এটি ত্বকের সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়তে পারে। **16 বছরের কম বয়সী শিশুদের অ্যাসপিরিন দেওয়া উচিত নয়।**

স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনার শিশুকে হাম (MMR টিকা) থেকে রক্ষা করতে টিকাকরণ হালনাগাদ রাখতে ভুলবেন না। আপনার শিশুরা (বা আপনি) আগে MMR টিকা না নিলে, তা নিতে দেরির কোনো ব্যাপার নেই, আপনি এখনও তা নিতে পারেন।

মিডওয়াইফ বলেন

আপনি যদি গর্ভবতী হন এবং অতীতে চিকেনপক্সে আক্রান্ত হয়ে থাকেন, তাহলে সম্ভবত আপনি চিকেনপক্স থেকে ইমিউন বা অনাক্রম্য রয়েছেন। যাইহোক, পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার GP বা মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করুন।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ