

**14.** උණ පවතින අවස්ථාවේ NSAID's භාවිත නොකළ යුත්තේ ඇයි?

ඇස්පිරින් (Aspirine), මෙෆෙනෙමික් ඇසිඩ් (Mefenemic acid), ඉබ්ප්‍රොෆෙන (Ibuprofen), ඩයික්ලොෆෙනැක් (Diclofenac) වැනි Non Setoidal Anti Inflammatory Drugs (NSAIDs) කාණ්ඩයේ ඖෂධ / ස්ටීරොයිඩ් (Steroids) භාවිතයෙන් ඩෙංගු නිසා ඇතිවන රුධිර වහනය වීමේ තත්වයන් උග්‍ර විය හැකිය.

**15.** ඩෙංගු රෝගීන්ට ඇතිවිය හැකි සංකූලතා මොනවා ද?

සාමාන්‍ය ඩෙංගු උණ රෝගීන්ට සංකූලතා ඇතිවීමේ අවදානම අවම වේ. ඩෙංගු රක්තපාන උණ හා අසාමාන්‍ය ඩෙංගු වැනි අවදානම් අවස්ථා වලට පත්වන රෝගීන්ගෙන් සුළු පිරිසකට වකුගඩු හා අක්මාව අක්‍රමික වීම, මොළයට සිදුවන බලපෑම වැනි සංකූලතා ඇතිවී කලාතුරකින් මරණය පවා සිදුවිය හැකිය. පමා නොවී නිසි ප්‍රතිකාර වලට යොමු වීමෙන් මෙවැනි තත්වයන් අවම කර ගත හැක.

**16.** ඩෙංගු රෝගය ඇති විට මදුරුවන්ගේ දෂ්ට කිරීමෙන් ආරක්ෂා විය යුතු වන්නේ ඇයි?

ඩෙංගු මදුරුවා දෂ්ට කල පසු වෛරසය රෝගියාගේ ශරීරය තුළ වර්ධනය වන අතර එම කාලය තුළ කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි. මෙම බිෂොෂන සමය දින 3 - 14 අතර කාලයක් පවතී.

ඉන් පසුව ඇතිවන්නේ උණ අවධිය වන අතර එය දින 2 - 10 අතර කාලයක් පවතී. මෙම කාලය තුළ ඩෙංගු වෛරසය රෝගියාගේ රුධිරය තුළ පවතින බැවින් මදුරුවකු දෂ්ට කළහොත් වෛරසය මදුරුවා තුළට ඇතුළුවන අතර එමඟින් වෙනත් පුද්ගලයින් තුළට වෛරසය ඇතුළුවී රෝගය පැතිරිය හැකිය.

**17.** ඩෙංගු මදුරුවන් දෂ්ට කරන්නේ කුමන වේලාවන්හි ද?

සාමාන්‍යයෙන් ඊඩ්ස් මදුරුවන් දවසේ උදය කාලයේ හිරු පායා පැය කිහිපයක් යන තුරුද, සවස් කාලයේ හිරු බැසීමට පැය කිහිපයකට පෙරද වැඩිපුර දෂ්ට කිරීම සිදු කරයි. එබැවින් මෙම කාලය තුළ මදුරු දෂ්ටන වලින් ආරක්ෂා විය යුතුය.

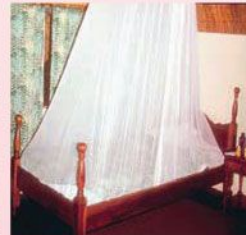
**18.** ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන මොනවා ද?

මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇති වූ ඉවතලන ප්ලාස්ටික්, මැටි හා ලෝහ බඳුන්, විසිතූරු මල් බඳුන්, බැරල්, කුරුළු නාන තටාක, වතුර වැංකි, ශීතකරණ තැටි, ඉවතලන ටයර්, වියලි පොල් කෝම්බ හා වැහි පිහිලි වැනි ජලය රැඳෙන ස්ථානවල මෙම මදුරුවන් බිත්තර දමයි. තවද බ්‍රොම්ලියා, අන්තාසි පත්‍ර අතරද, ගස් බෙන වැනි ස්වභාවික ජලය රැඳෙන ස්ථාන වලද ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවේ. වැඩිහිටි මදුරුවන් නිවසින් පිටත මෙන්ම නිවෙස් ඇතුළත අඳුරු ස්ථාන වල රැඳී සිටිය හැකිය.



**19.** මදුරුවන්ගේ දෂ්ටවීමෙන් වැළකෙන්නේ කෙසේද?

- අත් පා හොඳින් ආවරණය වන පරිදි ඇඳුම් සැරසෙන්න
  - මදුරු දැලක් යට වීමේදී සිටින්න
  - මදුරු විකර්ෂක භාවිත කරන්න
- උදා : පැහිරි තෙල් හෝ කෘතීම විකර්ෂක



**20.** ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවීම වළක්වන්නේ කෙසේද?

- භාවිතා කළ හැකි ඉවතලන ප්ලාස්ටික්, වීදුරු බඳුන්, බෝතල්, ටින් ආදිය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කරන්න. අනිකුත් බඳුන් මදුරුවන් බෝනොවන ලෙස විනාශ කරන්න
- වැහි පිහිලිවල හිරවී ඇති කොළ රොඩු ඉවත් කර නිතර පිරිසිදු කරන්න. වතුර වැංකි, බැරල්, මල් බඳුන්, ශීතකරණ තැටි බුරුසුවකින් අතුල්ලා පිරිසිදු කරන්න
- වතුර එක්රැස් වන ස්ථාන, ලිං සහ වැංකිවලට මදුරුවන්ට ඇතුල්විය නොහැකි ලෙස දැල් යොදා ආවරණය කරන්න
- නිරන්තරයෙන්; සතියට වරක් ගෙවත්ත හා ගෙතුළ හොඳින් පරීක්ෂා කර මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන ඉවත් කරන්න



# ඩෙංගු පිළිබඳ බව දැනුවත් ද?

**1.** ඩෙංගු රෝගය යනු කුමක් ද?

වෛරසයක් මඟින් ඇති කරනු ලබන රෝගයකි. ඩෙංගු වෛරසය ශරීරගතවූ අයෙකු බොහෝ විට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන අතර රෝග ලක්ෂණ මතුවුවහොත් එය,

- සාමාන්‍ය සුළු උණ තත්ත්වය
- ඩෙංගු උණ (Dengue Fever - DF)
- ඩෙංගු රක්තපාන උණ (Dengue Haemorrhagic Fever - DHF)
- අසාමාන්‍ය ඩෙංගු උණ තත්ත්වය (ඉතා කලාතුරකින්) විය හැකිය.

**2.** ඩෙංගු බෝවන්නේ කෙසේ ද?

ඩෙංගු රෝගය ඇතිකරන වෛරසය ඊඩ්ස් වර්ගයේ ගැහැණු මදුරුවන් මඟින් පතුරවයි. මෙම මදුරුවන් තුළට වෛරසය ඇතුළුවන්නේ ඩෙංගු වෛරසය ශරීර ගතවූ පුද්ගලයෙකුට දෂ්ට කිරීමෙනි.



**3.** ඩෙංගු රෝගය සෑදීමේ අවදානම ඇත්තේ කානට ද?

ආසාදිත ඩෙංගු මදුරුවකු දෂ්ට කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඩෙංගු රෝගය සෑදීමේ අවදානමක් පවතී. තවද පුද්ගලයෙකුගේ වයස හා ප්‍රතිශක්තිකරණය මත රෝගයේ ස්වභාවය වෙනස් විය හැකිය.

**4.** උණ රෝගය සෑදුන විට එය ඩෙංගු විය හැකි බවට සැක කළ යුත්තේ ඇයි?

ඩෙංගු රෝගය සාමාන්‍ය සුළු උණ මෙන්ම, රක්තපාන උණ (DHF) වැනි අවදානම් අවස්ථා වලටද පත්විය හැකිය. මෙම අවදානම් අවස්ථා මුල් අවධියේදී සාමාන්‍ය උණෙන් වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට අපහසුවේ. සාමාන්‍ය උණ තත්ත්වය ඉක්මනින් සුව වන අතර අවදානම් අවස්ථා වලදී රෝහල් ගතව ප්‍රතිකාර ලැබිය යුතුය. එබැවින් අවදානම් අවස්ථා ඉක්මනින් හඳුනාගැනීමට ඩෙංගු උණෙහි රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටිය යුතුවේ.



ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකය  
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



**5. ඔබට වැළඳී ඇත්තේ ඩෙංගු උණ ද?**

උණ සමඟ පහත රෝග ලක්ෂණ පවතී නම් ඔබට ඩෙංගු රෝගය වැළඳී ඇති බවට සැක කළ යුතුය.

- හිසරදය හා ඇස් යට වේදනාව
- මස්පිඩු හා සන්ධි වේදනාව
- ඔක්කාරය හා වමනය
- සමෙහි රතු පැහැ ලප හට ගැනීම
- රුධිර වහනය තත්වයන්



ඉහත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමුවීම අවශ්‍ය වේ. ඔබ ඩෙංගු බහුල ප්‍රදේශයක වාසය කිරීම හා අවට ඩෙංගු රෝගීන් වාර්තා වීම මේ සැකය වඩාත් තහවුරු කිරීමට හේතු වේ.

**6. ඩෙංගු රෝගය නිශ්චය කරන්නේ කෙසේ ද?**

ඩෙංගු රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී වඩාත් වැදගත් වන්නේ අවදානම් අවස්ථාවට පත්වන රෝගීන් ඉක්මනින් හඳුනා ගැනීමය. (උදා: ඩෙංගු රක්තපාන උණ, අසාමාන්‍ය ඩෙංගු උණ).

ඒසඳහා උණ සෑදී දින 2 කට පසුව කරනු ලබන **සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂාව (FBC - Full Blood Count)** වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඩෙංගු වෛරසය ශරීර ගතව ඇති බව තහවුරු කිරීම සඳහා කරනු ලබන NS1 හා ඩෙංගු ප්‍රතිදේහ පරීක්ෂාවන් මඟින් ඩෙංගු උණ (DF) හා ඩෙංගු රක්තපාන උණ (DHF) වෙන්කර හඳුනා ගත නොහැකිය.



**7. ඩෙංගු රෝගය කිහිපවරක් සෑදිය හැකි ද?**

ඩෙංගු වෛරසයට ප්‍රභේද 4ක් ඇත. යම් පුද්ගලයෙකු ඩෙංගු රෝගයට වරක් ගොදුරු වූ විට ප්‍රතිශක්තිය ඇති වන්නේ එම අදාළ ප්‍රභේදයට පමණක් බැවින් ඔහුට නැවත අනිකුත් ප්‍රභේද මඟින් ආසාදනය විය හැකිය. තවද නැවත වරක් ඩෙංගු රෝගය සෑදීමේදී එම පුද්ගලයා ඩෙංගු රක්තපාන තත්වයට පත්වීමේ ප්‍රවණතාවය (විශේෂයෙන් දෙවන අවස්ථාවේ) වැඩිවේ.

**8. ඩෙංගු උණ වැළඳුන විට නිවසේදී ප්‍රතිකාර කළ හැකි ද?**

ඩෙංගු වෛරසය ශරීරගත වන බොහෝ රෝගීන් සාමාන්‍ය උණ තත්වයක් පෙන්නුම් කරයි. එබැවින් හොඳින් විවේක ගැනීම හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. වෛද්‍යවරයා විසින් දින 2 කට පසු FBC පරීක්ෂාව කොට රෝගියා රෝහල් ගත කළ යුතු ද යන්න තීරණය කරනු ඇත.

**9. ඩෙංගු රක්තපාන උණ (DHF) යනු කුමක් ද?**

ඩෙංගු රක්තපාන උණ, ඩෙංගු රෝගී තත්වයේ ඇතිවිය හැකි අවදානම් අවස්ථාවකි. උණත් සමඟ ඇතිවන අනිකුත් රෝග ලක්ෂණ බොහෝ දුරට සාමාන්‍ය ඩෙංගු උණට සමාන වන බැවින් ඩෙංගු රක්තපාන රෝගීන් ඩෙංගු උණ රෝගීන් ගෙන් වෙන්කර හඳුනා ගැනීම මුල් අවධියේ පහසු නොවේ. එහිදී උණ බැසයාමත් සමඟ ප්‍රධාන ලක්ෂණය වන රුධිර වාහිනී වලින් පිටතට (විශේෂයෙන් ප්ලූරා පටල අතරට හා උදර කුහරයට) ප්ලාස්මා තරලය කාන්දු වීම සිදුවේ. මෙය සාමාන්‍යයෙන් උණ සෑදී 3 වන දින හෝ ඊට පසුව සිදුවන අතර රුධිර පරීක්ෂා (FBC) වල වෙනස්කම් මඟින් හඳුනා ගත හැකිය. මෙසේ නොදැනුවත් කමින් දිගටම ප්ලාස්මාව කාන්දු වීම මඟින් කම්පන අවස්ථාවට පත්විය හැකිය. ඇතැම් රෝගීන් කම්පන අවස්ථාවට පත්වීමට පෙර අවදානම් ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. එබැවින් මෙම අවදානම් ලක්ෂණ පිළිබඳව අවදානයෙන් සිටීම වැදගත් වේ.

**10. අවදානම් ලක්ෂණ මොනවා ද?**

- උදරයේ ඇතිවන තද වේදනාව
- නොනවත්වා වමනය පැවතීම
- අධික නිදීමක බව / නොසන්සුන් බව / අප්‍රාණික බව
- රුධිර වහනය වීම (විදුරුමසෙන්, නහයෙන්, දුඹුරු පැහැ වමනය හා කළු පැහැ මළ පහවීම)
- පැය 6 කට වඩා වැඩි කාලයක් මුත්‍රා පහ නොවීම හෝ පිටවන මුත්‍රා ප්‍රමාණය අඩුවීම



**11. අවදානම් ලක්ෂණ නොමැතිවද රෝහල් ගත විය යුතු පුද්ගලයින් කවුරුන් ද?**

- ගර්භනී මව්වරුන්
- අවුරුදු 1ට අඩු දරුවන්
- අධි බර සහිත රෝගීන්
- වැඩිහිටි පුද්ගලයින්

**12. උණ ඇති විට කුමක් කළ යුතු ද?**

- වෛෂ්‍යසකර කටයුතු වලින් බැහැරවී හොඳින් විවේක ගන්න
- උණ පාලනය කිරීමට නියමිත මාත්‍රාවෙන් නියමිත කාල සීමාව තුළ පැරසිටමෝල් ඖෂධය ලබා දෙන්න (උපරිම මාත්‍රාව 60mg/kg/24h වේ). තදින් උණ පවතී නම් පිරිසිදු රෙදි කඩක් උණුසුම් ජලයෙන් පොඟවා රෝගියාගේ ශරීරය තැවීම සිදු කරන්න
- වේදනා නාශක ඖෂධ / Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs (NSAID) කාණ්ඩයේ ඖෂධ හා ස්ටීරොයිඩ් (steroids) භාවිතයෙන් වලකින්න
- සැහැල්ලු පෝෂ්‍යදායී අහාර වේලක් ලබාගන්න
- උණ පවතින කාලය තුළදී මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන් හැකිතාක් ප්‍රවේසම් වන්න



**13. උණ පවතින කාලය තුළ භාවිත කළ යුතු ආහාර මොනවා ද?**

- උණ හා වමනය නිසා ඇතිවන විජලන තත්වයෙන් මිදීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දියර වර්ග පානය කරන්න; තැඹිලි වතුර, කැඳ, කිරි, ජීවනී වැනි මුඛ සජලන පානය (Oral Rehydration Solution- ORS), පළතුරු යුෂ වඩාත් සුදුසුය
- ළමුන්ට ග්ලූකෝස් වැනි සීනි සහිත දියර කුඩා ප්‍රමාණ නිරතුරුව ලබා දෙන්න
- රෝගියා කැමති ආකාරයෙන් වරකට කුඩා ප්‍රමාණ බැගින් අර්ධ ඝන, සැහැල්ලු ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබා දෙන්න. තෙල් සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වලකින්න
- අභ්‍යන්තර රුධිර වහන තත්වයන් (රතු/ දුඹුරු පැහැ වමනය හා කළු පැහැ මළ පහ) හඳුනා ගැනීමට අපහසු වන බැවින් රතු/ දුඹුරු පැහැ ආහාර හා දියර වර්ග ගැනීමෙන් වලකින්න



## 14. வலி நிவாரணிகள் (NSAIDs) போன்ற மருந்துகளை டெங்கு நோயாளர்கள் ஏன் தவிர்க்க வேண்டும்?

டைக்லோபினக் (Diclofenac), மேபனமிக் அமிலம் (Mefenemic Acid) மற்றும் இபிபுப்ரோபன் (Ibuprofen) போன்ற வலி நிவாரணிகள் (NSAIDs) மருந்துகள் டெங்கு காய்ச்சலின்போது ஏற்படும் குருதிப்போக்கு தன்மையை மேலும் அதிகரிக்கும்.

## 15. டெங்கு நோயின் சிக்கல் நிலைகள் எவை?

டெங்கு காய்ச்சலால் பதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலானோர் எவ்வித சிக்கல்களும் இன்றி முற்றாக குணமடைவர். டெங்கு நோயின் சிக்கல் நிலைகள் ஆனது பொதுவாக ஆபத்தான நோய் நிலைகளான குருதிப்போக்கு காய்ச்சல் மற்றும் அதிர்ச்சி நிலை என்பவற்றுடன் தொடர்புபட்டது. மிக அரிதாக ஏற்படும் ஈரல் பழுதடைதல், நரம்புத்தொகுதி பாதிப்பு (வலிப்பு, மூளைக்காய்ச்சல்) என்பன சில உதாரணங்களாகும்.

## 16. டெங்கு ஏற்பட்டிருக்கும் போது நளம்பு கடிக்காமல் ஏன் பாதுகாக்க வேண்டும்?

டெங்கு வைரஸ் உள்ள நுளம்பானது ஒருவரை கடிக்குமாயின் நோய் அறிகுறிகள் தோன்ற முன் டெங்கு வைரஸ் அவரது உடலினுள் பெருகுகின்றது. இவ் நோயரும்பு காலம் பொதுவாக 3 - 14 நாட்களாகும்.

இதை தொடர்ந்து காய்ச்சல் 2 - 10 நாட்கள் நீடிக்கும். இக் காலத்தில் டெங்கு வைரஸ் ஆனது மேற்பரப்பு குருதிக் குழாய்களில் காணப்படுவதோடு இவரை வேறு ஒரு நளம்பு கடிக்குமாயின் அவ் நளம்பின் உடலினுள் உட்புகுகின்றது. இவ் நளம்பின் மூலம் அண்மையில் உள்ள இன்னும் பலருக்கு டெங்கு பரப்பப்படலாம்.

## 17. எவ் வேளைகளில் டெங்கு நளம்பு கடிக்கும்?

பொதுவாக ஈடிஸ் நுளம்பானது காலைவில் சில மணித்தியாலங்களும் மலையில் சூரியன் அஸ்தமிக்கு முன் சில மணித்தியாலங்களும் சுறுசுறுப்பாக மனிதர்களை கடிக்கும். பாதுகாப்பு முறைகளை இவ் வேளைகளில் நாம் கடைப்பிடிப்பது முக்கியமாகும்.

## 18. டெங்கு நளம்பு எங்கே பெருகுகின்றது?

இவ் நுளம்பு மனிதர்களால் உருவாக்கப்பட்ட நீர் தேங்கும் இடங்களில் (உ.த. பிளாஸ்டிக், பிங்கான், தகரம் ஆகியவற்றால் ஆன எறியப்பட்ட பாத்திரங்கள், கூரை பீலிகள், நீர் தாங்கிகள், தேங்காய் மட்டை, சிரட்டை, பூச்சாடிகள், குருவி தடாகங்கள், எறும்பு தடுப்புகள், டயர்.) மற்றும் இயற்கையான (மரப் பொந்துகள், ப்ரோமேலிய மற்றும்

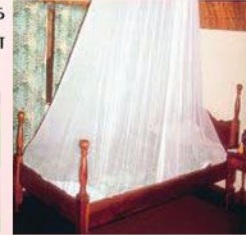


அண்ணாசி தாவரங்கள்) இடங்களிலும் முட்டையிட்டு பெருகுகின்றது.

இவ் நுளம்புகள் வீடுகளில் / கட்டிடங்களில் இருண்ட இடங்களில் ஓய்வெடுக்கும். இவை வெளியிடங்களிலும் காணப்படும்.

## 19. நளம்பு கடியிலிருந்து தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?

- உங்கள் கை கால்களை அதிகமாக மறைக்கும் வண்ணம் ஆடைகளை அணியவும்.
- ஓய்வாக உள்ள நேரங்களில் நுளம்பு வலைகளை பாவிக்கவும்
- நுளம்பு கடிக்காமல் இருக்க பாவிக்கும் மருந்துகளை (mosquito repellents) பூசவும்



## 20. நளம்பு பெருகாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

- மீள் சுழற்சி செய்யக்கூடிய போத்தல்கள், பிளாஸ்டிக், கண்ணாடி மற்றும் டயர் போன்றவற்றை மீள் சுழற்சிக்காக வழங்குவதுடன் ஏனையவற்றை பொருத்தமான முறையில் அகற்றவும்/அழிக்கவும்.
- கூரை பீலிகளை தொடர்ச்சியாக இலை குழைகளை அகற்றி சுத்தம் செய்யவும். நீர் தேங்கும் இடங்களான தாங்கிகள், பரல்கள், பூச்சாடிகள் மற்றும் குளிர்சாதனப்பெட்டியின் நீர்தாங்கி என்பவற்றை நீரை அகற்றி தேய்த்து கழுவுவும்.
- நீர் தேக்கி வைக்கும் நீர் தாங்கிகள், பரல், கிணறு போன்றவற்றை நுளம்புகள் செல்லாதவாறு வலைகள் கொண்டு மூடவும்.
- குடம்பிகளை உட்கொள்ளும் மீள் வகைகளை (உ.த. கப்பி) நீர் தேங்கியிருக்கும் / அழுகிநகர அமைத்துள்ள தடாகங்களில் வளர்க்கவும்.
- வீட்டின் உட்புறத்தையும் சுற்றுப்புறத்தையும் தொடர்ச்சியாக அவதானித்து நுளம்பு பெருக்கூடிய இடங்கள் இருப்பின் உடனடியாக அவற்றை அகற்றவும்



# டெங்கு நோய் பற்றி உய்களுக்கு தெரியுமா?

## 1. டெங்கு நோய் என்றால் என்ன?

டெங்கு என்பது ஈடிஸ் நுளம்பு வகையால் பரவும் ஒரு வைரஸ் தொற்றுநோய் ஆகும். வைரஸ் தொற்றுக்கு உள்ளான பலர் எவ்வித நோய் அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்த மாட்டார்கள். ஒரு சிலருக்கு காய்ச்சல் ஏற்படுவதுடன் அவை பின்வரும் நிலைகளாக காணப்படும்

- வேறுபடுத்தப்படாத காய்ச்சல்
- டெங்கு காய்ச்சல் (Dengue Fever- DF)
- டெங்கு குருதிப்போக்கு காய்ச்சல் (Dengue Hemorrhagic Fever- DHF)
- அசாதாரண டெங்கு காய்ச்சல் - மிக அரிது

## 2. டெங்கு நோய் எவ்வாறு பரவுகின்றது?

ஈடிஸ் பெண் முளம்பு மூலம் டெங்கு பரவுகின்றது. ஈடிஸ் நுளம்பானது தொற்று ஏற்பட்ட மனிதர்களிடமிருந்து குருதி உட்கொள்வதன் மூலம் வைரலை பெற்றுக்கொள்கின்றது.



## 3. டெங்கு நோய் யாருக்கு ஏற்படும்?

தொற்றுக்குள்ளான ஈடிஸ் நுளம்பு கடிக்கும் எவருக்கும் டெங்கு நோய் ஏற்படலாம். எனினும் அவரது வயது, நோயெதிர்ப்பு தன்மை மற்றும் டெங்கு வைரஸ் ஆகியவற்றை பொறுத்து நோயின் தன்மை வேறுபடலாம்.

## 4. ஒருவருக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் அவருக்கு டெங்கு இருக்கலாம் என நினைப்பது ஏன் முக்கியமாகும்?

டெங்கு ஆனது சாதாரண காய்ச்சல் முதல் டெங்கு குருதிப்போக்கு காய்ச்சல் போன்ற ஆபத்தான நிலைகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது. காய்ச்சலின் ஆரம்ப கட்டத்தில் டெங்கு காய்ச்சலையும் டெங்கு குருதிப்போக்கு காய்ச்சலையும் வேறுபடுத்துவது கடினம். சாதாரண டெங்கு காய்ச்சலானது பொதுவாக எவ்வித சிக்கல்களும் இன்றி குணமடையும். ஆனால் ஆபத்தான நிலைகள் ஏற்படுமாயின் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.



தேசிய டெங்கு கட்டுப்பாட்டு பிரிவு  
சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு



## 5. டெங்கு இருப்பதாக எப்போது சந்தேகிக்க வேண்டும்?

காய்ச்சலுடன் பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்படுமாயின் அது டெங்கு காய்ச்சல் என சந்தேகிக்கலாம்

- தலைவலி (கண்களுக்கு பின்புறம்)
- உடல் வலி (தசை மற்றும் மூட்டு வலி)
- தோல் தடித்தல் (சிவப்பு நிறம்)
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- இரத்தக்கசிவு



மேற்குறிப்பிட்ட நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின் வைத்தியரிடம் போக வேண்டும். உங்கள் பகுதி டெங்கு நோய் காணப்படும் பகுதியாகவும் வீட்டுக்கு அண்மையில் டெங்கு நோயாளிகள் இருப்பதும் இவ் சந்தேகத்தை மேலும் வலுப்படுத்தும்.

## 6. டெங்கு நோயை எவ்வாறு கண்டறிவது?

டெங்கு நோயின் ஆபத்தான நிலைகளை (டெங்கு குருதிப்போக்கு மற்றும் அசாதாரண டெங்கு காய்ச்சல்) ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதானது சிகிச்சை அளிப்பதில் மிக முக்கியமாகும். காய்ச்சல் ஏற்பட்டு இரண்டு நாட்களின் பின் செய்யப்படும் குருதி எண்ணிக்கை பரிசோதனை (FBC - Full Blood Count)

மிக பிரயோசனமானதாகும். டெங்கு வைரஸ் தொற்று உள்ளதா என கண்டறிய செய்யப்படும் NS1 மற்றும் டெங்கு அண்டி பொடி (antibody) பரிசோதனைகள் மூலம் டெங்கு காய்ச்சலா (DF) அல்லது டெங்கு குருதிப்போக்கு காய்ச்சலா (DHF) என வேறுபடுத்த முடியாது.



## 7. ஒருவருக்கு எத்தனை முறை டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்படலாம்?

டெங்கு வைரஸில் நான்கு வகைகள் உண்டு. ஒருவருக்கு ஒர் வகை வைரஸ் தொற்று ஏற்படுவதால் அவ் வைரசுக்கு அவரது உடலில் ஏற்படும் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை வாழ்நாள் முழுதும் இருக்கும். ஆனால் ஏனைய டெங்கு வைரஸ் வகைகளால் இவர் தொற்றுக்கு ஆளாகலாம். தொடர்ச்சியாக வெவ்வேறு வகையான வைரஸ்களால் தொற்றுக்குள்ளாகும் போது (முக்கியமாக இரண்டாவது முறை) ஆபத்தான நிலைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

## 8. டெங்கு நோய்க்கு வீட்டில் இருந்து வைத்தியம் செய்ய முடியுமா?

முதன் முறை டெங்கு தொற்றுக்குள்ளாகும் பலருக்கு பாதிப்பு குறைந்த சாதாரண டெங்கு காய்ச்சலே ஏற்படும்.

எனவே போதுமான ஓய்வு எடுப்பதுடன் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி செயற்பட வேண்டும். இரண்டாம் நாளின் பின் FBC பரிசோதனைக்கு அமைய வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்குமாறு வைத்தியர் ஆலோசனை வழங்கின் அதை பின்பற்ற வேண்டும்.

## 9. டெங்கு குருதிப்போக்கு காய்ச்சல் (DHF) என்றால் என்ன?

DHF என்பது டெங்கு காய்ச்சலின் ஆபத்தான கட்டம் ஆகும். ஆயினும் இதன் நோய் அறிகுறிகள் ஆனது ஆரம்ப கட்டத்தில் சாதாரண டெங்கு காய்ச்சலை போன்றே இருக்கும். DHF இன் போது குருதியின் திரவ பகுதி (பிளாஸ்மா) குறைந்த குழாய்களில் இருந்து வெளியேறி உட்குழிகளை அடைவது முக்கிய அம்சமாகும். இது பொதுவாக காய்ச்சல் ஏற்பட்டு மூன்றாவது நாள் அல்லது அதற்கு பின்பு ஏற்படுவதோடு இதை FBC பரிசோதனை மூலம் அறியலாம். இவ் பிளாஸ்மா வெளியேற்றத்தை கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை வழங்காவிடின் டெங்கு அதிர்ச்சி நிலை ஏற்படலாம். இவ் அதிர்ச்சி நிலையின் அபாய அறிகுறிகள் பின்வருமாறு.

## 10. ஆபத்தான நோய் அறிகுறிகள் எவை?

- E** ■ அதிகமான வயிற்று வலி  
**M** ■ தொடர் வாந்தி  
**E** ■ குருதிப்போக்கு (முரசில் குருதி வெளியேறல், கருமை நிற மலம், குருதி கலந்த வாந்தி)  
**R** ■ சோர்வு / களைப்பு / அதிக தூக்கம் / பதட்டம் / தலை சுற்றல்  
**G** ■ கை மற்றும் கால் குளிர்தல்  
**E** ■ சிறுநீரின் அளவு குறைதல் / 6 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் சிறுநீர் வெளியேறாது இருத்தல்.



## 11. மேற்குறிப்பிட்ட ஆபத்து காரணிகள் இல்லாவிடினும் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் யார் ?

- கர்பிணிப் பெண்கள்
- உடல் பருமன் கூடியவர்கள்
- ஒரு வயதிலும் குறைந்த குழந்தைகள்
- முதியவர்கள்

## 12. காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- கடின வேலைகளை தவிர்த்து போதுமான அளவு ஓய்வெடுக்கவும்.
- காய்ச்சல் மற்றும் உடம்பு வலிக்கு பரசெடமோல் மாத்திரையை சரியான அளவில் (ஆக கூடியது: 60mg/kg/24h) எடுக்கவும். பரசெடமோல் மாத்திரை எடுத்த பின்பும் காய்ச்சல் இருப்பின் மிதமான வெந்நீரால் பஞ்ச/துணி ஒன்றின் மூலம் உடலை நனைக்கவும்.
- அஸ்பிரின் / வலிநிவாரணிகள் (Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs - NSAIDs) / ஸ்டிரோயிட் (Steroids) போன்ற மருந்துகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
- மிதமான அத்துடன் போசாக்கான உணவை உட்கொள்ளவும்.
- உங்களை நுளம்பு கடிக்காமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும்.



## 13. டெங்கு ஏற்பட்டிருக்கும் போது உங்களுக்கு எவ் உணவுகளை உட்கொள்ள முடியும்?

காய்ச்சல் மற்றும் வாந்தி போன்றவற்றால் நீர் இழப்பு ஏற்படுவதால் போதுமான அளவு நீர் ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும். வெறும் நீரை உட்கொள்வதை விட இளநீர், பால், ஜீவனி (ORS), பழங்கள்/காய்கறி சாறு. அரிசிக் கஞ்சி, சூப் போன்றவை சிறந்தது.

சிறு குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டிருக்கும் போது அடிக்கடி சிறிதளவு குளுக்கோஸ்/சீனி கொடுக்கவும்.

நோயாளியின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப மெதுவான ஆகாரங்களை வழங்கவும். சிறிய இடைவேளைகளில் சிறிய ஆகார வேளைகள் விரும்பத்தக்கது. அதிக கொழுப்பு/எண்ணெய் உணவுகளை தவிர்க்கவும்.

சிவப்பு, கபில, மற்றும் கருப்பு நிற உணவுகளை உட்கொள்வதில் இருந்து தவிர்க்கவும். இவற்றால் உணவுக்கால்வாய் தொகுதியில் ஏற்படும் குருதிப்போக்கு (கருப்பு/கபில வாந்தி மற்றும் கருமை நிற சலம்) இணை கண்டறிவது சிரமம்.

