State Surveillance Unit
Directorate of Health Services, Kerala
Thiruvananthapuram-695035
Email: idspkerala2020@gmail.com

IDSP/55/STATE EPIDEMIOLOGIST/2022/NHM

വേനൽക്കാല രോഗങ്ങൾ - പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള ആരോഗ്യ സന്ദേശം-2024

Chapter -5

ചിക്കൻ പോക്സ് (Chicken Pox)

ചിക്കൻ പോക്സ് വേരിസെല്ലാ സോസ്റ്റർ (Varicella Zoster) എന്ന വൈറസ് മൂലമുള്ള പകർച്ച വ്യാധിയാണ്. ശിശുക്കൾ, കൗമാരപ്രായക്കാർ, മുതിർന്നവർ, ഗർഭിണികൾ, പ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞ അവസ്ഥയിലുള്ളവർ എന്നിവർക്ക് ഗുരുതരരോഗവും, മരണം വരെയും സംഭവിക്കാം.

ഇതുവരെ ചിക്കൻ പോക്സ് വരാത്തവർക്കോ, വാക്സിൻ എടുക്കാത്തവർക്കോ അസുഖം വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

രോഗപകർച്ചാവിധം

- ചിക്കൻ പോക്സ്, ഹെർപ്പിസ് സോസ്റ്റർ രോഗമുള്ളവരുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം
- ചിക്കൻ പോക്സ് കുമിളകളിലെ സ്രവങ്ങളിൽ നിന്നും ചുമ,തുമ്മൽ എന്നിവയിലൂടെയുള്ള കണങ്ങൾ ശ്വസിക്കുന്നത് വഴിയും

രോഗപകർച്ചാ കാലഘട്ടം

- ശരീരത്തിൽ കുമിളകൾ പൊന്തി തുടങ്ങുന്നതിന് രണ്ട് ദിവസം മുൻപ് മുതൽ അവ ഉണങ്ങി പൊറ്റയാകുന്നത് വരെ രോഗം പകരാം.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നതിനുള്ള സമയം/ഇടവേള

- 10 മുതൽ 21 ദിവസം വരെ.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

- പനി, ക്ഷീണം, ശരീരവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, തലവേദന
- ശരീരത്തിൽ കുമിളകൾ. - മുഖം, ഉദരഭാഗം, നെഞ്ച്, പുറം , കൈകാലുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ തടിപ്പുകളായി ആരംഭിച്ച് പിന്നീട് വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന കുമിളകൾ വന്ന് നാലു മുതൽ ഏഴ് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ അവ പൊട്ടുകയൊ പൊറ്റയാവുകയോ ചെയ്യും

സങ്കീർണ്ണമായ ചിക്കൻ പോക്സിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- 4 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലുള്ള പനി
- കഠിനമായ പനി (>102 degree F)
- കുമിളകളിൽ കഠിനമായ വേദന, പഴുപ്പ്
- അമിതമായ ഉറക്കം
- ആശയകുഴപ്പം, സംഭ്രമാവസ്ഥ
- നടക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- കഴുത്ത് വേദന
- അടിക്കടിയുള്ള ഛർദ്ദിൽ

- ശ്വാസം മുട്ട്
- കഠിനമായ ചുമ
- കഠിനമായ വയറുവേദന
- രക്തം പൊടിയുക / രക്തസ്രാവം

മേൽ പറഞ്ഞവ ചിക്കൻ പോക്സിൻ്റെ സങ്കീർണ്ണ അവസ്ഥകളായ ന്യൂമോണിയ, മസ്തിഷ്കജ്വരം, കരൾ വീക്കം, സെപ്സിസ് തുടങ്ങിയവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം

<u>രോഗം വന്നാൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ</u>

- പരിപൂര്ണ്ണ വിശ്രമം, വായു സഞ്ചാരമുള്ള മുറിയിൽ വിശ്രമിക്കുക
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിക്കുക
- മറ്റുള്ളവരുമായി നേരിട്ട് സമ്പര്ക്കം ഒഴിവാക്കുക
- രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്തുങ്ങളും മറ്റ് വസ്തുക്കളും മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടരുത്. അവ 0.5% ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനി പോലുള്ള അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. (15 gm അല്ലെങ്കിൽ 3 Tea-Spoon അല്ലെങ്കിൽ 1 Table Spoon ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ 1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കലക്കിയാൽ 0.5% ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനി തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.)
- ചൊറിച്ചിലിന് കലാമിൻ ലോഷൻ ഉപയോഗിക്കുക
- ശരീരം മൃദുവായ നനഞ്ഞ തുണി കൊണ്ട് ഒപ്പിയെടുക്കുക. മുതിർന്നവർക്ക് ചൊറിച്ചിൽ കുറയ്ക്കുന്നതിനും, ആശ്വാസത്തിനും സാധാരണവെള്ളത്തിലെ കുളി സഹായിക്കും
- കൈകളിലെ നഖം വെട്ടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക
- കുമിളയിൽ അബദ്ധത്തിൽ ചൊറിഞ്ഞാൽ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

<u>ചിക്കൻ പോക്സ് തീവ്രമാകാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളവർ</u>

- 1 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ
- 12 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർ
- ഗർഭിണികൾ
- പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവർ - (HIV, ക്യാൻസർ ബാധിതർ, അവയവമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ കഴിഞ്ഞവർ, കീമോതെറാപ്പി/ സ്റ്റീറോയിഡ് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ)
- ദീർഘകാലമായി ശ്വാസകോശം / ത്വക്ക് രോഗമുള്ളവർ

<u>ചിക്കൻ പോക്സ് രോഗിയുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വന്ന താഴെ പറയുന്ന വിഭാഗത്തിലുള്ളവർ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ ഉപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.</u>

- ഇതുവരെ ചിക്കൻ പോക്സ് വരാത്തവർ, (1 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളും, 12 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരും)
- ഗർഭിണികൾ
- പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവർ - HIV, ക്യാൻസർ ബാധിതർ, അവയവമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ കഴിഞ്ഞവർ, കീമോതെറാപ്പി/ സ്റ്റീറോയിഡ് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ.

<u>ചികിത്സയും പ്രതിരോധവും</u>

- ചിക്കൻ പോക്സ് തീവ്രമാകാൻ സാധ്യതയുള്ളവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം Acyclovir / Valacyclovir തുടങ്ങിയ ആൻറിവൈറൽ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് രോഗത്തിൻറെ തീവ്രതയും സങ്കീർണ്ണതകളും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ശരീരത്തിൽ വച്ച് വൈറസ് പെരുകുന്നതിനെ തടയുന്ന അസൈക്ലോവീർ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ലഘൂവാക്കുകയും പുതിയ കുമിളകൾ ഉണ്ടാകുന്ന കാലതാമസം കുറച്ച് അണുബാധ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന കാലയളവിന് കുറവുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
- പനി, തലവേദന, ശരീരവേദന എന്നിവക്ക് പാരാസെറ്റമോൾ ഗുളിക ഉപയോഗിക്കാം. മറ്റ് വേദന

സംഹാരികൾ ഒഴിവാക്കുക.

- ചിക്കൻപോക്സ് ചികിത്സയിലാണെങ്കിലും സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ഒന്നും തന്നെ നിർത്തരുത്.
- ചിക്കൻ പോക്സ് വന്നിട്ടില്ലാത്തവർക്ക് ചിക്കൻ പോക്സ് / ഹെർപിസ് സോസ്റ്റർ രോഗികളുമായി സമ്പർക്കം വന്നാൽ 72 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ വാക്സിൻ എടുത്താൽ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്. 12 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർക്ക് 4 മുതൽ 8 ആഴ്ച്ച ഇടവേളയിൽ 2 ഡോസ് വാക്സിൻ എടുക്കേണ്ടതാണ്. നിലവിൽ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ഈ വാക്സിൻ ലഭ്യമല്ല.