ቅድመ ጥንቃቄ

በህያው ተስፋዬ

የዝንጀሮ ፈንጣጣ (mpox) በሽታ ምንድን ነው?

አዲሱ የዝንጀሮ ፈንጣጣ (mpox) የዝንጀሮ ፈንጣጣ ወይም ሞንኪ ፖክስ በተሰኘ ቫይረስ የሚከሰተው በሽታው 'ስሞልፎክስ' ተብሎ የሚጠራው የፈንጣጣ ዝርያ ውስጥ የሚካተት ነው። ከሰው ብቻ ሳይሆን ከእንስሳት እና ቫይረሱ ካለባቸው ቁሶች ጋር በሚኖር ንክኪ የሚተላለፈው በሽታ ሲሆን ለመጀመሪያ ጊዜ እንደ አውሮፓውያኑ ዘመን አቆጣጠር በ1958 በዝንጀሮ ላይ የተገኘ በሰው ላይ ደግሞ በ1978 በዲሞክራቲክ ኮንጎ ነው የተገኘው።

በሽታው በቀላሉ ከሰው ወደ ሰው ወይም እንስሳ በንክኪ ሊይዝ የሚችል ሲሆን፤ በበሽታው ከተያዘ ሰው የመተንፈሻ አካላት ብናኞች፣ የቆዳ ቁስል ወይም የሰውነት ፈሳሾች አማካኝነት በቅርብ ንክኪ፣ መሳሳም፣ መተቃቀፍ፣ በግብረ ሥጋ ግንኙነት እና በቆዳ ለቆዳ ንክኪ የሚተላለፍ ነው። እንዲሁም የተያዘ ሰው ተጠቅሞባቸው ከተበከሉ ልብስ፣ የቤት እቃዎችንና ሌሎች ግኡዝ ነገሮችን በመንካት ሊተላለፍ ይችላል። ነፍሰ ጡር እናቶች ቫይረሱን ወደ ጽንሱ ሊያስተላልፉ የሚችል በሽታ በቫይረስ አማካኝነት የሚመጣ ተላላፊ በሽታ ነው ። በሽታው በተለይ ህጻናት፣ ነፍሰ ጡር እናቶችና የበሽታ መከላከል አቅማቸው የተዳከመ ሰዎች ላይ ይበረታል።

የበሽታው ምልክቶች ምንድን ናቸው ?

የበሽታው ምልክቶች መታየት የሚጀምሩት አንድ ሰው የኤም ፖክስ ቫይረስ ወደ ሰውነቱ ከገባ በኋላ ከአምስት እስከ 21 ቀናት የበሽታው ምልክቶች ይታያሉ ። በሽታው ያለበት ሰው ከፍተኛ ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ የጀርባ እና የጡንቻ ሕመሞች እና በተለያዩ የሰውነት አካባቢዎች ዕጢዎች ሊታዩበት ይታያሉ። በርግጥ ምልክቶች አንዳንዴ በቶሎ ወይም ሌላ ጊዜ ዘግየት ብለው ሊጀምሩ ይችላሉ። የተለመዱ ምልክቶች ራስ ምታት፣ የመገጣጠሚያ ህመምና ድካም ጨምሮ የጉንፋን ዓይነት ምልክቶች ነው። ቆዳ ላይ የሚወጣ ቁስል / ሽፍታ ዋነኛው መገለጫው ነው። ይህ የቆዳ ምልክቶች መጀመሪያ ላይ ጠፍጣፋ ቀላ ያለ ሽፍታ ሆኖ ይጀምርና ከዚያ አብጦ ፈሳሽ ይቋጥራል። በመቀጠልም ይፈርጥና ይቆስላል። ይህ ቁስል በፊት ላይ፣ በአፍ ውስጥ፣ እና እንደ እጆች፣
ደረት፣ የመራቢያ አካላት ወይም ፊንጢጣ ያሉ ሌሎች የአካል ክፍሎች ላይ ሊወጣ ይችላል። ቁስሉ ሲቆይ ይደርቅና ተቀርፍቶ ይወድቃል። ከዚያም በአዲስ ቆዳ ይተካል።
በተጨማሪም የተለያዩ ቦታዎች ላይ የሚዎጡ ንፍፊቶች ማበጥ ያሳያል። ምልክቶቹ ብዙውን ጊዜ ከ ሁለት እስከ አራት ሳምንታት ይቆያሉ።
ከቁስሉ ላይ ናሙና በመውሰድ በላብራቶሪ ምርመራ ማድረግ ይችላል።

በፍጥነት የመተላለፊያ መንገዶችን ማስወገጃ ዘዴዎችም በድንገት በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር ንክኪ ከተፈጠረ እጅን በአግባቡ መታጠብ ሲሆን፤ በኤም ፖክስ የተጠረጠረ ሰው የሚጠቀምባቸውን ቁሶች በጋራ አለመጠቀም፣ የእንስሳት ተዋጽኦዎችን በአግባቡ አብስሎ መመገብ ደግሞ ግዴታዎች ናቸው።

ህክምናው ምንድር ነው?

ህክምናው በዋናነት የተያዘውን ሰው ከሰዎች ንክኪ ወይም ኳራንቲን ማድረግ ነው። ለታማሚው ቀላል ማስታገሻዎች ይበቁታል። የትኩሳት ማብረጃ መድሃኒት መውሰድ ወይም የህመም ማስታገሻ መዋጥ በቂ ሊሆን ይችላል። ቁስሎች እስኪድኑ እና አዲስ ቆዳ እስኪወጣ ድረስ ኳራንቲን መቀጠል አለበት፣ ይህ ከ ከሦስት እስከ አራት ሳምንታት ሊወስድ ይችላል።
በሽታው የተገኘበት ሰው ሊያደርጋቸው የሚገቡ ጥንቃቄዎች

👉ከተቻለ በቤት በተለዬ ክፍል ውስጥ ኳራንቲን በማድረግ ከሌሎች ጋር የቅርብ ግንኙነት ከማድረግ መቆጠብ።
👉እጅን በተደጋጋሚ በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ወይም በሳኒታይዘር እጅ ማጽዳት።
👉ማስክ ማድረግ።
👉ከሌሎች ጋር የምንጋራቸው እቃዎች መኖር የለበትም።

ፈንጣጣ ክትባት መውሰድ ኢንፌክሽንን ለመከላከል ይረዳል። ክትባቱ በተለይም በሽታው ካለበት ሰው ጋር በተገናኘን በአራት ቀናት ውስጥ መሰጠት አለበት።
ይህ ሲሆን በበሽታው የተያዙ አብዛኞዎቹ ሰዎች ሙሉ በሙሉ ይድናሉ። አብዛኛውን ጊዜ ለሞት የሚዳርግ አይደለም። በተገቢው የግንዛቤ እና የመከላከያ እርምጃዎች እራሳችንን እና ማህበረሰባችንን መጠበቅ እንችላለን። እንዴት እንደሚተላለፍ በመረዳት፣ ምልክቶቹን በማወቅ እና የመከላከያ እርምጃዎችን በመውሰድ ቫይረሱን ለመከላከል፣ ስርጭቱን ለመቆጣጠር እና የሚያስከትለውን ጉዳት ለመቀነስ የሚረዱን ዘዴዎች በእጃችን ናቸው።

ከቅርብ ዓመታት ወዲህ በዓለማችን ተላላፊ በሽታዎች አስጊ የሆነ ወረርሽኝ እያስከተሉ መጥተዋል። የኮቪድ 19 ወረርሽኝ የቅርብ ጊዜ ትዝታችን ነው። አሁን ደግሞ የዝንጀሮ ፈንጣጣ በሽታ በአፍሪካ አንዳንድ ክፍሎች በማንሰራራት ለህብረተሰብ ጤና ስጋት ደቅኗል። ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ወረርሽኙ ከአፍሪካ ውጪም እየተከሰተ ሲሆን ይህም ዓለም አቀፋዊ ስጋትን ፈጥሯል። የአፍሪካ በሽታዎች ቁጥጥር እና መከላከል (ሲዲሲ) የዝንጀሮ ፈንጣጣ (mpox) በሽታን የአፍሪካ አስቸኳይ የጤና ስጋት መሆኑን ከቀናት በፊት አውጇል። ከዚህ አንፃር ሁሉም ዜጋ ቅድመ ጥንቃቄ በማድረግ ራሱን ከበሽታው ለመከላከል ባጋጣሚ ተከስቶ ቢገኝ እንኳን ፈጥኖ ወደ ህክምና ቦታዎች መሔድና መደረግ ያለባቸውን ሌሎች ጥንቃቄዎችን በመውሰድ ራስንም በዙሪያችን ያሉ ሰዎችንና ብሎም እንደ ሀገር ለበሽታው መጥፋት ተባባሪ መሆን ይገባዋል።