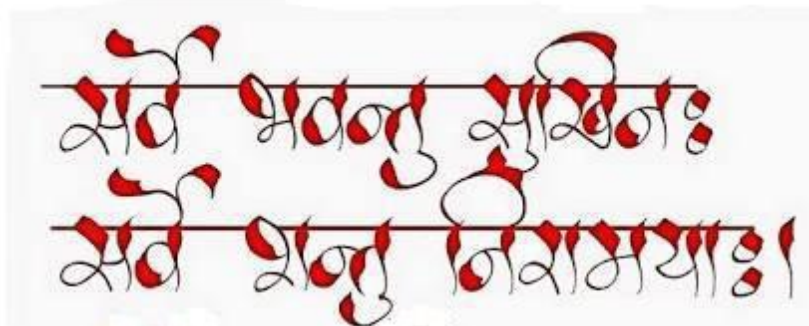


Medical Bulletin



*Indira Gandhi Medical College and Associated Hospitals
Shimla Himachal Pradesh (171001)
Volume 4*





Shri Jai Ram Thakur
Hon'ble Chief Minister
Government of Himachal Pradesh



Shri Vipin Parmar
Hon'ble Health Minister
Government of Himachal Pradesh

Since independence, major public health problems like malaria, tuberculosis, leprosy, high maternal and child mortality and lately, human immunodeficiency virus (HIV) have been addressed through a concerted action of the Union and State governments. Social development coupled with scientific advances and health care has led to a decrease in the mortality rates and birth rates.

The new agenda for Public Health in India includes the epidemiological transition (rising burden of chronic non-communicable diseases), demographic transition (increasing elderly population) and environmental changes. The unfinished agenda of maternal and child mortality, HIV/AIDS pandemic and other communicable diseases still exerts immense strain on the overstretched health systems. In India, the tobacco-attributable deaths range from 800,000 to 900,000/year, leading to huge social and economic losses. Mental, neurological and substance use disorders also cause a large burden of disease and disability. The rising toll of road deaths and injuries makes it next in the list of silent epidemic.

To meet the formidable challenges described earlier, government of Himachal Pradesh is revitalizing primary health care based on the principles of Universal access and coverage, equity, community participation in defining and implementing health agendas. Attempts to achieve "Health For All" have been carried forward in the form of "Aayushman Bharat" scheme.

Contribution to health of a population also derives from social determinants of health like living conditions, nutrition, safe drinking water, sanitation, and health education. Most of the modern day health problems are because of faulty life-style: and change in life style along with preventive measures is an efficacious means to overcome many of the diseases.

In closing, I congratulate the administration of IGMC & Hospitals Shimla on this important milestone in the form of Medical bulletin which will serve the growing healthcare needs of our state through health education among common public. I look forward to seeing both hospitals and the community comes together on the next stage of our journey, to develop new and innovative programmes that will bring not just healthcare, but good health, to our people in the state of Himachal Pradesh.

Health Minister
Government of H.P.

FOREWORDS



Dr Ravi Chand Sharma

Every one of us wants to remain healthy, but do we really know how to maintain good health; and are we really making adequate efforts in this direction. This is a thoughtful question. We know many people who remain hale, hearty and hardly become ill. We need to learn many things from their style. In modern times, no doubt we have made advancements in the field of health. However, simultaneously we have developed many unhealthy habits also like preference for junk food, lack of physical exercise, substance abuse, dependency on electronic gadgets and many more. Such lifestyle has been leading to many psychosomatic illnesses as well as non-communicable diseases like hypertension, heart diseases, obesity, cancers etc. apart from infectious and communicable diseases. Evidence demonstrates that those health systems where strong primary health care is available are more efficient; and have lower rates of hospitalization, and better health outcomes in terms of morbidity and mortality. In addition to health care, equal rather more emphasis should be on preventive and promotive care.

Health awareness campaigns constitute a very important component of any form of health advocacy programmes launched by the health department or government. The primary aim of such campaigns is to include state specific illnesses as well as other general illnesses.

The focus of Medical Bulletin issued from IGMC & Hospital Shimla is on health promotion and prevention of illness by generating public awareness about common illnesses; and to highlight the work done in this institution. Administration of IGMC Shimla aims to provide comprehensive quality health care to people from all walks of life, and to decrease the morbidity and mortality from various illnesses. We are also committed to implement all government schemes meant for all sections of the society which will increase public health seeking behaviour.

I hope that the bulletin will benefit all its readers. I take this opportunity to put on record my appreciations for the officers and staff of IGMC & Hospital Shimla for bringing out this bulletin. Suggestions for improvement of this bulletin are always welcome.

Principal
IGMC, Shimla

CONCEPT



Dr Janak Raj



Dr Rahul Gupta

Cultures of health and illness have always been in existence, ever since the first human expressed the first symptoms of illness, and their first companion endeavored to help or heal them. Over the years, therapeutic medicine has made great strides in our country.

Let us remind ourselves of the old axioms:

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

“The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease.”

Thomas A. Edison

In recent years, there has been heightened interest in the prevention of disease; and preventive medicine is assuming an increasingly important role in promoting and maintaining health. To some degree, these words by Edison are echoing in the halls of medicine long after they were first conceived. Disease prevention is a continuum; and include Primordial prevention (lifestyle changes involving diet and exercise), Primary prevention (cessation of activities that deter the occurrence of a disease or adverse event, e.g., smoking cessation), Secondary prevention (early detection a disease or condition in an asymptomatic stage through screening e.g., mammographic detection of breast cancer), and Tertiary prevention (not to allow adverse consequences of existing clinical disease, e.g., cardiac rehabilitation to prevent the recurrence of a myocardial infarction). Combined use of all these strategies can have an immediate and significant impact in reducing disease related morbidity and mortality.

Preventive care services can be delivered in a variety of ways, such as through public health programs or during a visit to a physician. Through this ‘Medical Bulletin’, the Administration of IGMC, Shimla is endeavoring to raise public awareness about endemic diseases in our state. It is our hope that the compendium of articles in the “Medical Bulletin” will provide the readers with the latest information regarding the best strategies for risk assessment and prevention of endemic diseases in the state of Himachal Pradesh.

s/d

*Senior Medical Superintendent
IGMC & H, Shimla*

s/d

*In-charge Medical Bulletin
IGMC & H, Shimla*

ADVISORY FOR SWINE FLU

Courtesy: Administration of IGMC Shimla

राज्य से स्वाइन फ्लू से बीमार होने के मामले आ रहे हैं। तो ऐसे में हम आपको सावधान करने जा रहे हैं। क्योंकि अगर आप लोगों के साथ उठ-बैठ रहे हैं, बस, ट्रेन, आदि में सफर कर रहे हैं, अगर आपके बच्चे स्कूल जा रहे हैं, तो आप या परिवार के सदस्य इस वायरस की चपेट में आसानी से आ सकते हैं।

क्या है स्वाइन फ्लू?

स्वाइन इन्फ्लुएंज़ा, इसे पिग इन्फ्लुएंज़ा, स्वाइन फ्लू, होंग फ्लू, पिग फ्लू या एच1एन1 वायरस भी कहा जाता है। यह तमाम प्रकार के स्वाइन इन्फ्लुएंज़ा वायरसों में से किसी भी एक वायरस से फैल सकता है। इंसानों को होने वाले सामान्य फ्लू वायरस या बर्ड फ्लू के वायरस की चपेट में जब सुअर आता है, तब सुअर के शरीर के अंदर एच1एन1 वायरस का जन्म होता है। जब उस बीमार सुअर की चपेट में कोई इंसान आता है, तब उसे स्वाइन फ्लू हो जाता है। और फिर जब उस बीमार व्यक्ति का इलाज अगर सही से नहीं हुआ और उसके संपर्क में अन्य लोग आये, तो उन लोगों तक भी यह वायरस फैल जाता है। यह वायरस बहुत तेज गति से फैलता है। 2009 में एच1एन1 पूरी दुनिया में फैला था, तब विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे महामारी घोषित किया था।

कैसे फैलता है यह वायरस?

जैसा कि हमने ऊपर बताया कि यह वायरस सुअर से आता है। अगर आप यह सोच रहे हैं कि आप तो कभी सुअर के करीब तक नहीं जाते इसलिये आप सुरक्षित हैं, तो आप गलत हैं। क्योंकि यह वायरस अब इंसानों में फैल चुका है। भारत में अधिकांश लोग बुखार आने के तीन दिन तक इंतजार करते हैं। यह देखते हैं कि साधारण पैरासिटामोल से बुखार उतर रहा है या नहीं, उसके बाद कोई एंटीबायोटिक दवा ले लेते हैं, वो भी डॉक्टर से बिना सलाह लिये। ऐसे लोग बीमारी की हालत में भी अपने परिवार के बेहद करीब रहते हैं, क्योंकि उन्हें पता नहीं होता है कि उन्हें साधारण फ्लू है या स्वाइन फ्लू। और अगर दुर्भाग्यवश स्वाइन फ्लू है और वो उसी बस में यात्रा कर रहे हैं, जिसमें आप सवार हैं, तो आप तक उस वायरस के पहुंचने की प्रबलता बहुत ज्यादा है।

लक्षण

हालांकि इसके लक्षण एक सामान्य फ्लू के समान हैं, मगर लापरवाही बरतने पर वे गंभीर हो सकते हैं। आम तौर पर इन लक्षणों के प्रति सचेत रहने की जरूरत है। * बुखार * खाँसी * सिरदर्द * कमजोरी और थकान * मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द * गले में खराश * नाक बहना बचाव और बीमारी की रोकथाम के उपाय खाँसी अथवा छींक के समय अपने चेहरे को टिश्यू पेपर से ढककर रखें। टिश्यू पेपर को सही तरीके से फेंके अथवा नष्ट कर दें। अपने हाथों को किसी हैंड सैनीटाइजर द्वारा नियमित साफ करें। अपने आसपास हमेशा सफाई रखें।

आपको क्या करना चाहिए?

यदि आपको फ्लू के लक्षण महसूस हो रहे हैं, भले ही आपने हाल में कोई यात्रा की हो या नहीं, तुरंत डाक्टर के पास जाएं। यदि टेस्ट रिपोर्ट पॉजीटिव आती है तो घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि फ्लू का एंटीवायरल ड्रग टैमीफ्लू के जरिए इलाज किया जा सकता है। इस बारे में आपको अपनी सरकार और स्वास्थ्य मंत्रालय के दावों पर यकीन करना चाहिए। IGMC Shimla ने पहले ही एहतियात के तौर पर टैमीफ्लू जो कि Oseltamivir के नाम से भी जाना जाता है, स्टॉक रख लिया है। अगर लोग समझदारी और सहयोग से काम लेंगे तो इसे और कम किया जा सकता है।

स्वयं को कैसे बचाएं?

- साबुन से दिन में कई बार अपने हाथ धोएं।
- ऐलकोहल से भीगे रुमाल से हाथ पोंछें (alcohol based hand rubs)
- संक्रमित व्यक्ति या ऐसा व्यक्ति जिसे स्वाइन फ्लू की आशंका हो, उससे दूरी रखें।
- सीज़न के हिसाब से तैयार किया गया फ्लू का टीका (vaccine) लेते रहें



सावधान - स्वाइन फ्लू इनके लिए ज़्यादा खतरनाक है

- बच्चों और बूढ़ों के लिए (65 साल से अधिक उम्र के व्यक्ति)
- डायबटिज़, दिल और फेफड़ों की बीमारियों से ग्रसित लोगों के लिए और उन लोगों के लिए जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है
- निमोनिया के साथ स्वाइन फ्लू



रोकथाम के उपाय

- बीमारी की दशा में स्कूल या ऑफिस ना जाएं
- खांसते और छींकते हुए अपनी कोहनी के अंदरूनी हिस्से से मुंह एवं नाक ढक लें
- खांसते और छींकते हुए टिशू का उपयोग करें और इस्तेमाल के बाद फेंक दें



इलाज

- घर पर रहें और भरपूर नींद लें, इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है
- पानी ज़्यादा पिएं
- डॉक्टरी जांच कराएं
- जरूरी हुआ तो डॉक्टर एंटी-वायरल दवा शुरू कर सकता है
- एंटी-बायोटिक दवा फ्लू में काम नहीं करती
- घबरारें नहीं, ज़्यादातर मरीज़ फ्लू से उबर आते हैं



Medical Bulletin
ADVISORY FOR SWINE FLU



श्वसन संक्रमण के संचरण को रोकने के लिए संक्रमण नियंत्रण उपाय / निर्देश:

- संक्रमित व्यक्ति या जिसमें स्वाइन फ्लू के आशंका हो उससे 1 मीटर की दूरी पर रहें ।

आपको कब हाथ धोना चाहिए?

1. छींकने, खाँसना, और नाक पोंछने के बाद
2. भोजन तैयार करने से पहले और बाद में, खाना खाने से पहले और बाद में
3. बीमार होने वाले व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और बाद में
4. शौचालय का उपयोग करने के बाद
5. कचरा छूने के बाद

आपको अपने हाथ कैसे धोने चाहिए?

1. बहते पानी के नीचे हाथ धोना
2. अपने हाथों को साफ, बहते पानी (गर्म या ठंडा) से गीला करें, नल को बंद करें और साबुन लगाएं।
3. अपने हाथों को साबुन से रगड़ कर साफ करें। अपने हाथों की पीठ को, अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के नीचे साबुन से रगड़ कर साफ करें।
4. कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को स्क्रब करें।
5. साफ, बहते पानी के नीचे अपने हाथों को अच्छी तरह से रगड़ें।
6. एक साफ तौलिया या हवा का उपयोग करके अपने हाथों को सूखा लें।

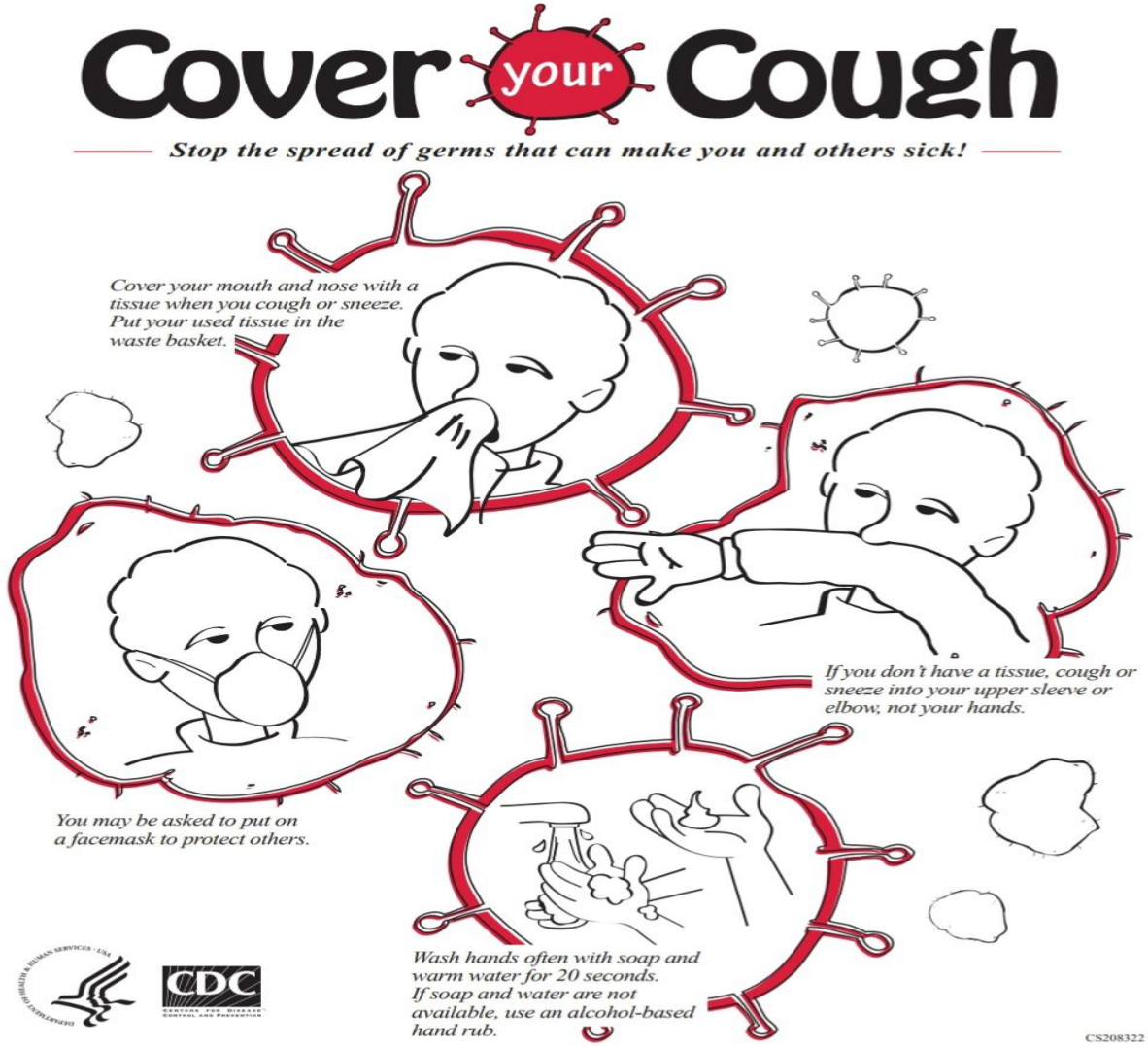
यदि आपको साबुन और साफ, बहता पानी नहीं है तो आपको क्या करना चाहिए?

कीटाणुओं की संख्या कम करने के लिए साबुन और पानी से हाथ धोना सबसे अच्छा तरीका है। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो। अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र कुछ स्थितियों में हाथों पर कीटाणुओं की संख्या को जल्दी से कम कर सकते हैं, लेकिन सैनिटाइज़र सभी प्रकार के कीटाणुओं को खत्म नहीं करते हैं और हानिकारक रसायनों को दूर नहीं कर सकते हैं।

आप हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग कैसे करते हैं?

हैंड सैनिटाइज़र को एक हाथ की हथेली पर लेकर (सही मात्रा जानने के लिए लेबल पढ़ें) हाथ जोड़कर रगड़ें। अपने हाथों और उंगलियों के सभी सतहों पर उत्पाद को रगड़ें जब तक कि आपके हाथ सूख न जाएं

- कीटाणुओं को खांसी से फैलने से रोकने के लिए श्वसन स्वच्छता / खांसी शिष्टाचार / उपाय
1. खांसने या छींकने पर अपने मुंह और नाक को एक पेपर नैपकिन से ढक लें;
 2. उपयोग के बाद पेपर नैपकिन के निपटान के लिए निकटतम कचरे के डिब्बे को उपयोग करें;
 3. श्वसन सार्वों और दूषित वस्तुओं / सामग्रियों के संपर्क में आने के बाद हाथ साबुन और पानी / या एंटीसेप्टिक हैंडवाश से हाथ धो कर साफ करें ।
 4. खांसी वाले व्यक्तियों को सर्जिकल मास्क प्रदान करें।



इन सावधानियों को तब तक बनाए रखा जाना चाहिए जब तक कि यह निर्धारित न हो जाए कि लक्षणों का कारण संक्रामक एजेंट नहीं है, जिन्हें ड्रॉपलेट सावधानियों की आवश्यकता होती है।

इंसानों से साधारण फ्लू वायरस



बर्ड फ्लू वायरस



सुअर में विकसित होकर निकलता है स्वाइन फ्लू वायरस



तेज बुखार, खांसी, छींक सांस में तकलीफ, भूख मर जाना, पीला बलगम

