BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

Punjabi - Number 121
November 2023

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਵਿਗਾੜ (ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ)

Cyclospora infection (cyclosporiasis)

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ *ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ* ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਜਿਹੇ (ਅਕਸਰ ਅਚਾਨਕ) ਦਸਤ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਫ਼ਾਰਾ
- ਮਤਲੀ
- ਫਲੈਟੂਲੈਂਸ (ਗੈਸ)
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ
- ਥਕਾਵਟ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ

ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲੰਮੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ "ਮਲ (ਫੀਕਲ) -ਮੌਖਿਕ" ਰੂਟ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਪਰਜੀਵੀ ਅੰਡੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੱਲ ਵਿੱਚ ਗਿਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਜੀਵੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਪਰਜੀਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਗਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪਰਜੀਵੀ ਆਮ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ।

ਲੇਕਿਨ, ਲਗਭਗ ਹਰ ਸਾਲ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀ *ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ* ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ, ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਤਾਜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਗਏ ਹਨ। ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜੇ ਮਟਰ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੈਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਜੀਵੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮੈਂ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਵੋ। ਪਰ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਧੋਣ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਅਯਾਤਿਤ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫੱਲ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਦੇਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਪ੍ਰਾਪਤ 'ਤੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈੱਟਸ), ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਸਿਲ ਅਤੇ ਸਿਲੈਂਟਰੋ) ਅਤੇ ਬੇਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸਬੇਰੀ ਅਤੇ ਬਲੈਕਬੇਰੀ) ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਛਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ
- ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ:ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ
- HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- https://dobugsneeddrugs.org 'ਤੇ ਡੂ ਬਗਸ ਨੀਡ ਡਰੱਗਸ
- https://antibioticwise.ca 'ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਾਈਜ਼

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority