Punjabi - Number 81
March 2023

ਇਮਪੇਟੀਗੋ
Impetigo

ਇਮਪੇਟੀਗੋ (impetigo) ਕੀ ਹੈ?

ਇਮਪੇਟੀਗੋ *ਸਟੈਫਲੋਕੋਕਸ ਔਰੀਅਸ* (ਸਟੈਫ) (*Staphylococcus aureus* (staph)) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਗਰੁਪ ਏ *ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ* (ਸਟ੍ਰੈਪ) (group A *Streptococcus* (strep)) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਪਾਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਰੀਟਾਂ, ਠੰਡ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ (cold sores), ਕੀੜਿਆਂ ਤੇ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਐਗਜ਼ੀਮਾ (eczema) ਦੇ ਪੈਚਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੈਸ਼ ਹੋਏਗਾ ਜਿਹੜਾ ਛੋਟੇ ਛਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਲਾਲ ਗੜ੍ਹੰਮਾਂ (bumps) ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਲੇ ਉਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦ੍ਰਵ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦ੍ਰਵ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਲੇ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਕਸਰ ਲਾਲੀ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਇਸ ਰੈਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਫੈਲ ਜਾਏਗਾ।

ਇਹ ਰੈਸ਼ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚਲੇ ਲਿੰਫ ਗਲੈਂਡਾਂ (lymph glands) ਤੇ ਸੋਜ, ਤੀਬਰ ਦਰਦ, ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਲਾਲੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਇਮਪੇਟੀਗੋ (impetigo) ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘੱਟ ਹੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਏਗੀ। ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਲੱਡਸਟ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੈਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਗਾੜ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੈਸ਼ ਨੂੰ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਲੈਕੇ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਰੈਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ।

ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੌਲੀਏ, ਕਪੜੇ, ਮੂੰਹ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ, ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਕੰਘੀਆਂ ਜਾਂ ਬਰੱਸ਼, ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਪੇਟੀਗੋ (impetigo) ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੈਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਰੈਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲੈਂਦਾ ਰਹੇ, ਜੇ ਰੈਸ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਲਗਭਗ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖੋ

ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਡੇਕੇਅਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਧੋਵੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਧੋਵੇ। ਧੋਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਢਿੱਲੀ ਪਪੜੀ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਮਪੇਟੀਗੋ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority