Ang Valley Fever at Mga Taong may Diabetes, Mahihinang Immune System, at Mga Adultong 60 Taon at Mas Matanda

Ano ang Valley Fever?

Ang Valley Fever (coccidioidomycosis o "cocci") ay isang sakit na idinudulot ng isang fungus na tinatawag na *Coccidioides* na tumitira sa lupa at dumi sa ilang partikular na lugar. Ang fungus ay karaniwang kumakalat sa baga na nagdudulot ng mga sintomas na tulad ng sa trangkaso. Kadalasan, gumagaling nang mag-isa ang mga sintomas.

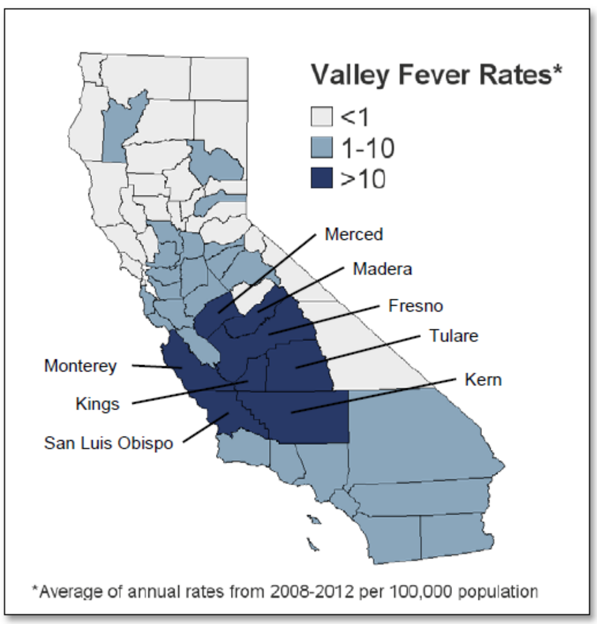
Bihira ang mga mas malalang anyo ng sakit na ito. Ang mga taong may diabetes, mahihinang immune system, o mga taong 60 taon at mas matanda ang may mas mataas na panganib na magkaroon ng matitinding anyo ng Valley Fever kaysa sa ibang tao. Ang ganitong mga anyo ng Valley Fever ay maaaring maging lubos na malala at minsan ay nakamamatay

Kailan at saan nakukuha ng mga tao ang Valley Fever?

Maaaring magkaroon ng impeksyon ng Valley Fever sa buong taon at mas malamang na lumabas ito sa mga lugar na may mga kundisyon ng panahon na tuyo at parang sa disyerto na nagbibigay-daan sa pagdami ng fungus.

Ang mga kaso ng Valley Fever ay naiulat na mula sa karamihan ng county sa California. Mahigit 75% ng mga kaso ay sa mga taong naninirahan sa San Joaquin (Central) Valley. Sa California, tumaas nang husto ang bilang ng mga iniulat na kaso ng Valley Fever simula noong 2000, na may mahigit 4,000 kasong iniulat noong 2012.

Sa labas ng California, matatagpuan ang Valley Fever sa ilang lugar sa Arizona, Nevada, New Mexico, Utah at Texas, at mga bahagi ng Mexico at Central at South America.



Ang mga antas ng iniulat na mga kaso ng Valley Fever sa mga county sa California mula 2008–2012. Ang mga pinakamaitim na county ang may mga pinakamataas na antas ng Valley Fever.

Paano nagkakaroon ng Valley Fever ang mga tao?

Ang mga tao ay maaaring magkaroon ng Valley Fever sa pamamagitan ng paglanghap ng alikabok na naglalaman ng anyo ng *Coccidioides* fungus na tinatawag na mga spore na masyadong maliit upang makita. Maaaring magkaroon nito ang sinumang naninirahan, nagtatrabaho o bumibisita sa isang lugar na may Valley Fever. Maaari ding magkaroon nito ang mga hayop kasama ang mga alagang hayop. Ang Valley Fever ay hindi nakakahawa at hindi maikakalat mula sa isang tao o hayop papunta sa iba.

Paano naaapektuhan ng Valley Fever ang mga taong may diabetes?

Ang mga taong may diabetes na nakalanghap ng Valley Fever fungus ay hindi mas malamang na magkaroon ng Valley Fever kaysa sa malulusog na tao. Gayunpaman, lumalabas na may mas mataas na panganib na magkaroon sila ng mga malalang impeksyon sa baga kung nagkaroon nga sila nito.

Paano naaapektuhan ng Valley Fever ang mga taong may mahihinang immune system?

Ang sinumang taong may mahinang immune system ay nanganganib na magkaroon ng malalang sakit kung magkakaroon sila ng Valley Fever. Maaaring humina ang immune system ng isang tao dahil sa:

- Mas matandang edad (≥60 taong gulang)
- Human immunodeficiency virus (HIV) na impeksyon
- Ilang partikular na panggagamot, kasama ang ngunit hindi nililimitahan sa chemotherapy, mga steroid, at ilang gamot para sa mga sakit sa kasu-kasuan
- Cancer
- Pag-transplant ng bahagi ng katawan

Para sa mga taong may mahihinang immune system, may mas mataas na pagkakataon din na kakalat ang fungus sa labas ng mga baga at kumalat sa utak, mga kasu-kasuan, buto, balat, o iba pang mga bahagi ng katawan. Tinatawag itong kumakalat na sakit. Bihira ang ganitong anyo ng sakit ngunit maaaring maging lubos na malala at minsan ay nakamamatay.

Kung hindi ka nakasisigurado kung mayroon kang mahinang immune system o umiinom ng gamot na maaaring magpahina sa iyong immune system, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan.

Bakit may mas mataas na panganib para sa mga adultong may edad 60 taon at mas matanda?

Habang tumatanda ang mga tao, mas humihina ang kanilang mga immune system, at mas mahina ang kanilang kakayahan na labanan ang mga impeksyon. Bilang karagdagan, ang mga matandang adulto ay may mas maraming malalang isyu sa kalusugan gaya ng diabetes, sakit sa puso, o iba pang kundisyon na nagpapahina sa kanilang mga immune system. Inilalagay nito ang mga adultong 60 taon at mas matanda sa mataas na panganib na makakuha ng mas malalang mga impeksyon ng Valley Fever

na maaaring humantong sa pagkakaospital.

Ano ang magagawa ko upang protektahan ang aking sarili?

1. Alamin ang iyong panganib

Alamin kung naninirahan, nagtatrabaho, o nagbibiyahe ka sa isang lugar kung saan karaniwan ang Valley Fever. Maaari mong tingnan ang mapa sa itaas o makipag-ugnay sa iyong lokal na departamento ng kalusugan.

Sa mga lugar kung saan karaniwan ang Valley Fever, maaaring may mas mataas na panganib na magkaroon nito ang mga taong nagtatrabaho o lumahok sa mga aktibidad na panlibangan kung saan naghuhukay ng lupa at alikabok kaysa ibang tao. Nakapag-ulat na ng Valley Fever sa mga taong nagtatrabaho sa konstruksyon, pagsasaka, trabahong pang-militar at arkeolohiya.

May ilan ding iba pang mga pangkat na may mataas na panganib ng malala at kumakalat na sakit. Kasama dito ang:

- Mga buntis
- Mga African American, Filipino at Hispanic

Kung ikaw ay may diabetes, may mahinang immune system, o 60 taon at mas matanda at kasali ka sa isa sa mga pangkat sa itaas, maaaring partikular kang madaling magkaroon ng malalang sakit.

2. Bawasan ang panganib sa iyo

Ang pinakamahusay na paraan upang bawasan ang iyong panganib na magkaroon ng Valley Fever ay iwasang makalanghap ng dumi o alikabok sa mga lugar kung saan karaniwan ang Valley Fever. Maaaring maging mahirap pigilan ang Valley Fever ngunit nasa ibaba ang ilang kapaki-pakinabang na rekomendasyon na maaaring makatulong:

<u>Kapag mahangin sa labas at maalikabok, lalo na sa panahon ng mga dust storm:</u>

- Manatili sa loob at panatilihing nakasara ang mga bintana at pintuan.
- Habang nagmamaneho, panatilihing nakasara ang mga bintana ng kotse at gamitin ang “recirculating” air conditioning kung mayroon.
- Kung kailangan mong lumabas habang maalikabok, isaalang-alang ang pagsusuot ng N95 mask o respirator.
  - Available sa mga drug store at hardware
  - Upang maging mabisa, kailangang maayos na nakasuot ang mga N95 mask. Makikita ang mga tagubilin sa ilang online na site, kasama ang: (http://www.youtube.com/watch?v=0d_RaKdqeck&feature=player_embedded)

<u>Kapag nagtatrabaho o naglalaro sa mga lugar na may lupa:</u>

- Basain ang lupa bago ito hukayin upang mabawasan ang alikabok.
- Isaalang-alang ang pagsusuot ng N95 mask o respirator.

<u>Iba pang mga bagay na maaari mong gawin:</u>

- Takpan ng damo, mga halaman o iba pang pantakip ng lupa ang mga lugar na may lupa sa paligid ng iyong bahay.

- Pagkatapos magtrabaho o maglaro, magpalit ng mga damit kung punong-puno ng dumi.
  - Mag-ingat na huwag mapagpag ang damit at malanghap ang alikabok bago maglaba. Bigyan ng babala ang taong maglalaba sa mga damit na ito kung hindi ikaw mismo ang maglalaba sa mga ito.
- Magdala ng ilang N95 mask o respirator sa kotse sakaling kailanganin ang mga ito.

3. Alamin ang mga sintomas

Humigit-kumulang 60% ng mga taong may Valley Fever ang walang mga sintomas. Ang mga taong nagkakasakit ay karaniwang nagkakaroon ng sakit na tulad ng sa trangkaso 1-3 linggo pagkatapos malanghap ang fungus. Ang mga sintomas na ito ay maaaring tumagal nang isang buwan o higit pa. Maaaring maranasan ng mga taong nagkakasakit ang ilan sa mga sumusunod na sintomas:

- Lagnat
- Ubo
- Pantal
- Mga pananakit ng kalamnan o kasu-kasuan
- Mga pagpapawis sa gabi
- Hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang
- Mga pananakit ng ulo
- Kapaguran
- Pananakit ng dibdib

Ang mga taong may mas mataas na panganib na magkaroon ng kumakalat na sakit ay dapat ding maging pamilyar sa mga hindi pangkaraniwang sintomas na maaaring mangyari kung magkakaroon ng impeksyon ang utak, buto, mga kasu-kasuan o balat.

Mga sintomas ng kumakalat na sakit:

- Mga hindi maipaliwanag na lagnat
- Pananakit ng buto
- Mga bukol/sugat sa balat
- Hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang
- Mga pananakit ng ulo
- Mga namamagang lymph node
- Masakit, namamagang kasu-kasuan
- Sobrang kapaguran
- Pananakit ng likod

4. Magpatingin

Kung sa tingin mo ay maaaring mayroon kang Valley Fever, bumisita sa iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan. Dahil katulad ng mga sintomas ng iba pang mga sakit ang mga sintomas ng Valley Fever, maaaring humiling ng pagsusuri sa dugo o iba pang mga pagsusuri ang iyong provider, gaya ng chest x-ray upang makatulong na ma-diagnose ang Valley Fever.

Ano ang mangyayari kung na-diagnose ako na may Valley Fever?

Ang panggagamot ay karaniwang hindi kinakailangan para sa mga hindi malalang impeksyon na kadalasang gumagaling nang mag-isa. Gayunpaman, ang panggagamot ay maaaring irekomenda nang mas madalas para sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng malalang sakit.

Maaaring kailanganin ng ilang taong may Valley Fever ang panghabang-buhay na panggagamot upang mapigilan ang muling pagkakaroon ng sakit. Ang lahat ng taong may sintomas ay kailangang magpatingin sa isang provider ng pangangalaga sa

kalusugan na makakatukoy kung kinakailangan ng panggagamot.

Napakahalagang sundin ang mga tagubiling ibinigay ng iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa panggagamot, mga follow-up na appointment, at pagsusuri kung mayroon kang Valley Fever.

Ano ang ginagawa tungkol sa Valley Fever sa California?

Mga pang-estado at lokal na departamento ng kalusugan:

- Sinusubaybayan ang mga bilang ng mga taong nagkakaroon ng Valley Fever sa California
- Pinapataas ang kamalayan sa Valley Fever ng mga provider ng pangangalaga sa kalusugan at ng publiko

Saan ako makakakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa Valley Fever?

Makipag-ugnay sa departamento ng kalusugan ng iyong county o bisitahin ang CDPH (https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Coccidioidomycosis.aspx) at ang mga website ng Federal Centers for Disease Control and Prevention (http://www.cdc.gov/fungal/coccidioidomycosis/) para sa higit pang impormasyon.