হাম

MMR (এম.এম.আর) টীকাপ্রদানের মাধ্যমে শিশুদের হাম থেকে সুরক্ষিত রাখা

ইউ.কে-তে হাম হওয়া শিশুদের সংখ্যা গত দশ বছরের মধ্যে সবচেয়ে উচ্চস্তরে ছিল। সুরক্ষিত হতে একজন শিশুর MMR (এম.এম.আর) টীকার দুটি মাত্রার প্রয়োজন। যে কোন বয়সের শিশু যারা MMR (এম.এম.আর) টীকা নেয় নি, এখনো হামের সংক্রমণের থেকে তাদের সুরক্ষিত রাখতে টীকাটি নিতে পারে।

হাম কেন বাড়ছে?

1990 দশকের মাঝামাঝি থেকে MMR(এম.এম.আর) টীকার ব্যবহারের সংখ্যায় বৃদ্ধির জন্য ইউ.কে-তে হাম ছড়িয়ে পড়া বন্ধ হয়েছে। 1998 থেকে প্রেস ও সংবাদমাধ্যমে এই টীকাটির নিরাপত্তা সম্বন্ধে অল্পসংখ্যক কিছু গবেষকের দাবি অনেক দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। যদিও এই দাবিগুলি সম্পূর্ণভাবে ভুল প্রমাণিত হয়েছে, যে অনেক বাবা-মায়েরা সেই সময় তাদের শিশুদের MMR(এম.এম.আর) না দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন, তাদের শিশুরা এখনো টীকাটি নেয় নি। প্রাক-স্কুল শিশুদের টীকা গ্রহণের সংখ্যা এখন 1990 দশকের মাঝামাঝির কাছাকাছি উচ্চ স্তরে পৌছেছে। কিন্তু এটি অনুমান করা হয়েছে যে ওয়েলসে এখন প্রায় 80,000 স্কুলের শিশু আছে যারা MMR(এম.এম.আর)-এর একটি বা দুটি মাত্রা নেয় নি। হাম এই বয়সে বড় গোষ্ঠীর মধ্যে সহজেই ছড়িয়ে যায়।

হাম কি গুরুতর?

হ্যাঁ, হাম গুরুতর হতে পারে, এবং এক অত্যন্ত সংক্রমণপ্রবণ ভাইরাসের কারণে দেখা দেয়। যাদের মধ্যে এটি সংক্রামিত হবে তারা উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর ও ফুসকুড়ির সাথে অসুস্থ হয়ে পড়বে। গড়ে, হাম থাকা শিশুদের প্রায় পাঁচ দিন বিছানায় কাটাতে হবে এবং তারা প্রায় দশ দিন স্কুলে যেতে পারবে না। প্রাপ্তবয়স্করা সাধারণত আরো বেশি সময়ের জন্য অসুস্থ হবেন।

হাম হওয়া প্রত্যেক 15 জনের মধ্যে এক জনের আরো গুরুতর জটিলতা দেখা দিতে পারে। এর মধ্যে অন্তর্গত পেট খারাপ, কানের সংক্রমণ, বুকের সংক্রমণ, ফিট, এনসেফেলাইটিস (মস্তিষ্কের প্রদাহ/ফুলে যাওয়া), এবং মস্তিষ্কের ক্ষতি। হামে মৃত্যু হতে পারে এবং সারা বিশ্বে প্রতি বছর হাম থেকে 200,000 শিশু মারা যায়

আমার শিশু কি হাম থেকে মারা যেতে পারে?

কিছু অধ্যয়ন দেখায় যে হাম রোগ হওয়া প্রত্যেক 1,000 ব্যক্তির মধ্যে এক থেকে তিন জন সংক্রমণ বা তার জটিলতাগুলি থেকে মারা যেতে পারে।

দুঃখজনকভাবে, সাম্প্রতিক বছরগুলিতে ইউ.কে-তে দুজন অল্পবয়স্ক ব্যক্তি হাম হয়ে মারা গিয়েছে। 2006 সালে একজন 13 বছর বয়স্ক এবং জুন 2008 সালে একজন 17 বছর বয়স্ক- দুজনেই তাদের ইমিউন ব্যবস্থায় সমস্যা থাকার কারণে MMR(এম.এম.আর) টীকা নেয় নি।

সাধারণ জনসাধারণের মধ্যে এই টীকাটির বহুল ব্যবহারের ফলে, এই ধরনের সংক্রমণপ্রবণ শিশুরাও হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে আরো ভালোভাবে সুরক্ষিত হবে।

আমার সন্তানের কি ঝুঁকি আছে?

হাম হল জানা সবচেয়ে সংক্রামক রোগগুলির একটি। একটি কাশি বা হাঁচি হামের ভাইরাসকে অনেক দূর পর্যন্ত ছড়িয়ে দিতে পারে। যেহেতু, এটি এত সংক্রামক, আপনার শিশু টীকা দ্বারা সুরক্ষিত না হলে তার সারাজীবন ধরে হাম হওয়ার ঝুঁকি থাকবে। কাজেই সে অসুরক্ষিত থাকলে এটি সম্ভব যে আপনার শিশুর আগে বা পরে কখনো হাম হবে।

এই ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি সেই শিশুদের মধ্যে যারা কোন MMR(এম.এম.আর) টীকা নেয় নি। যে শিশুরা টীকাটির একটি মাত্রা নিয়েছে তাদের সম্পূর্ণভাবে সুরক্ষিত হতে টীকাটির দ্বিতীয় মাত্রাটির নেওয়া প্রয়োজন। কিছু শিশু MMR(এম.এম.আর) নিতে পারে না কারণ তাদের লিউকেমিয়ার মত এমন কোন রোগ আছে যা ইমিউন ব্যবস্থাকে দুর্বল করে দেয়। এই শিশুরা তখনই সুরক্ষিত হতে পারে, যখন যথেষ্ট সংখ্যক সুস্থ শিশুদের টীকা দেওয়া হয় যাতে হাম ছড়ানো রোধ করা যেতে পারে।

আমি কি করব?

হামের প্রতিরোধ করার সবচেয়ে নিরাপদ এবং কার্যকর উপায় হল এটি নিশ্চিত করা যে আপনার সন্তান MMR(এম.এম.আর) টীকা নিয়ে সম্পূর্ণভাবে সুরক্ষিত আছে। আপনার সন্তানকে 13 মাস বয়সে নিয়ম মাফিক টীকা গ্রহণ করতে হবে এবং তারপর তিন বছর আর চার মাস বয়সে বা তার অব্যবহিত পরে আবার টীকা নিতে হবে। যদি আপনার সন্তান এই টীকার একটি (বা দুটি) না নিয়ে থাকে, আপনাকে আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে টীকাটি দেওয়ার অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য যোগাযোগ করতে হবে।

এটি গুরম্নত্বপূর্ণ যে আপনার সন্তান MMR (এম.এম.আর)-এর সম্পূর্ণ কোর্স সম্পূর্ণ করে এবং দুটি টীকা গ্রহণ করে। আপনার সন্তানকে টীকা না দেওয়ার চেয়ে দেরিতে দেওয়া ভাল।

আমি মনে করতে পারছি না যে আমার শিশু MMR(এম.এম.আর) টীকা নিয়েছে কি না

আপনার সন্তানের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের রেকর্ড (রেড বুক) পরীক্ষা করম্নন। এতে আপনার সন্তান যে টীকাগুলি গ্রহণ করেছে তার রেকর্ড থাকতে পারে। যদি আপনি এর পরেও অনিশ্চিত থাকেন, আপনার জিপি প্র্যাকটিসকে যোগাযোগ করম্নন ও তার পরামর্শ নিন।

যদি কোন অনিশ্চয়তা থাকে তো টীকাটি নেওয়াই ভালো। যদি আপনার সন্তানের একটি বা দুটি MMR(এম.এম.আর) টীকা নিয়ে থাকে তাহলে একটি অতিরিক্ত মাত্রা তার স্বাস্থ্যে কোন গুরম্নতর ঝুঁকির সৃষ্টি করে না।

আমার শিশু কেবল একটি হাম, মাম্পস ও রুবেলার টীকা নিয়েছে, তারা কি এ সত্ত্বেও MMR(এম.এম.আর) নিতে পারে?

হ্যাঁ, যখন কোন শিশু এই রোগগুলির কোনটির জন্যই টীকাগ্রহণ করে নি, তখন আমরা MMR(এম.এম.আর)-এর দুটি মাত্রা নেওয়ার পরামর্শ দিই। যদি বাবা-মায়েরা নিশ্চিত না হন তাদের সন্তানদের একটি টীকা দিয়ে কার্যকরভাবে সুরক্ষিত করা হয়েছে কি না, MMR(এম.এম.আর) তাহলেও দেওয়া যেতে পারে। যদিও একটি টীকা দেওয়া হয়ে থাকে, আপনার সন্তানের পক্ষে MMR(এম.এম.আর)-এর দুটি মাত্রা দেওয়া নিরাপদ। এটি আপনি আপনার ডাক্তার, হেলথ ভিজিটর বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে আলোচনা করতে পারেন।

আমার সন্তানকে একটি ইনজেকশনে তিনটি টীকা দেওয়ার বিষয়ে আমি এখনো উদ্বিগ্ন

জন্মের পর থেকে অনেক ধরণের জীবাণু ও সংক্রমণের মোকাবিলা করার জন্য কোন শিশুর ইমিউন ব্যবস্থা তৈরী করা হয়েছে। টীকার প্রতিক্রিয়া কোন ইমিউনিটি চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করার অন্তর্নিহিত ক্ষমতাটির এক ক্ষুদ্র অংশ ব্যবহার করে- MMR(এম.এম.আর)-এর মত মিশ্র টীকার থেকে পরিষ্কার মেঝেতে হামাগুড়ি দেওয়াও ইমিউন ব্যবস্থার কাছে আরো বড় চ্যালেঞ্জ।

MMR(এম.এম.আর) টীকার দুটি মাত্রা নেওয়া আপনার সন্তানকে হাম, মাম্পস ও রুবেলা এই তিনটি রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখবে। যুববয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য এই তিনটি রোগের বিশেষভাবে গুরুতর ফল হতে পারে।

MMR (এম.এম.আর) টীকার কি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে?

যে কোন টীকার মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, যেমন ইনজেকশনের স্থানে ব্যথা। MMR(এম.এম.আর) টীকার তিনটি ভাইরাস বিভিন্ন সময়ে কাজ করে এবং প্রথম মাত্রাটির পরে নিম্নলিখিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির সৃষ্টি করতে পারে:

• টীকাগ্রহণের ছয় থেকে এগারো দিনের মধ্যে, দশজনের মধ্যে প্রায় একজন শিশুর অল্প জ্বর হতে পারে এবং কারোর কারোর হামের মত ফুসকুড়ি হতে পারে এবং তারা খাওয়া বন্ধ করে দেয়। এটি হতে পারে যখন টীকার হামের অংশটি কাজ করতে শুরু করে, এবং সাধারণত দুই থেকে তিন দিন থাকে;

• প্রত্যেক টীকা দেওয়া 1,000 জন শিশুদের মধ্যে প্রায় এক জনের জ্বর থেকে ফিট হতে পারে। এটিকে 'ফেব্রাইল কনভালশন' বলে, এবং তা যে কোন কারণে জ্বর হলে তার পরে হতে পারে, শুধু টীকাগ্রহণের জন্য নয়। কিন্তু যদি কোন টীকা না নেওয়া শিশুর হাম হয়, তাদের ফিট হওয়ার সম্ভাবনা পাঁচ গুণ বেশি হয়;

• বিরল ক্ষেত্রে শিশুদের তাদের টীকা নেওয়ার দুই থেকে তিন সপ্তাহ পরে মাম্পসের মত লক্ষণ দেখা যেতে পারে (জ্বর ও ফুলে যাওয়া গ্রন্থি) কারণ টীকাটির মাম্পসের অংশটি কাজ করতে শুরু করে;

• খুব বিরল ক্ষেত্রে, টীকা নেওয়ার ছয় সপ্তাহ পরে শিশুদের ছোট ছড়ে যাওয়ার দাগের মত ফুসকুড়ি দেখা দিতে পারে। এটি সাধারণত নিজে নিজে ঠিক হয়ে যায়। যদি আপনি এই রকম দাগ দেখেন, আপনার সন্তানকে পরীক্ষার জন্য ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান। তিনি আপনাকে জানাবেন যে এই ফুসকুড়ির বিষয়ে কি করতে হবে; এবং

• এক মিলিয়ন শিশুর মধ্যে এক জনের কম শিশুর টীকা গ্রহণের পরে এনসেফেলাইটিস হয় (মস্তিষ্কের প্রদাহ/ফুলে যাওয়া) এবং খুব কম প্রমাণ আছে যে তা বাস্তবে টীকাটির থেকে হয়। কিন্তু, হাম হওয়ার পর এনসেফেলাইটিস হওয়ার ঝুঁকি 200 জনে একজন থেকে 5,000 জনে একজনের মধ্যে হয়।

আপনার ডাক্তার, প্র্যাকটিস নার্স বা হেলথ ভিজিটর এই বিষয়গুলি আরো বিশদভাবে আলোচনা করতে পারবেন।

দ্বিতীয় MMR(এম.এম.আর)-এর প্রতিক্রিয়ার বিষয়ে কি করা হবে?

উপরে উলিল্লখিতগুলির মত একই প্রতিক্রিয়াগুলি হতে পারে, কিন্তু তা হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কম।

আমি এখনো উদ্বিগ্ন যে MMR(এম.এম.আর) থেকে অটিজম হতে পারে

MMR(এম.এম.আর) টীকা গত 30 বছরের ও বেশি সময় ধরে সারা বিশ্বে ব্যাপক ও নিরাপদভাবে ব্যবহার করা হয়েছে। 100-র বেশি দেশে শিশুদের 500 মিলিয়নের বেশি মাত্রা দেওয়া হয়েছে। যে প্রাথমিক অধ্যয়নটি একটি লিঙ্কের কথা জানিয়েছিল তার এখন সম্পূর্ণভাবে সুনামহানি হয়েছে। এই অভিযোগ করা লিঙ্কটির বিষয়ে অনুসন্ধান করার জন্য প্রচুর পরিমাণে গবেষণা করা হয়েছে এবং এখন অকাট্য প্রমাণ আছে যে MMR(এম.এম.আর)-এর ফলে অটিজম হয় না। আমরা আমাদের সন্স্থানদের গুরন্নতর সংক্রামক রোগগুলি থেকে সুরক্ষিত রাখতে যে অন্যান্য নিয়মমাফিক টীকাগুলি দেই MMR(এম.এম.আর) সেগুলির মতই নিরাপদ।

আমার সন্তানের ডিমে অ্যালার্জি আছে - সে কি MMR (এম.এম.আর) টীকা নিতে পারে?

MMR(এম.এম.আর) টীকা এমন শিশুদের নিরাপদে দেওয়া যায় যাদের ডিমে তীব্র অ্যালার্জি (অ্যানাফাইল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া) আছে। যদি আপনার কোন আশঙ্কা থাকে, আপনার প্র্যাকটিস নার্স, হেলথ ভিজিটর বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

হামের বিরুদ্ধে আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে MMR (এম.এম.আর) হল সবচেয়ে নিরাপদ উপায় এবং এর ফলে আপনি তাদের মাম্পস ও রুবেলা থেকেও সুরক্ষিত রাখতে পারবেন

আমি কোথায় আরো তথ্য পেতে পারি?

আপনি আপনার ডাক্তার, হেলথ ভিজিটর বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন, বা ফোন করতে পারেন **NHS Direct Wales (এন.এইচ.এস ডিরেক্ট ওয়েলস)-কে 0845 46 47নম্বরে।**

যান: **www.mmrthefacts.nhs.uk এবং**
www.immunisation.nhs.uk-এ
(হাম থাকা MMR(এম.এম.আর) টীকার বিষয়ে বিশদ তথ্যের জন্য।)

এই প্রচারপত্রটি Welsh Assembly Government (ওয়েলস অ্যাসেম্বলি গভর্নমেন্ট)-এর টীকাদানের ওয়েবসাইটে পাওয়া যায়:

http://new.wales.gov.uk/topics/health/protection/immunisation/leaflets/?lang=en

এবং নিম্নলিখিত ভাষাগুলিতে:

আরবি
বুলগেরিয়ান
চীনা
চেক
ইংরেজি
ফারসি
ফরাসী
গুজরাতি
হিন্দী
কুর্দিশ (সোরানি)
লিংগালা
পোলিশ
পর্তুগীজ
পানজাবী
রাশিয়ান
সোমালী
স্প্যানিশ
সোয়াহিলি
টাগালোগ
উর্দু (নাসখ)
ভিয়েতনামী

এই লিফলেটের অতিরিক্ত কপি Welsh Assembly Government Publications Centre (ওয়েলস অ্যাসেম্বলি গভর্নমেন্ট পাবলিকেশনস সেন্টার)-এর থেকে ইমেইলে পাওয়া যায়:

assembly-publications@wales.gsi.gov.uk

অথবা টেলিফোনে 029 2082 3683 নম্বরে (08.00 থেকে17.00 সোম-শুক্র)

এই লিফলেটের বিষয়ে কোন প্রশ্ন থাকলে তা জানাতে হবে এই ঠিকানায়:

Health Protection Division
Welsh Assembly Government
Cathays Park
Cardiff
CF10 3NQ

টেলিফোন:
029 2082 5397 বা
029 2082 5410