खसरा

MMR टीकाकरण द्वारा बच्चों की खसरे से रक्षा करनी

यूके में खसरे से ग्रस्त होने वाले बच्चों की संख्या दस से अधिक वर्षों में देखी गई संख्या की तुलना में सबसे ज़्यादा थी। बचाव के लिए किसी बच्चे को MMR टीके की दो ख़ुराकों की ज़रूरत होती है। किसी भी उम्र के बच्चे, जो MMR टीका लगवाने से चूक गए हैं, खसरे के संक्रमण से ग्रस्त होने से अपनी रक्षा करने के लिए अभी भी यह टीका लगवा सकते हैं।

खसरे से पीड़ित लोगों की संख्या बढ़ती क्यों जा रही है?

1990 के दशक के मध्य तक यूके में खसरे के फैलने को MMR टीका लिए जाने की दर को बढ़ा कर रोक दिया गया था। 1998 से टीके की सुरक्षा के बारे में कुछ ख़ोजकर्ताओं के दावों को प्रेस और मीडिया में विशेष ध्यान मिला। हालाँकि उन दावों को बिल्कुल ही अस्वीकार कर दिया गया है, उस समय MMR के खिलाफ़ फ़ैसला लेने वाले बहुत सारे अभिभावकों के बच्चों को अभी तक टीका नहीं लगा है। स्कूल जाना शुरू करने से पहले बच्चों में टीका लिए जाने की दर 1990 के दशक के मध्य में देखी गई उच्च दरों के बहुत करीब पहुँच गई है। फिर भी, अनुमान लगाया गया है कि वेल्स में लगभग 80,000 स्कूली बच्चे ऐसे हैं जो MMR की एक या दोनों ख़ुराकों से चूक गए हैं। इन बड़े बच्चों के समूहों में ही खसरा आसानी से फैलता है।

क्या खसरा गंभीर होता है?

हाँ, खसरा गंभीर हो सकता है और यह एक बहुत संक्रामक वाइरस के कारण होता है। इससे ग्रस्त होने वाला प्रत्येक व्यक्ति तेज़ बुख़ार और छोटे–छोटे दानों के साथ बीमार हो जाएगा। औसत तौर पर, खसरे से ग्रस्त किसी बच्चे को लगभग पाँच दिन बिस्तर में बिताने होंगे और उसे शायद लगभग दस दिनों के लिए स्कूल से छुट्टी लेनी पड़े। वयस्कों के अधिक लंबे समय तक बीमार रहने की संभावना रहती है।

खसरे से ग्रस्त प्रत्येक 15 लोगों में अनुमानित रूप से एक व्यक्ति को ज़्यादा गंभीर जटिलताएँ उत्पन्न हो जाएँगी। इनमें दस्त, कान के संक्रमण, छाती के संक्रमण, दौरे, एनसेफैलाइटिस (मस्तिष्क में सूजन) और मस्तिष्क को नुकसान शामिल हो सकते हैं। खसरे से जान जा सकती है और विश्व भर में अभी भी प्रति वर्ष खसरे से 200,000 बच्चों की मृत्यु हो जाती है।

क्या खसरे से मेरे बच्चे की मृत्यु हो सकती है?

अध्ययनों से पता चलता है कि खसरे से ग्रस्त होने वाले प्रति 1,000 व्यक्तियों में से एक से तीन व्यक्तियों की संक्रमण या इसकी जटिलताओं के कारण मृत्यु हो सकती है।

दुखद रूप से, यूके में हाल ही के वर्षों में खसरे से दो युवाओं की मृत्यु हुई है। 2006 में 13 वर्ष की उम्र का एक किशोर और जून 2008 में 17 वर्ष की उम्र का युवक – दोनों को अपनी प्रतिरक्षक प्रणाली में समस्याएँ थीं, इसलिए उन्होंने MMR टीका नहीं लगवाया था।

आम लोगों में ज़्यादा से ज़्यादा लोगों द्वारा टीका लगवाए जाने से, इस तरह के कमज़ोर बच्चों को भी खसरे, कनपेड़े और रूबेल्ला से बेहतर सुरक्षा मिलेगी।

क्या मेरे बच्चे को ख़तरा है?

खसरा जाने–माने अति–संक्रामक रोगों में से एक है। खाँसने या छींकने से खसरे का वाइरस एक विस्तृत क्षेत्र में फैल सकता है। इतना संक्रामक होने के कारण, यदि आपके बच्चे को टीके से सुरक्षा नहीं दी जाती है, तो उसे खसरे से ग्रस्त होने के आजीवन ख़तरे का सामना करना पड़ेगा। इसलिए यदि आपका बच्चा असुरक्षित रहता है, तो संभावना है कि जल्दी या देर–सवेर वह खसरे से ग्रस्त हो जाएगा।

सबसे ज़्यादा ख़तरा उन बच्चों में होता है जिन्हें कोई भी MMR टीका नहीं लगा है। जिन बच्चों ने केवल एक टीका लगवाया है, उन्हें कोर्स पूरा करने के लिए और अपनी पूरी सुरक्षा निश्चित करने के लिए टीके की दूसरी खुराक की ज़रूरत है। कुछ बच्चे MMR नहीं ले सकते हैं क्योंकि उनमें ऐसी शारीरिक समस्याएँ होती हैं जो प्रतिरक्षक प्रणाली को कमज़ोर बना देती हैं, जैसे कि ल्यूकीमिया। इन बच्चों की रक्षा तभी की जा सकती है जब पर्याप्त संख्या में स्वस्थ बच्चों को टीका लगाया जाए ताकि खसरे को फैलने से रोका जा सके।

मुझे क्या करना चाहिए?

खसरे से बचने का सबसे सुरक्षित और सबसे प्रभावपूर्ण तरीका है यह सुनिश्चित करना कि आपके बच्चे को पूर्ण रूप में MMR टीका लगाया जाए। आपके बच्चे को 13 महीने की उम्र में, फिर तीन वर्ष और चार महीने की उम्र में या इसके तुरंत बाद नियमित रूप से टीका लगाया जाना चाहिए। यदि आपका बच्चा एक (या दोनों) टीकों से चूक गया है, तो आपको टीकाकरण के लिए अप्वाइंटमेंट तय करने हेतु अपनी जीपी प्रैक्टिस से संपर्क करना चाहिए।

यह महत्त्वपूर्ण है कि आपका बच्चा MMR का कोर्स पूरा करे और दो टीके लगवाए। अपने बच्चे को टीका लगवाने के लिए कभी भी ज़्यादा देरी नहीं होती है।

मुझे याद नहीं है कि मेरे बच्चे को MMR टीका लगा है या नहीं

अपने बच्चे के व्यक्तिगत स्वास्थ्य रिकॉर्ड (लाल किताब) को देखें। इसमें शायद रिकॉर्ड होगा कि आपके बच्चे को कौन–कौन से टीके लगाए गए हैं। यदि आप फिर भी निश्चित नहीं हैं, तो अपनी जीपी प्रैक्टिस से संपर्क करें और उनकी सलाह लें।

यदि कोई संदेह हो तो टीका लगवा लेना बेहतर है। यदि आपके बच्चे को पहले एक या यहाँ तक कि दो MMR टीके भी लग चुके हैं, तो भी एक अतिरिक्त खुराक से कोई भी गंभीर ख़तरा उत्पन्न नहीं होगा।

मेरे बच्चे को खसरे, कनपेड़े और रूबेल्ला का एक टीका लग चुका है, क्या उसे अभी भी MMR लगाया जा सकता है?

हाँ, जब किसी बच्चे को इन रोगों में से किसी भी एक से सुरक्षा का टीका नहीं लगा हो, तो हम MMR की दो ख़ुराकों का सुझाव देते हैं। यदि माता–पिता निश्चित नहीं हैं कि क्या उन्हें बच्चे को एकल टीकों से प्रभावपूर्ण ढंग से सुरक्षा प्राप्त हुई है, तो उन्हें MMR अभी भी दिया जा सकता है। यदि आपके बच्चे को कुछ एकल टीके दिए जा चुके हैं, तो भी उसे MMR की दो ख़ुराकें दिलवाना सुरक्षित रहेगा। आप इसके बारे में अपने डॉक्टर, हैल्थ विज़िटर या प्रैक्टिस नर्स से विचार–विमर्श कर सकते हैं।

मैं अभी भी अपने बच्चे को एक इंजेक्शन में तीन टीके देने के बारे में चिंतित हूँ

किसी बच्चे की प्रतिरक्षक प्रणाली इस तरह से बनाई गई प्रतीत होती है कि वह जन्म के समय से बहुत से अलग–अलग तरह के रोगाणुओं और संक्रमणों के प्रति प्रतिक्रिया दिखाए। टीकों के प्रति प्रतिक्रिया दिखाने में प्रतिरक्षा की किसी चुनौती के प्रति प्रतिक्रिया दिखाने की अंतर्निहित योग्यता के केवल एक बहुत छोटे से ही हिस्से का इस्तेमाल होता है – यहाँ तक कि फ़र्श पर हाथों और घुटनों के बल चलना भी उनकी प्रतिरक्षक प्रणाली के लिए MMR जैसे संयुक्त टीकों की तुलना में अधिक बड़ी चुनौती है।

MMR टीके की दो ख़ुराकें लेने से आपके बच्चे को खसरा, कनपेड़े और रूबेल्ला के तीन रोगों से सुरक्षा मिलेगी। युवाओं में इन तीनों रोगों के विशेष रूप से गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

क्या MMR टीके के कोई बुरे–प्रभाव होते हैं?

सभी टीकों से हल्के–फुल्के बुरे–प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं, जैसे कि इंजेक्शन के स्थान पर दर्द या सूजन। MMR टीके में मौजूद तीनों वाइरस अलग–अलग समय में काम करते हैं और पहली खुराक के बाद निम्नलिखित बुरे–प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं:

• प्रतिरक्षक टीका लगवाने के छः से ग्यारह दिनों बाद, दस में से एक बच्चे को हल्का बुखार हो सकता है और कुछ बच्चों को खसरे जैसे छोटे–छोटे दाने हो जाते हैं और वे भोजन लेना छोड़ देते हैं। यह तब हो सकता है जब टीके का खसरे वाला हिस्सा काम करना शुरू करता है, और आम तौर पर दो से तीन दिनों तक रहता है;

• प्रतिरक्षक टीका लगवाने वाले प्रति 1,000 बच्चों में से एक को बुखार के कारण दौरा पड़ सकता है। इसे 'बुखार संबंधी ऐंठन' कहते हैं और यह बुखार के बाद किसी भी कारण से हो सकता है, केवल टीके के कारण नहीं। लेकिन, यदि किसी ऐसे बच्चे को खसरा हो जाता है जिसे प्रतिरक्षक टीका नहीं लगाया गया है, तो उसे दौरा पड़ने की संभावना पाँच गुणा ज़्यादा होती है;

• बहुत ही कम मामलों में, प्रतिरक्षक टीका लगवाने के लगभग दो से तीन सप्ताह बाद, जब टीके का कनपेड़े वाला हिस्सा काम करना शुरू करता है, तो बच्चों में कनपेड़े जैसे लक्षण (बुखार और सूजी हुई ग्रन्थियाँ) प्रकट हो सकते हैं;

• बहुत ही कम मामलों में, बच्चों को टीके के बाद के छः सप्ताह में छोटे–छोटे रगड़ लगने जैसे धब्बे हो सकते हैं। यह आम तौर पर खुद ही ठीक हो जाते हैं। यदि आप ऐसे धब्बे देखते हैं, तो जाँच कराने के लिए अपने बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाएँ। वह आपको बताएगा/बताएगी कि इन धब्बों से कैसे निपटना है; और

• एक मिलियन में एक से कम बच्चे को टीके के बाद एन्सेफैलाइटिस (मस्तिष्क में सूजन) हो जाता है और इस बात का बहुत थोड़ा प्रमाण है कि यह वास्तव में टीके के कारण होता है। लेकिन, खसरे से ग्रस्त होने के बाद एन्सेफैलाइटिस होने का ख़तरा 200 में एक और 5,000 में एक के बीच है।

आपका डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या हैल्थ विज़िटर इन मुद्दों पर अधिक विस्तार से चर्चा कर सकेंगे।

दूसरे MMR के बाद प्रतिक्रियाओं के बारे में क्या है?

ऊपर सूचित प्रतिक्रियाओं जैसी ही प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं, लेकिन इनके होने की संभावना काफी कम होती है।

मुझे अभी भी चिंता होती है कि MMR के कारण स्वालीनता हो सकती है

30 से अधिक वर्षों से MMR टीके का इस्तेमाल विश्व भर में विस्तृत और सुरक्षित रूप से किया गया है। 100 से अधिक देशों में बच्चों को 500 मिलियन से अधिक ख़ुराकें दी गई हैं। मूल अध्ययन द्वारा सुझाए गए संबंध को अब बिल्कुल ही अस्वीकार कर दिया गया है। इस दावा किए गए संबंध की जाँच–पड़ताल करने के लिए काफ़ी अनुसंधान किए गए और अब भरपूर प्रमाण हैं कि MMR के कारण स्वालीनता नहीं होती है। MMR उतना ही सुरक्षित है जितने कि अन्य नियमित टीके, जो हम अपने बच्चों की गंभीर संक्रामक रोगों से रक्षा करने के लिए लगवाते हैं।

मेरे बच्चे को अंडों से एलर्जी है क्या वह MMR टीका लगवा सकता है?

MMR टीका उन बच्चों को सुरक्षित रूप से दिया जा सकता है जिन्हें पहले अंडे से बहुत ज़्यादा एलर्जी (एनफाइलैक्टिक प्रतिक्रिया) हुई है। यदि आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो अपनी प्रैक्टिस नर्स, हैल्थ विज़िटर या डॉक्टर से बात करें।

MMR, खसरे से आपके बच्चे की रक्षा करने का सबसे सुरक्षित तरीका है और आप कनपेड़े और रूबेल्ला से भी उसकी रक्षा कर रहे होंगे

मुझे ज़्यादा जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

आप अपने डॉक्टर, हैल्थ विज़िटर या प्रैक्टिस नर्स से बात कर सकते हैं या
0845 46 47 पर **NHS** डाइरेक्ट वेल्ज़ को फ़ोन कर सकते हैं।

इन वैबसाईटों पर जाएँ: **www.mmrthefacts.nhs.uk** और
www.immunisation.nhs.uk
(खसरा–निहित MMR टीके पर विस्तृत जानकारी के लिए)

यह पत्रिका वेल्श असेंबली गवर्नमेंट इम्युनाइजेशन वेबसाइट पर:
http://new.wales.gov.uk/topics/health/protection/immunisation/leaflets/?lang=en

और निम्नलिखित भाषाओं में उपलब्ध है:

अंग्रेज़ी
एरेबिक
बंगाली
बुलगेरियन
चीनी
चेक
फारसी
फ्रैंच
गुजराती
कर्डिश (सोरानी)
लिंगाला
पोलिश
पोर्टुगीज़
पंजाबी
रूसी
सोमाली
स्पैनिश
स्वाहिली
तागालोग
उर्दू (नस्ख)
वियतनामी

इस पत्रिका की अतिरिक्त प्रतियाँ ई–मेल द्वारा वेल्श असेंबली गवर्नमेंट पब्लिकेशन्ज़ सेन्टर से:

assembly-publications@wales.gsi.gov.uk

या 029 2082 3683 पर टेलिफ़ोन द्वारा मिल सकती हैं (सोमवार से शुक्रवार 08.00 बजे और 17.00 बजे के बीच में)

इस पत्रिका के बारे में कोई भी पूछताछ निम्नलिखित को संबोधित की जा सकती है:

Health Protection Division
Welsh Assembly Government

Cathays Park
Cardiff
CF10 3NQ

टेलिफ़ोनः
029 2082 5397 या
029 2082 5410