15ماہ کے بچوں کے لئے

ایم ایم آر ٹیکے

سے متعلق حقائق

Urdu translation of *The facts about the MMR vaccine for babies aged 15 months*

خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ
کے خلاف ٹیکے
کے بارے میں معلومات

مامونیت ٹیکے

اپنے بچے کی حفاظت عمر بھر کے لئے

تعارف

اس کتابچہ میں MMR ٹیکے کے بارے میں حقائق شامل ھیں۔ اگر آپ ان معلومات کے بارے میں گفتگو کرنا چاھتے ھیں تو براہ کرم اپنے جی پی، ھیلتھ وزیٹر یا دواخانے کی نرس سے رابطہ کریں۔ آپ درج ذیل ویب سائٹوں سے بھی استفادہ کر سکتے ھیں:

www.mmrthefacts.nhs.uk
www.immunisation.nhs.uk
www.dhsspsni.gov.uk/phealth

MMR کیا ھے؟

MMR ٹیکہ آپ کے بچے کو خسرہ (M)، گلسوئے (M) اور جرمن خسرہ (R) سے محفوظ رکھتا ھے۔ آپ کے بچے کوMMR ٹیکہ 15 ماہ کی عمر کے قریب لگ جانا چاھیے اس سے پہلے کہ وہ اسکول جانا شروع کرے۔ 1988 میں جب سے یہاں پر MMR ٹیکہ لگانا شروع کیا گیا ھے تب سے ان بیماریوں میں مبتلا ھونے والے بچوں کی تعداد بہت ھی کم رہ گئی ھے۔

خسرے، گلسوئے اور جرمن خسرے سے بہت ھی خطرناک پیچیدگیاں پیدا ھو سکتی ھیں۔

- خسرہ، کان کی چھوت، سانس کے مسائل اور دماغی جھلی کا ورم/دماغ کی سوزش کی وجہ بن سکتا ھے۔ خسرہ کے 2500 سے 5000 مریضوں میں سے ایک کی موت ھونے کا خدشہ ھے۔

- گلسوئے بہرے پن کی وجہ بن سکتے ھیں۔ عموماً بہراپن جزوی یا مکمل طور پر دور ھو جاتا ھے اور بڑے بچوں اور مردوں کے خصیوں میں درد اور سوجن ھو جاتی ھے۔ بچوں میں وائرل دماغی جھلی کے ورم کی یہ سب سے بڑی وجہ تھی۔

- جرمن خسرے سے بھی دماغ میں سوزش پیدا ہو سکتی ھے اور اس کا اثر خون کے جم جانے پر بھی ھوتا ھے۔ حاملہ خواتین میں اس کی وجہ سےاسقاط حمل ھو سکتا ھے یا ان کے بچوں کے لئے صحت کے سنگین مسائل پیدا ھو سکتے ھیں جیسا کہ اندھاپن، بہراپن، امراض قلب یا دماغ کو نقصان۔

یہ یاد رکھنا بہت اھم ھے کہ MMR ٹیکے کے بغیر تقریباً ہر بچے کو یہ تینوں بیماریاں لاحق ھو سکتی ھیں۔

کیا MMR کے کچھ ضمنی اثرات ھیں؟

دوسری دوائیوں کی طرح ٹیکوں کے ساتھ بھی کچھ ضمنی اثرات وابستہ ھیں۔ ان میں سے بیشتر معمولی ھیں اور بہت کم عرصہ رھتے ھیں جیسا کہ ٹیکے کی جگہ پر سرخی اور سوجن کا ھوجا نا۔

MMR میں تین الگ الگ ٹیکے ایک ھی انجیکشن میں ھوتے ھیں۔ ٹیکوں کا مختلف اوقات میں اثر ھوتا ھے۔ MMR ٹیکے کے ایک ھفتے یا دس دنوں کے بعد جب ٹیکے کے خسرے والے حصے کا اثر شروع ھوتا ھے تو کچھ بچوں میں حرارت، خسرے جیسے سرخ دانے نکلنا اور بھوک نہ لگنا عام ھے۔

یہ ھو سکتا ھے اگرچہ اس کے بہت کم امکان کہ آپ کے بچے کو MMR ٹیکے کے دو بعد جب ٹیکے کے جرمن خسرے والے حصے اثر شروع ھو تو خراش جیسے سرخ دانوں کے چھوٹے نشان پڑ جائیں۔ یہ عموماً خود ٹھیک ھو جاتے ھیں لیکن اگر اس طرح کے نشان نظر آئیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

انجیکشن کے تقریباً تین ھفتوں کے بعد جب MMR ٹیکے کے گلسوئے والے حصے کا اثر شروع ھوتا ھے تو بچے کو معمولی سے گلسوئے نکل آتے ھیں۔

بض اوقات بچوں پر MMR ٹیکے کا منفی رد عمل ھوتا ھے۔ خسرے والے حصے کے اثر کی وجه سے 1000 میں سے ایک بچے کو تیز بخار کی وجه سے دورہ پڑ سکتا ھے۔ (بخار کا کیسے علاج کریں، صفحه 7 دیکھیں)۔ ایسا کوئی ثبوت نہیں ھے که اس سے کوئی طویل المدتی مسائل پیدا ھوں۔ جس بچے کو خسرہ نکلے، اسے بیماری کی وجه سے دورہ پڑنے کے امکانات پانچ گنا ھوتے ھیں۔

ٹیکوں سے الرجی رد عمل بھی ھو جاتا ھے۔ بہر حال یه بہت ھی کم ھوتا ھے، پانچ لاکھ افراد میں سے ایک کو ھو سکتا ھے۔گوکه ایسا ھونے پر تشویش ھوتی ھے، لیکن علاج سے جلد اور مکمل صحتیابی ھو جاتی ھے۔

تقریباً مامونیت کے دس لاکھ ٹیکوں میں سے ایک فرد کی دماغ کی سوزش کی رپورٹ ملی ھے۔ یه کسی بچے کے ٹیکے کے بغیر دماغ کی سوزش کے ھو جانے کے اتفاق سے زیادہ نہیں ھے لیکن خسرے کی بیماری لاحق ھونے کی وجه سے 5000 میں سے ایک بچے کو دماغ کی سوزش ھو جاتی ھے۔

MMR کے ضمنی اثرات کا خسرہ، گلسوئے یا جرمن خسرہ کے اثرات سے تقابل کرنے سے ظاھر ھوتا ھے که بیماریوں کے مقابلے میں ٹیکه کہیں زیادہ محفوظ ھے۔

پیچیدگیاں	قدرتی بیماری کے بعد شرح	MMR کی پہلی خوراک کے بعد شرح
دورے (تیز حرارت کی وجہ سے)	200 میں 1	1000 میں 1
میننجائٹس/ دماغ کی سوزش (اینسیفلائٹس)	200 میں 1 سے 5000 میں 1	1000000 میں 1
خون کے جمنے پر اثر انداز ہونے والے حالات	3000 میں 1	24000 میں 1
موت (عمر پر منحصر)	2500 میں 1 سے 5000 میں 1	کوئی نہیں

MMR ٹیکے کے متعلق حقائق

- MMR ٹیکہ بچوں کی خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔
- 30 سالوں میں MMR کی 50 کروڑ سے زائد خوراکیں 100 سے زیادہ ممالک میں دی جا چکی ہیں۔یہ اس سے تحفظ کا بہترین ریکارڈ ہے۔
- MMR کی خود محوی (autism) اور آنتوں کی بیماری کے ساتھ وابستگی کا کوئی بھی ثبوت نہیں ہے۔
- ٹیکوں کو الگ الگ دینا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس سے بچے خسرہ، گلسوئے یا جرمن خسرہ لگ جانے کی زد میں رہتے ہیں۔

- جن ممالک میں MMR دستیاب ہے، وہاں الگ الگ ٹیکہ دینے کی سفارش نہیں کی جاتی۔

- برطانیہ میں MMR کے شروع ہونے سے قبل ایک سال میں 86000 بچے خسرے میں مبتلا ہوئے اور 16 بچے فوت ہوئے۔ کم ٹیکہ کاری کی وجہ سے حالیہ سالوں میں آئرلینڈ اور اسپین میں یہ وبا پھیلی جس کی وجہ سے کئی بچوں کی اموات واقع ہوئیں۔

اگر میرے بچے کو مامونیت ٹیکے کے بعد تیز حرارت ہو جائے تو کیا ہو گا؟

عام طور پر ٹیکے کے ضمنی اثرات نہیں ہوتے یا بہت معمولی ہوتے ہیں اور جلد ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ کچھ بچوں کی حرارت بڑھ جاتی ہے یا بخار (37.5°C سے زیادہ) ہو جاتا ہے۔ اگر بچے کا چہرہ چھونے سے گرم محسوس ہو یا دیکھنے میں سرخ یا تمتمایا ہوا لگے تو غالباً اسے بخار ہے۔ آپ اس کی حرارت تھرمامیٹر سے جانچ سکتے ہیں۔

بچوں اور ننھے بچوں کو بخار ہو جانا عام بات ہے۔ عموماً یہ چھوت سے ہوتا ہے۔ بعض اوقات بخار سے بچے کو دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔ یہ چاہے بخار سے ہو یا ٹیکے سےاہم بات یہ جاننا ہے کہ اگر بچے کو بخار ہے تو کیا کیا جائے۔ یاد رکھیں، عموماً ٹیکے کے مقابلے میں بخار کی زیادہ تر وجوہات بیماریاں ہوتی ہیں۔

بخار کا علاج کیسے کریں

1. اپنے بچے کے جسم کو ٹھنڈا رکھیں یہ یقینی بناتے ہوئے کہ:
   - اس کے اوپر کمبل یا کپڑے کی کئی تہیں تو نہیں ہیں؛
   - اس کا کمرہ بہت زیادہ گرم نہیں ہے (یہ ٹھنڈا بھی نہ ہو، بس خوشگوار حد تک ٹھنڈا ہو)۔

2. پینے کے لئے کافی مقدار میں ٹھنڈے مشروبات دیں۔

یاد رکھیں کہ
16 سال سے کم عمر
کے بچوں کو
ایسپرین ہرگز نہ دیں

3. ننھے بچوں کی پیراسٹامول یا آئیبوپروفن سیال دیں (بغیر شکر کی خریدیں)۔ بوتل پر لکھی ہدایات غور سے پڑھیں اور بچے کی عمر کے مطابق دوا کی صحیح خوراک دیں۔ ہو سکتا ہے کہ چار سے چھ گھنٹوں کے بعد اسے دوسری خوراک دینے کی ضرورت پڑے۔

ڈاکٹر سے فوراً رابطہ کریں اگر آپ کے بچے کو:
- تیز حرارت (39°C یا زیادہ) ہے
- دورہ پڑا ہے

اگر آپ کے بچے کو دورہ پڑا ہے تو اسے محفوظ جگہ پر پہلو کے بل لٹائیں کیونکہ ہو سکتا ہے اس کے جسم میں تشنج یا جھٹکا آئے۔

MMR اور خود محوی (autism) کے درمیان تعلق کی رپورٹوں کے بارے میں کیا بات ہے؟

گوکہ اب خود محوی کو کافی پہچانا جا رہا ہے، لیکن MMR کے شروع ہونے سے بہت پہلے ہی یہ کافی زیادہ پھیل رہی تھی۔ والدین کے خیال میں اپنے بچے میں خود محوی کی علامات ابتدا میں بچے کی پہلی سالگرہ کے بعد ہی آتی ہیں۔ MMR عموماً بچوں کو اسی عمر میں دیا جاتا ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ MMR کی وجہ سے خود محوی ہو جاتی ہے۔

MMR ٹیکوں اور خود محوی کے درمیان کسی تعلق کے امکان کے بارے میں وسیع پیمانے پر تحقیق ہوئی ہے جس میں ڈنمارک، سویڈن، فن لینڈ، امریکہ اور برطانیہ کے لاکھوں بچے شامل کئے گئے لیکن کوئی بھی تعلق ثابت نہیں ہوا ہے۔

دنیا کے ماہرین بشمول عالمی تنظیم صحت اس پر متفق ہیں کہ MMR کے ٹیکے اور خود محوی کے درمیان کوئی تعلق نہیں ہے۔

کیا بچوں کو MMR دینے کے بعد یہ جاننے کے لئے کہ یہ محفوظ ہے، ان کی کافی عرصہ تک نگرانی کی گئی ہے؟

امریکہ میں 30 سال سے زیادہ عرصے تک MMR ٹیکہ لگایا گیا ہے اور 20 کروڑ سے زائد خوراکیں استعمال ہوئی ہیں۔ فن لینڈ جہاں پر 1982 سے MMR کی دو خوراکیں دی جا رہی ہیں اور MMR کے رد عمل کو 14 سال سے زیادہ عرصے سے درج کیا جا رہا ہے، ٹیکے کی وجہ سے کسی بھی مستقل نقصان کی رپورٹ نہیں ملی ہے بلکہ MMR ایک بہت ہی مئوثر اعلی تحفظ کے ریکارڈ کا ٹیکہ ثابت ہوا ہے۔

کیا بچوں کو MMR کے الگ الگ ٹیکے دینا بہتر نہیں ہو گا؟

الگ الگ ٹیکے دینے کا مطلب ہوگا کہ دو ٹیکوں کے بجائے چھ ٹیکے دینا اور بچوں کو کم از کم ایک سال کے لئے دو بیماریوں کی زد پر غیر محفوظ چھوڑ دینا اور بیماریاں بھی وہ جو خطرناک بلکہ موت کا باعث بن سکتی ھیں۔

یہ کہا جاتا ھے کہ بچے کو ایک ساتھ تین ٹیکے دینے سے ان کے مامون نظام پر زیادہ وزن پڑ تا ھے، لیکن ایسی بات نہیں ھے۔ پیدائش کے وقت سے ھی بچوں کا مامون نظام انہیں ان کے اردگرد موجود ہزاروں جراثیموں اور بیکٹیریا سے محفوظ رکھتا ھے۔

عالمی تنظیم صحت الگ الگ ٹیکے لگوانے کے خلاف مشورہ دیتی ھے کیونکہ اس سے بچوں کو بغیر کسی فائدے کے نقصان کی زد پر چھوڑ دیا جاتا ھے۔ کوئی بھی ملک MMR کو الگ الگ تین بار ٹیکے دینے کی سفارش نہیں کرتا ھے۔ ایسی کوئی شہادت نہیں ھے کہ ٹیکے الگ الگ دینے سے کوئی حفاظت ہوتی ھے اس سے ھم انہیں بجائے کوئی فائدے کے الٹا نقصان پہنچا سکتے ھیں۔

کیا ایسی وجوھات ھیں کہ میرے بچے کو MMR کا مامونیت ٹیکہ نہ لگایا جائے؟

بچے کو مامون نہ کرنے کی بہت ھی کم وجوھات ھیں۔ آپ اپنے ہیلتھ وزیٹر، جی پی یا دواخانے کی نرس کو خبر کریں اگر آپ کے بچے کو درج ذیل میں سے کچھ بھی ھے:

- شدید حرارت یا بخار ھے؛
- تشنج یا دورے پڑتے تھے؛
- کسی مامونیت ٹیکے سے خراب رد عمل ہوا تھا؛
- اسے کسی چیز سے سخت الرجی ھے؛
- خون بہنے کی خرابی ھے؛
- کینسر کا علاج ہوا تھا؛

- ایسی بیماری ہے جس سے مامون نظام متاثر ہوتا ہے (مثلاً لیوکیمیا، ایچ آئی وی، یا ایڈز)؛
- ایسی دوائی دی جا رہی ہے جس سے مامون نظام متاثر ہوتا ہے (مثلاً سٹیرائڈز یا اعضا بدلنے یا کینسر کے بعد کے علاج کی زیادہ خوراک)؛
- کوئی دوسری خطرناک بیماری ہے۔

اس کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں ہوتا کہ آپ کے بچے کو مامونیت ٹیکہ نہیں لگایا جا سکتا لیکن اس سے ڈاکٹر یا نرس کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے بچے کے لئے کون سے مامونیت ٹیکے بہترین ثابت ہوں گے یا انہیں آپ کو کوئی دیگر مشورہ دینے کی ضرورت ہے۔ خاندان کی بیماری کی تاریخ کوئی ایسی وجہ نہیں ہے کہ بچے کو مامونیت ٹیکہ نہ لگ سکے۔

MMR کی حمایت

درج ذیل بیان سے MMR ٹیکے کے لئے، طبی اور نرسنگ پیشہ وروں کی وسیع پیمانے پر حمایت ظاہر ہوتی ہے:

> *"بچوں کی طویل المدتی نگہداشت اور مامونیت ٹیکوں کے پروگرام میں بطور پیشہ واران گہری وابستگی ہم MMR ٹیکوں کو ایک ساتھ لگانے کی حالیہ پالیسی کی تہ دل سے حمایت کرتے ہیں۔"*

مشترکہ بیان جاری کیا گیا بجانب:

Royal College of Paediatrics and Child Health
Royal College of General Practitioners
Royal College of Nursing
Community Practitioners and Health Visitors Association
Faculty of Public Health Medicine

"تمام والدین اپنے بچے کے لئے بہترین شے چاھتے ھیں۔ مجھے معلوم ھے کہ بعض اوقات یہ فیصلہ کرنا مشکل ھوتا ھے کہ بہترین کیا ھے۔ MMR ٹیکے سے متعلق حالیہ دور میں کہی گئی چند ایک تشویش کی باتوں سے ھو سکتا ھے کہ آپ کو شک پیدا ھو کہ کیا مجھے اپنے بچے کو MMR ٹیکہ لگوانا صحیح ھوگا۔ بد قسمتی سے اخباروں کی سرخیوں سے ھمیشہ ھی مکمل بات ظاھر نہیں ھوتی ھے۔ اس کتابچے میں ھم نے حقائق بیان کئے ھیں تاکہ آپ کو اپنا ارادہ بنانے میں مدد مل سکے۔

مجھے اس میں کوئی شک نہیں ھے کہ آپ اپنے بچے کو MMR ٹیکہ لگوا کر اپنے بچے کے لئے بہترین کام کر سکتے ھیں۔ اپنے بچوں کو خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ کے خلاف تحفظ دینے کا یہ محفوظ ترین طریقہ ھے۔

Dr Henrietta Campbell
چیف میڈیکل افسر، شمالی آئرلینڈ

بچپن کا، معمول کا ماموئیت ٹیکہ پروگرام

ٹیکہ کب لگایا جائے	بیماریاں جن کے خلاف ٹیکہ محفوظ رکھتا ھے	یہ کیسے دیا جاتا ھے
2، 3 اور 4 ماہ کی عمر	ڈپتھیریا، ٹیٹنس،کالی کھانسی پولیو اور ایچ آئی بی	ایک انجیکشن
	مینَنجائٹس سی	ایک انجیکشن
تقریباً 15 ماہ کی عمر	خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ	ایک انجیکشن
3 سے 5 سال کی عمر	ڈپتھیریا، ٹیٹنس، کالی کھانسی اورپولیو	ایک انجیکشن
	خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ	ایک انجیکشن
14 سے 18 سال کی عمر	ٹیٹنس، ڈپتھیریا اور پولیو	ایک انجیکشن

اگر آپ کے بچے سےان ٹیکوں میں سے کوئی چھوٹ گیا ھے تو کوئی حرج نہیں، دوبارہ لگوایا جا سکتا ھے۔ اپنے جی پی، یا ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ ملنے کا وقت طے کریں۔

اگر ماموئیت ٹیکوں سے متعلق آپ کو مزید معلومات درکار ھیں تو DHSSPS کی ویب سائٹ www.dhsspsni.gov.uk/phealth یا قومی ماموئیت کی ویب سائٹ www.immunisation.nhs.uk یا www.mmrthefacts.nhs.uk دیکھیں.

Health Promotion Agency

Department of Health, Social Services and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

Produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety and the four Health and Social Services Boards. Crown Copyright material reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen's Printer for Scotland.

11/05