15 माह आयु के शिशुओं के लिए ऐमऐमआर टीके के बारे तथ्य

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

टीकाकरण

आपके बच्चे का जीवन भर के लिए संरक्षण

खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा के विरुद्ध टीके के बारे जानकारी

प्रवेश

इस लीफ़लैट में ऐमऐमआर (MMR) टीके के बारे तथ्यों का ब्योरा है। यदि आप इस जानकारी के बारे में बात करना चाहते हैं तो कृपया अपने जीपी, हैल्थ विज़िटर या दवाख़ाने की नर्स से संपर्क करें। आपको इन वैबसाइटों को देखना भी सहायक होगा:
www.mmrthefacts.nhs.uk
www.immunisation.nhs.uk
www.dhsspsni.gov.uk/phealth

ऐमऐमआर (MMR) क्या है?

ऐमऐमआर (MMR) टीका आपके बच्चे को खसरा (measles - M), कनपेड़े (mumps - M) और जर्मन खसरा (rubella - R) विरुद्ध संरक्षण देता है। आपके बच्चे को 15 माह की आयु के आसपास ऐमऐमआर (MMR) और फिर इसका बूस्टर उनके स्कूल जाना शुरू करने से पहले मिलना चाहिए। यहां ऐमऐमआर (MMR) का उपयोग 1988 में शुरू किया गया था, तब से अब तक इन बीमारियों से पीड़ित बच्चों की गिनती आज तक की सब से कम हो गई है।

खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा सभी के कारण गंभीर जटिल स्थिति हो सकती है।

- खसरे के कारण कान में संक्रमण, सांस लेने में समस्याएं और मस्तिष्क की झिल्ली में या मस्तिष्क में सूजन हो सकती हैं। इस के कारण 2,500-5,000 रोगियों में से 1 की मौत हो सकती है।

- कनपेड़े के कारण बहरापन जो साधारणतया आधा-अधूरा या पूरी तरह ठीक हो सकता है, लड़कों और आदमियों के अंडकोष में सूजन और दर्द हो सकता है। वाइरस के कारण बच्चों में मस्तिष्क की झिल्ली की सूजन हुई है।

- जर्मन खसरा भी मस्तिष्क की झिल्ली में सूजन और रक्त के जमने में विकार ला सकता है। गर्भवती महिलाओं का गर्भपात हो सकता है और शिशुओं के लिए प्रमुख समस्याओं जैसे कि अंधापन, हृदय की समस्या और मस्तिष्क को हानि का कारण बन सकता है।

इस बात को अवश्य याद रखना चाहिए कि ऐमऐमआर (MMR) टीके के बिना लगभग हरेक बच्चे को ये तीन बीमारियां हो जाएंगी।

क्या ऐमऐमआर (MMR) के गौण प्रभाव होते हैं?

जैसा कि सभी दवाइयों के साथ है, टीकों के भी कुछ गौण प्रभाव होते हैं। इन में से अधिकतर मामूली होते हैं और थोड़ा सा समय ही रहते हैं, जैसे कि इंजैक्शन वाले स्थान पर लाली और सूजन।

ऐमऐमआर (MMR) के एक ही टीके में तीन विभिन्न टीके होते हैं। ये टीके अलग अलग समय पर काम करते हैं। ऐमऐमआर (MMR) टीका लगने के लगभग 1 सप्ताह से 10 दिन पश्चात जब खसरे का अंश काम करना शुरू करता है तो कुछ बच्चों का बुख़ार जैसा हो जाता है, खसरे जैसे ददोरे निकलने लगते हैं और वे खाना-पीना छोड़ देते हैं।

टीका लगने के लगभग दो सप्ताह पश्चात आपके बच्चे को जर्मन खसरे के अंश के क्रियाशील होने पर छोटे धब्बे जैसे ददोरे निकल सकते हैं। ये साधारणतया अपने आप ठीक हो जाते हैं परंतु यदि आप इन धब्बों को देखें तो इन्हें अपने डाक्टर को भी दिखा दें।

इंजैक्शन लगने के लगभग तीन सप्ताह पश्चात जब कनपेड़े का अंश काम शुरू करता है तो बच्चे को हल्के से कनपेड़े भी हो सकते हैं।

कभी कभी बच्चों को ऐमऐमआर (MMR) टीके से ख़राब प्रतिक्रिया भी हो जाती है। 1,000 में से 1 मामले में अधिक ताप के कारण मूर्च्छा का दौरा भी पड़ता है। (बुख़ार से कैसे निबटना है के लिए पृष्ठ 7 देखें।) ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं कि इस से कोई लंबे समय के लिए समस्या खड़ी हो जाती है। जिस बच्चे को खसरा निकला हुआ हो उसे बीमारी के कारण दौरा पड़ने की पांच गुना अधिक संभावना होती है।

टीकों से एलर्जी की प्रतिक्रिया भी हो सकती है। यह बहुत ही बिरले होती है, पांच लाख टीके लगने में लगभग एक मामला। भले ही इसके होने पर चिंता हो जाती है, यह उपचार से जल्दी और पूरी तरह ठीक हो जाती है।

हरेक दस लाख टीकाकरण करने पर लगभग एक मामले में मस्तिष्क में सूजन या बुख़ार रिपोर्ट किया गया है। यह संभावना जिन बच्चों ने टीका नहीं लगवाया है उन्हें भी मस्तिष्क की सूजन होने की संभावना से अधिक नहीं है। परंतु, खसरे से पीड़ित 5,000 बच्चों में से 1 को मस्तिष्क की सूजन हो जाती है।

यदि ऐमऐमआर (MMR) के गौण प्रभावों का मुकाबला खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा के गौण प्रभावों से किया जाए तो देखा जाता है कि टीके रोग से कहीं अधिक सुरक्षित हैं।

जटिल स्थितियां	प्राकृतिक बीमारी पश्चात दर	ऐमऐमआर (MMR) की पहली खुराक पश्चात दर
मूर्च्छा के दौरे (अधिक ताप के कारण)	200 में 1	1,000 में 1
मस्तिष्क की झिल्ली/ मस्तिष्क की सूजन (ऐनसैफ़लाइटिस - encephalitis)	200 में 1 से लेकर 5,000 में 1	1,000,000 में 1
खून जमने की स्थित् पर प्रभाव	3,000 में 1	24,000 में 1
मृत्यु (आयु पर निर्भर)	2,500 में 1 से लेकर 5,000 में 1	बिल्कुल नहीं

ऐमऐमआर (MMR) टीके के बारे तथ्य

- ऐमऐमआर (MMR) टीका बच्चों को खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है।

- 30 वर्षों में 100 से अधिक देशों में 500 मिलियन से अधिक ऐमऐमआर (MMR) की खुराकें दी गई हैं। इस का बहुत ही बढ़िया सुरक्षा का रिकार्ड है।

- ऐमऐमआर (MMR) का आत्मविमोह या शौच क्रिया के विकार से कोई संबंध है, ऐसा कोई प्रमाण नहीं है।

- टीके अलग अलग देना हानिकारक हो सकता है। इस से बच्चे को खसरा, कनपेड़े या जर्मन खसरा होने का ख़तरा रहता है।

- यदि ऐमऐमआर (MMR) उपलब्ध है, तो किसी भी देश में सभी टीके अलग अलग देने की सिफ़ारिश नहीं की जाती है।

- ऐमऐमआर (MMR) के यूके में शुरू करने से एक साल पहले 86,000 बच्चों को खसरा हुआ था और 16 बच्चे मर गए थे। टीके के कम उपयोग करने के कारण आइरलैंड और स्पेन में हाल ही में प्रकोप फैला है जिस से अनेक बच्चों की मौत हुई है।

यदि मेरे शिशु को टीका लगने के उपरांत तेज़ बुख़ार हो जाता है तो क्या होगा?

टीकों से गौण प्रभाव बिरले ही होते हैं, वे साधारणतया हल्के और शीघ्र ही मिट जाने वाले होते हैं। कुछ शिशुओं को अधिक ताप या तेज़ बुख़ार (37.5 डिग्री सेंटिग्रेड से अधिक) हो सकता है। यदि आपके शिशु का चेहरा छूने पर गर्म या तमतमाया हुआ लगता है तो संभवतः उसे बुख़ार है। आप थर्मामीटर से ताप माप सकते हैं।

शिशुओं को बुख़ार सामान्यतः हो जाता है। उन्हें संक्रमण अक्सर लग जाते हैं। कभी कभार बुख़ार से शिशु को मूर्च्छा का दौरा पड़ सकता है। भले ही यह संक्रमण के कारण हो या टीके लगने के कारण, बुख़ार के कारण दौरा पड़ सकता है। इस लिए यह महत्वपूर्ण है कि यदि शिशु को बुख़ार है तो क्या करना चाहिए। याद रखें, बीमारियों के कारण बुख़ार होने की अधिक संभावना है न कि टीके के कारण।

बुख़ार का उपचार कैसे करें

1. आपका शिशु ठंडक में है, इसे सुनिश्चित करने के लिए:
   - उन पर अधिक कपड़ों या कंबलों की तहें न डालें;
   - जिस कमरे में वे हैं, वह अधिक गर्म नहीं है (यह ठंडा भी नहीं होना चाहिए, बस आरामदह ठंडा हो)।

2. उन्हें पीने के लिए काफ़ी मात्रा में ठंडे पेय दें।

3. उन्हें बच्चों को देने योग्य पैरासिटामौल या आईबोप्रोफ़िन तरल दें (शकर-मुक्त की मांग करें)। शीशी पर दी हुई हिदायतें ध्यान से पढ़ें और आपके शिशु के भार के अनुसार ठीक खुराक दें। हो सकता है कि आपको चार से छः घंटे के पश्चात दूसरी खुराक देने की आवश्यकता हो।

याद रखें, 16 वर्ष से कम आयु के बच्चों को कभी भी ऐस्पिरिन न दें।

डाक्टर को तुरंत बुलाएं, यदि आपका बच्चे को:
- **बहुत ही अधिक ताप (39 डिग्री सेंटिग्रेड या उस से अधिक) है**
- **मूर्च्छा का दौरा पड़ा है**

यदि आपके बच्चे को मूर्च्छा का दौरा पड़ा है तो उसे सुरक्षित स्थान पर लिटाएं क्योंकि उनके शरीर में फड़कन या ऐंठन हो सकती है।

आत्मविमोह और ऐमऐमआर (MMR) के संबंधित होने की रिपोर्टों के बारे में क्या कहना है?

भले ही आत्मविमोह को अब अधिक स्वीकारा जा रहा है, यह बढ़ोतरी ऐमऐमआर (MMR) शुरू होने के पहले से ही नज़र आ रही थी। माता-पिता साधारणतया बच्चे के पहले जन्मदिन के पश्चात ही आत्मविमोह होने के लक्षण देखते हैं। ऐमऐमआर (MMR) साधारणतया इसी आयु में दिया जाता है, परंतु इस का अर्थ यह नहीं है कि ऐमऐमआर (MMR) के कारण आत्मविमोह होता है।

डैनमार्क, स्वीडन, फ़िनलैंड, यूऐसए और यूके में ऐमऐमआर (MMR) और आत्मविमोह के संबंधित होने की संभावना में व्यापक रिसर्च की गई है जिसमें हज़ारों की गिनती में बच्चों का अध्ययन किया गया। कोई भी संबंध नहीं मिला है।

विश्व स्वास्थ्य संस्थान समेत सारे संसार के विशेषज्ञों की एक राय है कि ऐमऐमआर (MMR) और आत्मविमोह में कोई संबंध नहीं है।

यह जानने के लिए कि ऐमऐमआर (MMR) सुरक्षित है, क्या इसके लगाए जाने के पश्चात बच्चों का लंबे समय के लिए अध्ययन किया गया है?

यूऐसए में ऐमऐमआर (MMR) 30 वर्षों से अधिक समय से काम में लिया जा रहा है और 200 मिलियन से अधिक ख़ुराकें दी जा चुकी हैं। फ़िनलैंड में जहां बच्चों को ऐमऐमआर (MMR) की दो ख़ुराकें 1982 से दी जाती रही हैं, ऐमऐमआर (MMR) लगने के पश्चात की प्रतिक्रियाओं का अध्ययन 14 वर्षों से अधिक समय के लिए किया गया है। टीके के कारण किसी भी सदैवी हानि की रिपोर्ट नहीं मिली है। सच तो यह है कि ऐमऐमआर (MMR) को एक अत्यंत ही प्रभावकारी टीका पाया गया है जिसका सुरक्षा रिकार्ड भी उच्च दर्जे का है।

क्या यह बेहतर न होगा कि बच्चों को ऐमऐमआर (MMR) के टीके अलग अलग लगाए जाएं?

अलग अलग टीके लगाने का अर्थ होगा कि दो इंजैक्शन के स्थान पर कुल छः इंजैक्शन लगाए जाएंगे और इस प्रकार बच्चे बीमारियों में से दो का ख़तरा कम से कम एक वर्ष उठाते रहेंगे। यह बीमारियां गंभीर हो सकती हैं और इनके कारण मौत भी हो सकती है।

ऐसा कहा गया है कि तीनों टीके एक साथ देने से बच्चों की संरक्षण प्रणाली पर अत्याधिक बोझ पड़ता है। ऐसा है नहीं। जन्म से ही शिशु की संरक्षण प्रणाली उन्हें घेरने वाले हज़ारों वाइरसों और बैक्टीरिया से बचाए रखती है।

विश्व स्वास्थ्य संस्थान का परामर्श टीकों को अलग अलग देने के विरुद्ध है क्योंकि इस से बिना किसी लाभ के बच्चों को बीमारियां लगने का ख़तरा रहता है। संसार भर में कोई भी देश ऐमऐमआर (MMR) को अलग अलग देने की सिफ़ारिश नहीं करता है। ऐसा कोई भी प्रमाण नहीं है कि टीके अलग अलग देने से अधिक सुरक्षा होती है, इस लिए हम बिना किसी लाभ के हानि ही करते रहेंगे।

क्या कोई कारण हैं जिन के होते मेरे बच्चे को संरक्षण के लिए ऐमऐमआर (MMR) न लगाए जाएं?

बहुत ही कम ऐसे कारण हैं जिन के होते बच्चों को संरक्षण के लिए टीका नहीं लगाना चाहिए। यदि आपके बच्चे को निम्नलिखित में से कुछ है तो आपको अपने हैल्थ विज़िटर, जीपी या दवाख़ाने की नर्स को बता देना चाहिए:

- अधिक ताप से तेज़ बुख़ार है;
- पहले कभी किसी टीकाकरण से ख़राब प्रतिक्रिया हुई है;
- किसी चीज़ से तेज़ एलर्जी है;
- रक्तस्राव का विकार है;
- पहले कभी मूर्च्छा के दौरे पड़े हैं;
- कैंसर के लिए कभी उपचार हुआ है;

- कोई ऐसी बीमारी है जिस के कारण संरक्षण प्रणाली प्रभावित हुई है (जैसे कि श्वेतरक्तता (leukaemia), ऐचआईवी (HIV), या एड्ज़ (AIDS));
- कोई ऐसी दवाई काम में ली जा रही है जिस के कारण संरक्षण प्रणाली प्रभावित हुई है (जैसे कि अंग प्रतिरोपण पश्चात या कैंसर के लिए स्टीरौइड्ज़ की अधिक ख़ुराक या अन्य उपचार);
- कोई अन्य गंभीर रोग।

इन से सदा ही यह संकेत नहीं मिलता कि आपके बच्चे को टीका नहीं दिया जा सकता, परंतु इस जानकारी से डाक्टर या नर्स को आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम संरक्षण के बारे में फ़ैसला करने में सहायता मिलती है और यह भी कि क्या आपको किसी अन्य परामर्श की आवश्यकता है। परिवार में किसी बीमारी का इतिहास कभी भी ऐसा कारण नहीं बनता कि बच्चे को संरक्षण के लिए टीका न लगाया जाए।

ऐमऐमआर (MMR) के लिए समर्थन

अनेक प्रकार के चिकित्सा और नर्सिंग पेशेवरों का निम्नलिखित बयान ऐमऐमआर (MMR) के लिए उनके समर्थन को प्रगट करता है:

> ***"दीर्घकाल से बच्चों की देखभाल और टीकाकरण कार्यक्रम से निकटता से संबंधित पेशेवर होने के नाते हम ऐमऐमआर (MMR) को संयुक्त टीके की तरह उपयोग करने को एकनिष्ठ समर्थन देते हैं।"***

इनकी ओर से जारी किया गया संयुक्त वक्तव्य:

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

"हरेक माता-पिता अपने बच्चे के लिए सर्वोत्तम की इच्छा रखते हैं। मुझे पता है कि सर्वोत्तम क्या है, यह फ़ैसला करना कई बार कठिन होता है। हाल ही में ऐमऐमआर (MMR) के बारे कही गई कुछ चिंताजनक बातों ने आपको दुविधा में डाल दिया होगा कि क्या आपके बच्चे को ऐमऐमआर (MMR) देना ठीक रहेगा। दुर्भाग्यपूर्ण है कि समाचार पत्रों की सुर्खियां सदा पूरी बात नहीं कहती हैं। इस लीफ़लैट में आपको फ़ैसला करने में सहायता देने के लिए हम ने तथ्य दिए हैं।

"मुझे इसके बारे कोई शंका नहीं है कि आप अपने बच्चे के लिए जो सर्वोत्तम कर सकते हैं वह उसे ऐमऐमआर (MMR) का टीका देना है। यह आपके बच्चों को खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा के ख़तरों से संरक्षण देने का सब से सुरक्षित तरीक़ा है।"

Dr Henrietta Campbell
मुख्य चिकित्सा अधिकारी, उत्तरी आइरलैंड

बचपन में नित का टीकाकरण कार्यक्रम

कब टीका लगवाया जाए	बीमारियां जिनके विरुद्ध टीके संरक्षण देते हैं	यह कैसे दिया जाता है
2, 3 और 4 माह की आयु	डीफथीरिया, टैटनस, काली खांसी, पोलियो और ऐचआईबी	एक इंजैक्शन
	मैनिंजाइटिस सी	एक इंजैक्शन
लगभग 15 माह की आयु	खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा	एक इंजैक्शन
3 से 5 वर्ष की आयु	डिफथीरिया, टैटनस काली खांसी और पोलियो	एक इंजैक्शन
	खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा	एक इंजैक्शन
10 से 14 वर्ष की आयु (और कभी जन्म के तुरंत उपरांत)	तपेदिक (बीसीजी - BCG टीका)	त्वचा पर परीक्षण, फिर यदि आवश्यकता हो तो एक इंजैक्शन
14 से 18 वर्ष की आयु	टैटनस, डिफथीरिया और पोलियो	एक इंजैक्शन

यदि आपका बच्चा इन में किसी टीके को चूक गया है तो कभी भी इतनी देर नहीं हुई है कि उसकी भरपाई न की जाए। अपने जीपी या हैल्थ विज़िटर से मुलाकात करने की व्यवस्था करें।

यदि आप टीकाकरण के बारे अधिक जानकारी चाहते हैं तो DHSSPS की वैबसाइट www.dhsspsni.gov.uk/phealth देखें या राष्ट्रीय टीकाकरण की वैबसाइट www.immunisation.nhs.uk या www.mmrthefacts.nhs.uk देखें।

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.

01/05