

15 ماہ 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، گلسوٹے 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 ہیں۔ اگر آپ ان معلومات کے بارے میں گفتگو کرنا چاہتے ہیں تو براہ کرم اپنے جی پی، ہیلتھ وزیٹر یا دواخانے کی نرس سے رابطہ کریں۔ آپ درج ذیل ویب سائٹوں سے بھی استفادہ کر سکتے ہیں:

www.mmrthefacts.nhs.uk

www.immunisation.nhs.uk

www.dhsspsni.gov.uk/phealth

MMR کیا ہے؟

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

خسرے، گلسوئے اور جرمن خسرے سے بہت ہی خطرناک پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

- خسرہ، کان کی چھوت، سانس کے مسائل اور دماغی جھلی کا ورم/دماغ کی سوزش کی وجہ بن سکتا ہے۔ خسرہ کے 2500 سے 5000 مریضوں میں سے ایک کی موت ہونے کا خدشہ ہے۔
- گلسوئے بہرے پن کی وجہ بن سکتے ہیں۔ عموماً بہر اپن جزوی یا مکمل طور پر دور ہو جاتا ہے اور بڑے بچوں اور مردوں کے خصیوں میں درد اور سوجن ہو جاتی ہے۔ بچوں میں وائرل دماغی جھلی کے ورم کی یہ سب سے بڑی وجہ تھی۔

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

یہ یاد رکھنا بہت اہم ہے کہ MMR ٹیکے کے بغیر تقریباً ہر بچے کو یہ تینوں بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

کیا MMR کے کچھ ضمنی اثرات ہیں؟

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

MMR میں تین الگ الگ ٹیکے ایک ہی انجیکشن میں ہوتے ہیں۔ ٹیکوں کا مختلف اوقات میں اثر ہوتا ہے۔ MMR ٹیکے کے ایک ہفتے یا دس دنوں کے بعد جب ٹیکے کے خسرے والے حصے کا اثر شروع ہوتا ہے تو کچھ بچوں میں حرارت، خسرے جیسے سرخ دانے نکلنا اور بھوک نہ لگنا عام ہے۔

یہ ہو سکتا ہے 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 ہو تو خراش جیسے سرخ دانوں کے چھوٹے نشان پڑ جائیں۔ یہ عموماً خود ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن اگر اس طرح کے نشان نظر آئیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



انجیکشن کے تقریباً تین ہفتوں کے بعد جب MMR ٹیکے کے گلسوئے والے حصے کا اثر شروع ہوتا ہے تو بچے کو معمولی سے گلسوئے نکل آتے ہیں۔

بض اوقات بچوں پر MMR ٹیکے کا منفی رد عمل ہوتا ہے۔ خسرے والے حصے کے اثر کی وجہ سے 1000 میں سے ایک بچے کو تیز بخار کی وجہ سے دورہ پڑ سکتا ہے۔ (بخار کا کیسے علاج کریں، صفحہ 7 دیکھیں)۔ ایسا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ اس سے کوئی طویل المدتی مسائل پیدا ہوں۔ جس بچے کو خسرہ نکلے، اسے بیماری کی وجہ سے دورہ پڑنے کے امکانات پانچ گنا ہوتے ہیں۔

ٹیکوں سے الرجی رد عمل بھی ہو جاتا ہے۔ بہر حال یہ بہت ہی کم ہوتا ہے، پانچ لاکھ افراد میں سے ایک کو ہو سکتا ہے۔ گوکہ ایسا ہونے پر تشویش ہوتی ہے، لیکن علاج سے جلد اور مکمل صحتیابی ہو جاتی ہے۔

تقریباً مامونیت کے دس لاکھ ٹیکوں میں سے ایک فرد کی دماغ کی سوزش کی رپورٹ ملی ہے۔ یہ کسی بچے کے ٹیکے کے بغیر دماغ کی سوزش کے ہو جانے کے اتفاق سے زیادہ نہیں ہے لیکن خسرے کی بیماری لاحق ہونے کی وجہ سے 5000 میں سے ایک بچے کو دماغ کی سوزش ہو جاتی ہے۔

MMR کے ضمنی اثرات کا خسرہ، گلسوئے یا جرمن خسرہ کے اثرات سے تقابل کرنے سے ظاہر ہوتا ہے کہ بیماریوں کے مقابلے میں ٹیکے کہیں زیادہ محفوظ ہے۔

پیدچیدگیاں	قدرتی بیماری کے بعد شرح	MMR کی پہلی خوراک کے بعد شرح
دورے (تیز حرارت کی وجہ سے)	200 میں 1	1000 میں 1
میننجاٹس / 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 خسروے 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 متمایا 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 سے اہم 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 کٹی تھیں 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 جھنکا 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 مؤثر اعلیٰ تحفظ کے ریکارڈ کا ٹیکہ ثابت ہوا ہے۔

کیا بچوں کو MMR کے الگ الگ ٹیکے دینا بہتر نہیں ہوگا؟

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 ہیں۔

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

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

کیا ایسی وجوہات ہیں کہ میرے بچے کو MMR کا مامونیت ٹیکہ نہ لگایا جائے؟

بچے کو مامون نہ کرنے کی بہت ہی کم وجوہات ہیں۔ آپ اپنے ہیلتھ وزیٹر، جی پی یا دواخانے کی نرس کو خبر کریں اگر آپ کے بچے کو درج ذیل میں سے کچھ بھی ہے:

- شدید حرارت یا بخار ہے؛
- تشنج یا دورے پڑتے تھے؛
- کسی مامونیت ٹیکے سے خراب رد عمل ہوا تھا؛
- اسے کسی چیز سے سخت الرجی ہے؛
- خون بہنے کی خرابی ہے؛
- 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 ہو 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 چاہتے ہیں۔ مجھے معلوم ہے کہ بعض اوقات یہ فیصلہ کرنا مشکل ہوتا ہے کہ بہترین کیا ہے۔ MMR ٹیکے سے متعلق حالیہ دور میں کہی گئی چند ایک تشویش کی باتوں سے ہو سکتا ہے کہ آپ کو شک پیدا ہو کہ کیا مجھے اپنے بچے کو

MMR ٹیکہ لگوانا صحیح ہوگا۔ بد قسمتی سے اخباروں کی سرخیوں سے ہمیشہ ہی مکمل بات ظاہر نہیں ہوتی ہے۔ اس کتابچے میں ہم نے حقائق بیان کئے ہیں تاکہ آپ کو اپنا ارادہ بنانے میں مدد مل سکے۔

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

Dr Henrietta Campbell
چیف میڈیکل افسر، شمالی آئرلینڈ

بچپن کا، معمول کا مامونیت ٹیکہ پروگرام

یہ کیسے دیا جاتا ہے	بیماریاں جن کے خلاف ٹیکہ محفوظ رکھتا ہے	ٹیکہ کب لگایا جائے
ایک انجیکشن	ڈپتھیریا، ٹینٹس، کالی کھانسی پولیو اور ایچ آئی بی	2.3 اور 4 ماہ کی عمر
ایک انجیکشن	مینجائٹس سی	
ایک انجیکشن	خسرہ، گلسوٹے اور جرمن خسرہ	تقریباً 15 ماہ کی عمر
ایک انجیکشن	ڈپتھیریا، ٹینٹس، کالی کھانسی اور پولیو	3 سے 5 سال کی عمر
ایک انجیکشن	خسرہ، گلسوٹے اور جرمن خسرہ	
جلد کا ٹیسٹ، پھر اگر ضرورت ہو تو ایک انجیکشن	ٹی بی (بی سی جی ٹیکہ)	10 سے 14 سال کی عمر (بعض اوقات پیدائش کے فوراً بعد)
ایک انجیکشن	ٹینٹس، ڈپتھیریا اور پولیو	14 سے 18 سال کی عمر

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

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