

14 से 18 वर्ष की

किशोर अवस्था के लिए टीकाकरण

Hindi translation of *Teenage immunisations for ages 14 to 18*



टीकाकरण

आपके स्वास्थ्य का जीवन भर के लिए संरक्षण

टैटनस, डिफ्थीरिया
और पोलियो के नए टीके के
बारे जानकारी शामिल

प्रवेश

यह गाइड 14 से 18 वर्ष के किशोर-किशोरियों और उनके माता-पिता के लिए है। इस में बताया गया है:

- उस टीकाकरण के बारे में जो किशोर-किशोरियों को जब वे साधारणतया अभी स्कूल में ही होते हैं तो दिया जाता है;
- इस टीकाकरण की क्यों आवश्यकता है;
- इस के गौण प्रभाव क्या हो सकते हैं।

गाइड उन सामान्य प्रश्नों के उत्तर भी देती है जो इस टीकाकरण के बारे में अधिकतर पूछे जाते हैं।

यदि आप कुछ पूछना चाहते हैं या अधिक जानकारी चाहते हैं तो अपने स्कूल की नर्स या डाक्टर या जीपी (GP) की सर्जरी की नर्स से बात करें। आप इन वैबसाइटों को भी देख सकते हैं:

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

हमें टीकाकरण की आवश्यकता क्यों है?

राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम का अर्थ रहा है कि टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो जैसी खतरनाक बीमारियां अब यूके से प्रायः समाप्त हो गई हैं। परंतु ये बीमारियां लौट सकती हैं - ये अब भी यूरोप और सारे संसार में फैली हुई हैं। इस लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपना संरक्षण करें। यूके में इन बीमारियों को टीकाकरण की ऊंची दर के कारण ही दूर रखा गया है।

टीकाकरण काम कैसे करता है?

टीकों में बीमारी का कारण बनने वाले जीवाणु या वाइरस का छोटा सा अंश होता है या इनके द्वारा पैदा किये रसायन की थोड़ी सी मात्रा होती है। टीके शरीर की संरक्षण प्रणाली को प्रोत्साहित करते हैं कि वह प्रतिजन (वे चीजें जो बीमारी और संक्रमण का मुकाबला करती हैं) को पैदा करे। इस प्रकार यदि आप का संक्रमण से संपर्क होता है तो प्रतिजन इसे पहचान लेते हैं और आपको संरक्षण प्रदान करते हैं।

टीडी/आईपीवी (Td/IPV) टीका

टीडी/आईपीवी (Td/IPV) जब एक इंजेक्शन की तरह दिया जाता है तो यह उस संरक्षण को बढ़ाता है जिसे आपने बचपन में टैटनस (tetanus - T), डिफ्थीरिया (diphtheria - d) और पोलियो (आईपीवी - अक्रियाशील पोलियो (IPV - inactivated polio vaccine) के टीके) के विरुद्ध प्राप्त किया था।



इस नए टीडी/आईपीवी (Td/IPV) टीके को क्यों प्रचलित किया जा रहा है?

क्योंकि विश्वव्यापी टीकाकरण के कारण पोलियो संसार के बड़े भाग में से लगभग समाप्त कर दिया गया है, यूके में पोलियो का संक्रमण लाने का खतरा बहुत ही कम है। इस का अर्थ है कि अब मुंह द्वारा देने के जीवित पोलियो टीके (oral polio vaccine - OPV) जो सामुदायिक संरक्षण बेहतर प्रदान करता है, के स्थान पर अक्रियाशील पोलियो टीका (inactivated polio vaccine - IPV) जो व्यक्तिगत संरक्षण बेहतर देता है, को दिया जा सकता है।

टीडी/आईपीवी (Td/IPV) किन बीमारियों से संरक्षण देगा?

टैटनस (धनुक-बाई)

टैटनस एक दुखदायी रोग है जो मांस-पेशियों को प्रभावित करता है और सांस लेने में समस्याएं पैदा कर सकता है। यह मिट्टी और गोबर-लीद में मिलने वाले जीवाणुओं के कारण होता है जब वे शरीर में किसी खुले जख्म या जले भाग से प्रवेश करते हैं। टैटनस स्नायु-तंत्र को प्रभावित करता है और जान से मार सकता है।

डिफ्थीरिया (रोहिणी)

डिफ्थीरिया एक गंभीर रोग है जो तीव्रता से सांस लेने में समस्याएं पैदा कर सकता है। यह हृदय और स्नायु-तंत्र को हानि पहुंचा सकता है और प्रचंड मामलों में जान से मार सकता है। डिफ्थीरिया टीके शुरू होने से पहले उत्तरी आइरलैंड में हर वर्ष डिफ्थीरिया के लगभग 1,500 मामले सामने आते थे।

पोलियो

पोलियो एक वाइरस है जो स्नायु-तंत्र पर आक्रमण करता है और सदैव के लिए मांस-पेशियों को लकवा-ग्रस्त कर सकता है। यदि यह छाती की मांस-पेशियों या मस्तिष्क को प्रभावित कर दे तो पोलियो से मौत हो सकती है। पोलियो टीके शुरू होने से पहले उत्तरी आइरलैंड में साल भर में 1,500 तक पोलियो लकवे के मामले हुए हैं।

सामान्य प्रश्न

यदि मुझे बचपन में टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो के विरुद्ध टीका लगा था तो क्या मैं अब भी संरक्षित हूँ?

आप में कुछ संरक्षण हो सकता है। परंतु आपको नित के टीकाकरण को पूरा करने के लिए इस बूस्टर की आवश्यकता है ताकि आपको दीर्घ काल के लिए संरक्षण मिल सके।

परंतु मुझे तो पुराना टीका मिला होगा। क्या यह नया टीका लेना ठीक रहेगा?

नया टीका पुराने टीके के मुआफ़िक़ है। एक बार आपका टीकाकरण पूरा हो जाए, आप पूरी तरह से संरक्षित हो जाएंगे।

मुझे कितने बूस्टर लगवाने की आवश्यकता है?

आपको टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो की पांच खुराकें मिलनी चाहिए ताकि आप में संरक्षण बन जाए और वह बना रहे। आपको मिलनी चाहिए

- पहली तीन खुराकें जब आप बच्चे थे;
- चौथी खुराक जब आपकी आयु तीन से पांच वर्ष के बीच थी, जब स्कूल जाना शुरू नहीं किया था;
- पांचवीं खुराक अब।

आपको जीवन भर में टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो की साधारणतया पांच से अधिक खुराकों की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए परंतु यदि आप विशेष देशों में जा रहे हैं तो हो सकता है कि आपको अधिक खुराकों की आवश्यकता पड़े। अपनी सर्जरी की नर्स से पूछ लें।

यदि आपके विचार में आप कोई खुराक चूक गए हैं तो स्कूल की नर्स या अपने डाक्टर से बात करें।

मुझे टीडी/आईपीवी (Td/IPV) बूस्टर कैसे दिया जाएगा?

आपको एक इंजेक्शन आपकी बांह के ऊपरी भाग में दिया जाएगा। इंजेक्शन लेना किसी को भी पसंद नहीं है, परंतु यह तुरंत ही लग जाता है। सूई छोटी होती है और आपको एक छोटी सी चुभन ही महसूस होगी। यदि आप इंजेक्शन लेने के बारे घबराए हुए हैं तो लेने से पहले नर्स या डाक्टर को बता दें।

क्या कोई कारण हैं जिन के होते मुझे टीका न लगाया जाए?

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

- अधिक ताप से तेज़ बुखार है;
- पहले कभी मूच्छा के दौरे पड़े हैं;
- पहले कभी किसी टीकाकरण से खराब प्रतिक्रिया हुई है;
- किसी चीज़ से तेज़ एलर्जी है;
- रक्तस्राव का विकार है;
- 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 एडज़ (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 स्टीरॉइडज़ की अधिक खुराक या अन्य उपचार);
- आप गर्भवती हैं;
- कोई अन्य गंभीर रोग है।

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



क्या कोई गौण प्रभाव होते हैं?

इंजेक्शन के स्थान पर थोड़ी सी सूजन या लाली समान्य हैं। कभी कभार बिना दुःख के गांठ पड़ सकती है परंतु यह कुछेक सप्ताह में चली जाएगी। अधिक गंभीर गौण प्रभाव बिरले ही होते हैं परंतु इन में बुखार, सिर दर्द, चक्कर आना, ग्रंथियों में सूजन शामिल हैं।

यदि आप टीका लगने के पश्चात ठीक सा महसूस नहीं करते हैं तो आप पैरासिटामोल या आईबोप्रोफिन ले सकते हैं। पैकट पर दी हुई हिदायतों को ध्यान से पढ़ें और अपनी आयु के लिए ठीक खुराक लें। यदि आवश्यक हुआ तो 4 से 6 घंटे पश्चात दूसरी खुराक ले सकते हैं। यदि आपका बुखार दूसरी खुराक के पश्चात भी तेज़ है तो अपने डाक्टर से बात करें।

यदि आपके विचार में आपको टीके से संबंधित कोई भी समस्या है तो अपने डाक्टर को बताना चाहिए।

याद रखें,
यदि आप 16 वर्ष से
कम आयु के
हैं तो कभी
भी ऐस्पिरिन
न लें।

क्या यही टीके हैं जो इस समय मुझे लेने की आवश्यकता है?

जब आप टीडी/आईपीवी (Td/IPV) का बूस्टर ले रहे हैं तो अच्छा रहेगा कि आप अपनी नर्स या डाक्टर से जांच करने के लिए कहें कि क्या आपने अन्य सारे टीके, जैसे कि मैन-सी (MenC) और ऐमएमआर (MMR) ले लिए हैं।

ऐमएमआर (MMR) टीका

ऐमएमआर (MMR) खसरा (measles - M), कनपेड़े (mumps - M) और जर्मन खसरा (rubella - R) विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है।

यह विशेष करके महत्वपूर्ण है कि इस बात की जांच की जाए कि क्या आपका ऐमएमआर (MMR) टीकाकरण पूरा हो चुका है क्योंकि कुछ युवक पीढ़ी के लोगों को ऐमएमआर (MMR) की 2 खुराकें नहीं मिली होतीं। ऐमएमआर (MMR) को 1988 में शुरू किया गया था और इसकी दूसरी खुराक को 1996 में। इस लिए यदि आपका जन्म 1992 से पहले का है तो संभवतः आपको ऐमएमआर (MMR) का 1 ही टीका लगा है।

यदि आपके विचार में यह आप पर लागू होता है तो आपको टीडी/आईपीवी (Td/IPV) लगते समय इसकी दूसरी खुराक भी लगनी चाहिए। यदि नहीं तो अपने जीपी (GP) या नर्स से इस के बारे बात करें।

यदि आपको ऐमएमआर (MMR) टीका कभी भी नहीं लगा है तो आपको 1 खुराक अब लगनी चाहिए और दूसरी 3 माह के समय पर।

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 और युवतियों और स्त्रियों के अंडकोष में सूजन हो सकती है। यह वाइरस के कारण बच्चों में मस्तिष्क की झिल्ली की सूजन का सब से बड़ा कारण रहा 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।

क्या कोई कारण हैं कि मुझे ऐमएमआर (MMR) का टीका नहीं लगाना चाहिए?

बहुत ही कम कारण हैं कि आपको ऐमएमआर (MMR) टीका न दिया जाए, परंतु यदि आप को पृष्ठ 4 पर दी गई सूची में से कुछ है तो आपको अपने डाक्टर या नर्स को बताना चाहिए।

क्या ऐमएमआर (MMR) के गौण प्रभाव हैं?

ऐमएमआर (MMR) के गौण प्रभाव बिरले ही होते हैं। टीका लगने के 1 सप्ताह से 10 दिन पश्चात जब खसरे का अंश काम करना शुरू करता है तो आपको बुखार सा महसूस हो सकता है, खसरे जैसे ददोरे निकल सकते हैं और आप खाना पीनी छोड़ सकते हैं। आपको जोड़ों में दर्द और दुखन हो सकती है।

ऐमएमआर (MMR) टीका लगने के 2 सप्ताह पश्चात जर्मन खसरे के अंश के क्रियाशील होने पर बिरले ही आपको जर्मन खसरे जैसे धब्बे निकल सकते हैं। ये अपने आप ही ठीक हो जाएंगे परंतु यदि आप ऐसे धब्बे देखें तो अपने डाक्टर को दिखाएं। इंजेक्शन लगने के 3 सप्ताह पश्चात जब ऐमएमआर (MMR) का कनपेड़े का अंश क्रियाशील होता है तो आपको कभी कभार हल्के से कनपेड़े हो सकते हैं।

यदि ऐमएमआर (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।

पिछले सालों में समाचार पत्रों में अनेक बार ऐमएमआर (MMR) और शिशुओं में आत्मविमोह को संबंधित बताया गया है। परंतु बड़े पैमाने पर प्रामाण हैं कि कोई संबंध नहीं हैं। अधिक जानकारी के लिए वैबसाइट www.mmrthefacts.nhs.uk देखें।

मस्तिष्क की झिल्ली की सूजन और खून में विष फैलने के बारे जानना

मैनिंगजाइटिस (meningitis) मस्तिष्क की झिल्ली की सूजन है। जिन जीवाणुओं के कारण यह होती है, वही खून में विष के फैलने (septicaemia) का भी कारण हैं। मैनिंगजाइटिस और सैप्टीसीमिया दोनों गंभीर हैं - इनके कारण सदैवी अपंगता और मृत्यु हो सकती है, इस लिए आपको इन का उपचार तुरंत करवाना चाहिए। यदि आप का मैनिंगजाइटिस सी (meningitis C) विरुद्ध टीकाकरण

नहीं हुआ है तो आपको यह अब प्राप्त करना चाहिए। मैन-सी (MenC) टीका केवल एक प्रकार के मैननिंगजाइटिस और खून में विष फैलने के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है इसलिए आपको इस की पहचान और लक्षणों के बारे में जानकारी होनी चाहिए।

मुझे किन के लिए सावधान होना चाहिए?

मैननिंगजाइटिस और सैप्टीसीमिया के शुरू के लक्षण हल्के होते हैं और कुछ जैसे ही जैसे कि आपको फ्लू कारण हो सकते हैं जैसे कि गरम महसूस करना, बीमार होना और कमर व जोड़ों में दर्द। परंतु सावधान होने के लिए अधिक महत्वपूर्ण लक्षण ये हैं:

- अकड़ी हुई गर्दन (जांच करें कि क्या आप माथे से घुटना छू सकते हैं)
- सख्त सिर दर्द
- तेज चमकदार प्रकाश आंखों को तकलीफ़ देता है
- भौंचक्के से हैरान हो जाना
- लाल या बैंगनी रंग के धब्बे या निशान जो दबाव डालने पर हल्के नहीं होते हैं (सामने दिया ग्लास टेस्ट करें)
- बेहोशी आने लगना
- बहुत ही ठंडे हाथ पांव।

मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको एक या अधिक लक्षण हैं तो तुरंत सहायता प्राप्त करें। यदि आपका मैननिंगजाइटिस और सैप्टीसीमिया के लिए जल्दी उपचार होता है तो आपके पूरी तरह से भले चंगे होने की सर्वोत्तम संभावना है।



यदि शीशे के ग्लास को सैप्टीसीमिया के ददोरे पर रख कर दबाया जाए तो ददोरे का निशान हल्का नहीं पड़ता है। आप शीशे में से ददोरे को देख सकेंगे। यदि ऐसा होता है तो डाक्टर की सहायता तुरंत लें।

मुझे अधिक जानकारी कहां प्राप्त हो सकती है?

मैननिंगजाइटिस रिसर्च फ़ाउंडेशन (Meningitis Research Foundation) और मैननिंगजाइटिस ट्रस्ट (Meningitis Trust) दोनों ही मैननिंगजाइटिस के बारे में जानकारी देते हैं।

- मैननिंगजाइटिस रिसर्च फ़ाउंडेशन की 24 घंटे की हैल्पलाइन 080 8800 3344 या 028 9032 1283 पर टैलीफ़ोन करें। आप इनकी वेबसाइट www.meningitis.org भी देख सकते हैं।
- मैननिंगजाइटिस ट्रस्ट की 24 घंटे की हैल्पलाइन 0845 6000 800 पर टैलीफ़ोन करें या वेबसाइट www.meningitis-trust.org देखें।

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 इंजेक्शन
	मैनिंजाइटिस सी	एक इंजेक्शन
लगभग 15 माह की आयु	खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा	एक इंजेक्शन
3 से 5 वर्ष की आयु	डिफथीरिया, टैटनसस काली खांसी और पोलियो	एक इंजेक्शन
	खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा	एक इंजेक्शन
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 इंजेक्शन
14 से 18 वर्ष की आयु	टैटनस, डिफथीरिया और पोलियो	एक इंजेक्शन

यदि आप इन में से कोई टीका लेना चूक गए हैं तो कभी भी इतनी देर नहीं हुई कि इसकी भरपाई न की जा सके। विशेष कर जांच करें कि आपको मैन-सी (MenC) टीका और एमएमआर (MMR) की दो खुराके मिली हैं। यदि आप को सभी टीके नहीं लगे हैं या आप को विश्वास नहीं है तो अपने जीपी (GP) या स्कूल की नर्स के बात करें।

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

