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*

परिचय

इस लीफ़लैट में ऐमऐमआर (MMR) टीके के तथ्यों का ब्योरा है। यदि आप इस जानकारी के बारे में बात करना चाहते हैं तो कृपया अपने जीपी, हैल्थ विज़िटर या दवाखाने की नर्स से संपर्क करें। 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), कनपेडे (mumps – M) और जर्मन खसरा (rubella – R) विरूद्ध संरक्षण देता है। आपके बच्चे को 15 माह की आयु के आसपास ऐमऐमआर (MMR) और फिर इसका बूस्टर स्कूल जाना शुरू करने से पहले मिलना चाहिए। यहां ऐमऐमआर (MMR) का उपयोग 1988 में शुरू किया गया था, और तब से आज तक इन बीमारियों से पीड़ित बच्चों की संख्या सब से कम हो गई है।

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

- खसरे के कारण कान में संक्रमण, सांस लेने में समस्याएं और मैनिंजाईटिस ऐनसिफ़ेलायटिस मस्तिष्क में सूजन हो सकती है। इसके कारण 2,500-5,000 रोगियों में से 1 की मौत हो सकती है।
- कनपेड़े के कारण बहरापन जो साधारणतया कुछ सीमा तक या पूरी तरह ठीक हो सकता है, और लड़कों और आदमियों के अंडकोष में सूजन और दर्द हो सकता है। बच्चों में वाइरल मैनिंजाईटिस का यह सबसे बड़ा कारण था।
- जर्मन खसरा भी मस्तिष्क 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, बहरापन, 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 कुप्रभाव होते हैं?

जैसा कि सभी दवाइयों के साथ है, टीकों के भी कुछ कुप्रभाव होते हैं। इनमें से अधिकतर मामूली होते हैं और कुछ 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 खसरे जैसे ददोरे रैश 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 दौरा भी पड़ता है। (बुख़ार का उपचार कैसे करें देखें।) ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं कि इससे कोई लम्बे 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 विरले 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 मैनिंजाईटिस (मस्तिष्क में सूजन) या बुख़ार रिपोर्ट किया गया है। यह संभावना, जिन बच्चों ने टीका नहीं लगवाया है उन्हें मस्तिष्क की सूजन होने की संभावना से अधिक नहीं है। परन्तु, ख़सरे 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 स्थितियाँ	प्राकृतिक बीमारी के बाद के बाद की दर	ऐमऐमआर (MMR) की पहली ख़ुराक पश्चात दर
दौरे (अधिक ताप के कारण)	200 में 1	1,000 में 1
मैनिंजाईटिस/मस्तिष्क की सूजन (ऐनसैफ़लाइटिस - encephalitis)	200 में 1 से लेकर 5,000 में 1	1,000,000 में 1
खून जमने को प्रभावित करने की स्थिति पर प्रभावित करने की स्थिति	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 में तथ्य

- ऐमऐमआर (MMR) टीका बच्चों को ख़सरा, कनपेड़े और जर्मन ख़सरा के विरूद्ध संरक्षण प्रदान करता है।
- 30 वर्षों में 100 से अधिक देशों में 500 मिलियन से अधिक ऐमऐमआर (MMR) की ख़ुराकें दी गईं हैं। इसका बहुत बढ़िया सुरक्षा का रिकार्ड है।
- ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि ऐमऐमआर (MMR) का आत्मविमोह या शौच क्रिया के विकार से कोई संबंध है।
- टीके अलग अलग देना हानिकारक हो सकता है। इस से बच्चे को ख़सरा, कनपेड़े या जर्मन ख़सरा 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 ख़सरा 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 जिससे 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 सेंटीग्रेड से अधिक) हो सकता है। यदि आपके शिशु का चेहरा छूने पर गर्म या तमतमाया हुआ लगता है तो संभवत: उसे बुख़ार है। आप थर्मामीटर से माप सकते हैं।

शिशुओं को बुख़ार सामान्यत: हो जाता है। उन्हें संक्रमण अक्सर लग जाते हैं। कभी-कभार बुख़ार से शिशु को दौरा पड़ सकता है। भले ही यह संक्रमण के कारण हो या टीके लगने के कारण, बुख़ार के कारण दौरा पड़ सकता है। इसलिए यह जानना 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. अपने शिशु का तापमान सही रखने के लिए सुनिश्चित कीजिए कि :
   - आप उसपर अधिक कपड़ों या कंबलों की तहें न डालें;
   - वो जिस कमरे में है, वह अधिक गर्म नहीं है (यह ठंडा भी नहीं होना चाहिए, बस आरामदेह हद तक ठंडा हो)।
2. उसे पीने के लिए काफ़ी मात्रा में ठंडे पेय दें।
3. उसे शिशुओं को देने योग्य पैरासिटामौल या आईब्रोफ़िन तरल दें (शकर- मुक्त की मांग करें)। शीशी पर दी हुई हिदायतें ध्यान से पढ़ें और आपके शिशु के भार के अनुसार ठीक ख़ुराक दें। हो सकता है कि आपको चार से छ: घंटे के बाद दूसरी ख़ुराक देने की आवश्यकता हो।

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

डाक्टर को तुरंत बुलाएं, यदि आपके बच्चे को :

- बहुत ही अधिक ताप (39 डिग्री सेंटिग्रेड या उससे अधिक) है;
- दौरा पड़ा है।

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

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

भले ही आत्मविमोह (औटिज़्म) 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 बाद ही आत्मविमोह होने के लक्षण देखते हैं। ऐमऐमआर (MMR) साधारणतया इसी आयु में दिया जाता है, परंतु इसका अर्थ यह नहीं है कि ऐमऐमआर (MMR) के कारण आत्मविमोह होता है।

डैनमार्क, स्वीडन, फ़िनलैंड, कैनेडा, 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।

वर्ल्ड हैल्थ ऑर्गनायज़ेशन (World Health Organisation) समेत विश्व के दूसरे विशेषज्ञ सहमत हैं कि ऐमऐमआर के टीके और औटिज़्म के बीच 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, जहाँ 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 संदैवी 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 जाएँ?

अलग-अलग टीके लगाने का अर्थ होगा कि दो इंजैक्शन के स्थान पर कुल छ: इंजैक्शन लगाए जाएंगे और इस प्रकार बच्चे बीमारियों में से दो का ख़तरा कम से कम एक वर्ष उठाते रहेंगे। यह बीमारियाँ 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 अत्यधिक 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 (वर्ल्ड हैल्थ ऑर्गेनाईज़ेशन - World Health Organization) का परामर्श टीकों को अलग-अलग देने के विरूद्ध है क्योंकि इससे विना किसी लाभ के बच्चों को बीमारियों 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, इसलिए संभव है कि हम किसी लाभ के बजाय हानि करेंगे।

क्या कोई कारण हैं जिनके होते मेरे बच्चे को संरक्षण के लिए ऐमेएमआर (MMR) न लगाए जाएँ?

बहुत ही कम ऐसे कारण हैं जिनके 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 या तेज़ बुख़ार है;
- पहले कभी दौरे पड़े हैं;
- पहले कभी किसी टीकाकारण से ख़राब प्रतिक्रिया हुई है;
- किसी चीज़ से तेज़ एलर्जी है;
- रक्तस्राव का विकार है;
- कैंसर के लिए कभी उपचार हुआ है;
- कोई ऐसी बीमारी है जिसके 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।

इनसे सदा ही यह संकेत नहीं मिलता कि आपके बच्चे को टीका नहीं दिया जा सकता है, 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 प्रोग्राम 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

बचपन में नित का टीकाकरण प्रोग्राम

कब टीका लगवाया जाए	बीमारियां जिनके विरूद्ध टीके संरक्षण देते हैं	यह कैसे दिया जाता है
2 महीने की आयु पर	डिफथीरिया, टैटनस, काली खांसी, पोलियो और ऐचआईबी न्यूमोकोकल बीमारी	एक इंजैक्शन एक इंजैक्शन
3 महीने की आयु पर	डिफथीरिया, टैटनस, काली खांसी, पोलियो और ऐचआईबी मैनिन्जाईटिस C	एक इंजैक्शन एक इंजैक्शन
4 महीने की आयु पर	डिफथीरिया, टैटनस, काली खांसी, पोलियो और ऐचआईबी मैनिन्जाईटिस C न्यूमोकोकल बीमारी	एक इंजैक्शन एक इंजैक्शन एक इंजैक्शन
12 महीने की आयु पर	ऐचआईबी और मैनिन्जाईटिस C	एक इंजैक्शन
15 महीने की आयु पर	खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा न्योमोकोकल बीमारी	एक इंजैक्शन एक इंजैक्शन
3 वर्ष से लेकर 5 वर्ष की आयु पर	डिफथीरिया, टैटनस, काली खांसी, और पोलियो खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा	एक इंजैक्शन एक इंजैक्शन
14 वर्ष की आयु से लेकर 18 वर्ष की आयु पर	टैटनस, डिफथीरिया और पोलियो	एक इंजैक्शन

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

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

02/07