حقائق بمتعلق
ایم ایم آر ویکسین
15 ماہ کے بچوں کے لئے

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

تعارف

یہ کتابچہ ایم ایم آر ویکسین کے متعلق حقائق پر مشتمل ہے۔ اگر آپ ان معلومات کے متعلق تبادلہ خیال کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی اپنے جی پی، ہیلتھ وزیٹر یا پریکٹس نرس سے رابطہ کریں۔ آپ مندرجہ ذیل ویب سائیٹیں بھی ملاحظہ کرسکتے ہیں:

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

ایم ایم آر کیا ہے؟

ایم ایم آر (MMR) ویکسین آپ کے بچے کو خسرہ (M)، گلسوئے (M) اور جرمن خسرہ (R) کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔ آپ کے بچے کو 15 ماہ کی عمر میں ایم ایم آر (MMR) کے مدافعتی ٹیکے لگائے جائیں گے اور اس کے اسکول جانا شروع کرنے سے پہلے دوبارہ ایک بوسٹر خوراک دی جائے گی۔ 1988 میں یہاں ایم ایم آر کے تعارف کے بعد سے ان بیماریوں میں مبتلا ہونے والے بچوں کی تعداد انتہائی کم ہوگئی ہے۔

خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ سب کے خطرناک نتائج ہوسکتے ہیں۔

- خسرے سے کانوں میں انفیکشن، سانس لینے کے مسائل اور مینںجائٹس/ورم دماغ (دماغ کی سوزش) ہوسکتی ہے۔ اس کا 2,500 سے 5,000 افراد میں سے 1 کی موت کا امکان ہوسکتا ہے۔
- گلسوئے بڑے لڑکوں اور مردوں میں بہرہ پن، بالعموم جزوی یا مکمل صحت یابی کے ساتھ، اور خصیوں میں تکلیف کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ بچوں میں وائرس کے ذریعے ہونے والی مینںجائٹس کا سب سے بڑا سبب تھا۔
- جرمن خسرہ دماغ کی سوزش کا سبب بن سکتا ہے اور خون کے انجماد کو متاثر کرسکتا ہے۔ حاملہ خواتین میں یہ اسقاط حمل یا ان کے بچوں میں صحت کی بڑی بیماریوں جیسا کہ اندھا پن، بہرہ پن، دل کے مسائل یا دماغ کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کے لئے اہم ہے کہ ایم ایم آر ویکسین کے بغیر تقریباً ہر بچے کو تینوں بیماریاں لاحق ہوجائیں گی۔

کیا ایم ایم آر کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

تمام ادویات کی طرح، ویکسین کے ساتھ بھی کچھ ضمنی اثرات وابستہ ہوتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر معمولی ہیں اور صرف کچھ عرصہ رہتے ہیں، مثلاً ٹیکے کے مقام پر سرخی یا سوجن۔

ایم ایم آر ایک ٹیکے میں تین الگ الگ ویکسین پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ویکسین مختلف اوقات میں کام کرتی ہیں۔ ایم ایم آر مدافعتی ٹیکے لگائے جانے کے تقریباً ایک ہفتہ یا 10 دنوں بعد بعض بچوں کو بخار ہوجاتا ہے، خسرے کی طرح دانے نکل آتے ہیں اور جب ویکسین کا خسرے والا حصہ اپنا کام شروع کرتا ہے تو وہ کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔

ایم ایم آر کے کوئی دو ہفتوں بعد مدافعتی ٹیکے کے جرمن خسرہ والے حصے کے سبب بہت کم صورتوں میں آپ کے بچے کے جسم پر خارش کی مانند دانے نکل سکتے ہیں۔ یہ بالعموم خود ہی ٹھیک ہوجاتے ہیں لیکن اگر آپ کو اس طرح کے نشان دکھائی دیں تو انہیں اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

ٹیکے کے کوئی تین ہفتے بعد جب ایم ایم آر کا گلسوؤں والا حصہ اپنا اثر دکھانا شروع کرتا ہے تو بچے میں گلسوؤں کی ہلکی قسم نمودار ہوسکتی ہے۔

کبھی کبھار، بچوں میں ایم ایم آر ویکسین کا خراب ردعمل ظاہر ہوسکتا ہے۔ تقریباً 1,000 بچوں میں سے 1 کو ویکسین کے خسرے والے حصے کے باعث ہونے والے تیز بخار سے دورہ پڑسکتا ہے (دیکھیے بخار کا کیسے علاج کیا جائے)۔ اس بات کی کوئی شہادت نہیں کہ یہ طویل المیعاد مسائل کا سبب بنتا ہے۔ خسرے میں مبتلا بچے کو بیماری کے نتیجے میں دورہ پڑنے کا پانچ گنا زیادہ امکان ہوتا ہے

ویکسین سے ردعمل کے طور پر الرجی بھی پیدا ہوسکتی ہے۔ یہ انتہائی کم ہے، تقریباً نصف ملین مدافعتی ٹیکوں میں کوئی ایک۔ اگرچہ ان کے ہونے کی صورت میں پریشانی ہوتی ہے لیکن علاج سے جلد اور مکمل بحالی ہوجاتی ہے۔

ہر ایک ملین مدافعتی ٹیکوں میں سے ایک میں دماغ کی سوزش (دماغ کا ورم) کی اطلاع ملی ہے۔ یہ کسی بچے کی ویکسین کے بغیر دماغ کی سوزش ہونے کے امکان سے زیادہ نہیں۔ لیکن خسرہ بیماری کا شکار ہونے والے ہر 5,000 بچوں میں سے 1 میں دماغ کی سوزش کا سبب بنتا ہے۔

ایم ایم آر کے ضمنی اثرات اور خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ کے ضمنی اثرات کے درمیان موازنہ کرنے سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ویکسین بیماریوں سے کہیں زیادہ محفوظ ہے۔

پیچیدگیاں	**قدرتی بیماری کے بعد شرح**	**ایم ایم آر کی پہلی خوراک کے بعد شرح**
دورے (شدید بخار کے باعث)	200 میں 1	1,000 میں 1
مینانجائٹس/دماغ کی سوزش ورم	200 میں 1 تا 5,000 میں 1	1,000,000 میں 1
خون کے انجماد کو متاثر کرنے والی کیفیات	3,000 میں 1	24,000 میں 1
موت (عمر کے لحاظ سے)	2,500 میں 1 تا 5,000 میں 1	کوئی نہیں

ایم ایم آر ویکسین کے متعلق حقائق

- ایم ایم آر ویکسین بچوں کو خسرہ، گلسوؤں اور جرمن خسرہ کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔
- 30 سالوں میں، 100 سے زائد ممالک میں ایم ایم آر کی 500 سے زائد خوراکیں دی گئی ہیں۔ اس کا شاندار حفاظتی ریکارڈ ہے۔
- ایم ایم آر اور فراریت یا آنتوں کی بیماری کے درمیان کسی تعلق کی کوئی شہادت نہیں ہے۔
- الگ الگ ویکسین دینا مضر ہوسکتا ہے۔ اس سے بچوں کو خسرہ، گلسوؤں اور جرمن خسرہ ہونے کا خطرہ ہوجاتا ہے۔
- جہاں ایم ایم آر دستیاب ہے، کسی بھی ملک میں تمام ویکسین الگ الگ دینا تجویز نہیں کیا جاتا۔
- برطانیہ میں ایم ایم آر متعارف ہونے سے ایک سال پہلے، 86,000 بچوں کو خسرہ ہوا اور 16 فوت ہوگئے۔ کم ویکسین لینے کے باعث آئرلینڈ اور اسپین میں بیماری کے حالیہ واقعات ہوئے ہیں جس سے کئی بچے ہلاک ہوگئے۔

اگر میرے بچے کو مدافعتی ٹیکے کے بعد تیز حرارت ہو جائے تو کیا ہوگا ؟

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

ننھے بچوں اور کم سن بچوں کو بخار ہو جانا عام سی بات ہے۔ انہیں یہ اکثر انفیکشن سے ہوجاتے ہیں۔ بعض مرتبہ بخار بچے میں دورہ پڑنے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ یہ کسی بھی بخار کے سبب ہوسکتا ہے چاہے بخار انفیکشن کے باعث ہو یا پھر ویکسین کے۔ لہٰذا یہ جاننا اہم ہے کہ بخار کی صورت میں کیا کیا جائے۔ یاد رکھیں، بیماریوں سے بخار ہونے کا امکان ویکسین کی نسبت ہونے سے زیادہ ہوتا ہے۔

بخار کا علاج کیسے کریں

1- اپنے بچے کے جسم کو ٹھنڈا رکھیں یہ یقینی بنائیں :

- اس کے اوپر کمبل یا کپڑے کی کئی تہیں 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 می ٹھنڈے مشروب دیں

3- اسے بچوں کی پیراسٹامول یا آئیبوپروفن محلول دیں (بغیر شکر کے خریدیں)۔ بوتل پر لکھی ہدایات غور سے پڑھیں اور بچے کی عمر کے مطابق دوا کی صحیح خوراک دیں۔ آپ کو اسے چار سے چھ گھنٹوں بعد دوسری خوراک دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

یاد رکھیں، 16 سال سے کم عمر بچوں کو ایسی ادویات ہرگز نہ دیں جن میں اسپرین شامل ہو۔

فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں اگر آپ کے بچے کو :

- تیز بخار ہے (39°C یا اس سے زیادہ)
- دورہ پڑ گیا ہے

اگر آپ کے بچے کو دورہ پڑ گیا ہے تو اسے محفوظ جگہ پر پہلو کے بل لٹائیں کیونکہ اس کے جسم میں تشنج یا جھٹکا پیدا ہوسکتا ہے۔

فراریت اور ایم ایم آر کے درمیان تعلق کی کیا اطلاعات ہیں؟

تھا۔ والدین اکثر اپنے بچوں کی پہلی سالگرہ کے بعد ان میں فراریت کی علامات پر دھیان دیتے ہیں۔ ایم ایم آر بالعموم بچوں کو اس عمر میں دی جاتی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایم ایم آر فراریت کا سبب ہے۔

ایم ایم آر ویکسین اور فراریت کے درمیان کسی تعلق کے امکان پر لاکھوں بچوں کی شمولیت سے ڈنمارک، سویڈن، فن لینڈ، کینیڈا، امریکہ اور برطانیہ میں وسیع تحقیق کی گئی۔ کوئی تعلق نہیں پایا گیا۔

عالمی ادارہ صحت سمیت دنیا بھر کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ایم ایم آر ویکسین اور فراریت کے درمیان کوئی تعلق نہیں ہے۔

کیا ایم ایم آر کے کافی عرصہ بعد اس کے محفوظ ہونے کے متعلق جاننے کے لئے بچوں کا دوبارہ معائنہ کیا گیا ہے؟

امریکہ میں، ایم ایم آر 30 سال سے زائد عرصہ تک دی گئی ہے اور اس کی 200 ملین سے زائد خوراکیں استعمال کی گئی ہیں۔ فن لینڈ میں، جہاں بچوں کو 1982 سے ایم ایم آر کی دو خوراکیں دی گئی ہیں، ایم ایم آر کے ردعمل کو 14 سال تک دیکھا گیا ہے۔ ویکسین سے مستقل نقصان کی کوئی اطلاعات موصول نہیں ہوئیں۔ درحقیقت، ایم ایم آر ایک انتہائی مؤثر ویکسین ثابت ہوئی ہے جس کا غیرمعمولی حفاظتی ریکارڈ ہے۔

کیا بچوں کو الگ الگ ویکسین دینا بہتر نہیں ہوگا؟

ویکسین الگ الگ دینے کا مطلب ہوگا کہ دو کی بجائے چھ ٹیکے لگائے جائیں اور یہ بچوں کو کم از کم ایک سال کے لئے دو بیماریوں کے سامنے عیاں کردے گا۔ یہ بیماریاں خطرناک اور حتٰی کہ مہلک ہوسکتی ہیں۔

یہ کہا جاتا ہے کہ تین ویکسین ایک ساتھ دینے سے بچوں کے مدافعتی نظام پر اضافی بوجھ پڑجاتا ہے۔ ایسی بات نہیں ہے۔ پیدائش سے ہی، بچوں کے مدافعتی نظام انہیں اردگرد پائے جانے والے ہزاروں وائرسوں اور بیکٹیریا سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت الگ الگ ویکسین استعمال کرنے کے خلاف مشورہ دیتا ہے کیونکہ وہ بلاوجہ بچوں کو خطرے سے دوچار کردیں گے۔ دنیا کا کوئی ملک ایم ایم آر کو تین الگ ویکسین کی شکل میں دینا تجویز نہیں کرتا۔ اس بات کی کوئی شہادت نہیں کہ الگ الگ ویکسین دینا زیادہ محفوظ ہے، چنانچہ ایسا کرتے ہوئے ہم فائدے کی بجائے الٹا نقصان کا سبب بنیں گے۔

کیا کوئی ایسی وجوہات ہیں جن کے باعث میرے بچے کو مدافعتی ٹیکہ نہ لگایا جائے ؟

بچے کو مدافعتی ٹیکہ نہ لگانے بہت ہی کم وجوہات ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو درج ذیل میں سے کچھ بھی ہے تو آپ کو اپنے ہیلتھ وزیٹر , جی پی یا پریکٹس نرس کو مطلع کرنا چاہیئے :

- بہت زیادہ درجہ حرارت یا بخار ہے؛
- تشنج یا دورے پڑتے رہے ہیں؛
- کسی مدافعتی ٹیکے سے منفی رد عمل ہوا ہے؛
- اسے کسی چیز سے شدید الرجی ہے؛
- خون بہنے کا عارضہ ہے؛
- کینسر کا علاج ہوتا رہا ہے؛
- کوئی ایسی بیماری ہے جس نے مدافعتی نظام کو متاثر کیا ہے (مثلاً لیوکیمیا، ایچ آئی وی، یا ایڈز) ؛
- کوئی ایسی دوا لے رہا ہے جس نے مدافعتی نظام کو متاثر کیا ہے (مثلاً اسٹیرائڈز کی زیادہ خوراک یا عضو کی تبدیلی یا کینسر کے لئے دی گئی ادویات) ؛
- کوئی دیگر خطرناک بیماری ہے۔

ان کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں کہ آپ کے بچے کو مدافعتی ٹیکہ نہیں لگایا جاسکتا لیکن اس سے ڈاکٹر یا نرس کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے بچے کے لئے کون سے مدافعتی ٹیکے بہترین ثابت ہوں گے اور آیا انہیں آپ کو کوئی دیگر مشورہ دینے کی ضرورت ہے۔ بیماری کی خاندانی تاریخ کوئی ایسی وجہ نہیں کہ بچے کو ٹیکہ نہ لگایا جاسکے۔

ایم ایم آر کی حمایت

ایم ایم آر ویکسین کے لئے طبی اور نرسنگ پیشہ وروں کی وسیع حمایت مندرجہ ذیل بیان سے ظاہر ہے:

"بچوں کی طویل المیعاد دیکھ بھال اور اس کے ساتھ مدافعتی پروگرام میں شامل پیشہ وروں کی حیثیت سے، ہم مشترکہ ویکسین استعمال کرنے کی موجودہ پالیسی کی تہہ دل سے توثیق کرتے ہیں۔"

مشترکہ بیان منجانب:

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

بچپن میں معمول کا مدافعتی پروگرام

کب مدافعتی ٹیکہ لگوایا جائے	وہ بیماریاں جن کے خلاف ویکسین تحفظ فراہم کرتی ہے	یہ کیسے دی جائے
2 ماہ کی عمر	خناق، تشنج، شہقہ (کالی کھانسی)، پولیو اور ایچ آئی بی نیوموکوکل انفیکشن	ایک ٹیکہ ایک ٹیک
3 ماہ کی عمر	خناق، تشنج، شہقہ، پولیو اور ایچ آئی بی میننجائٹس سی	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
4 ماہ کی عمر	خناق، تشنج، شہقہ، پولیو اور ایچ آئی بی میننجائٹس سی نیوموکوکل انفیکشن	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
12 ماہ کی عمر	ایچ آئی بی اور میننجائٹس سی	ایک ٹیکہ
15 ماہ کی عمر	خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ نیوموکوکل انفیکشن	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
3 سے 5 سالہ	خناق، تشنج، شہقہ اور پولیو خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
14 سے 18 سالہ	خناق، تشنج اور پولیو	ایک ٹیکہ

اگر آپ کے بچے سے ان میں سے کوئی ویکسین چھوٹ گئی ہے تو دوبارہ لینے میں کبھی دیر نہیں ہوئی۔ اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ ملاقات کا بندوبست کریں۔

اگر آپ کو مدافعتی ٹیکوں کے متعلق مزید معلومات درکار ہیں، تو ڈی ایچ ایس ایس پی ایس کی ویب سائیٹ
www.dhsspsni.gov.uk/phealth یا
قومی مدافعتی ٹیکوں کی ویب سائیٹ

www.immunisation.nhs.uk یا
www.mmrthefacts.nhs.uk ملاحظہ کریں۔

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