

खसरा फैक्टशीट

खसरा क्या है

खसरे का संक्रमण एक वायरस के कारण होता है और लोगों के बीच बहुत आसानी से फैलता है। एक बार लक्षण शुरू होने पर लोग जल्दी अस्वस्थ हो सकते हैं। आपको खसरा किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन अक्सर छोटे बच्चे ही इसकी चपेट में आते हैं।

खसरा कैसे फैलता है

आप खसरे से पीड़ित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आने से खसरे की चपेट में आ सकते हैं। यह हवा से फैल सकता है जब वे खांसते या छींकते हैं, या उन चीजों को छूने से हो सकता है जिन पर खसरे से पीड़ित व्यक्ति ने खांसा या छींका हो। खसरा घरों में और अन्य स्थानों पर जहां लोग एक-दूसरे से मिलते-जुलते हैं, वहाँ बहुत आसानी से फैलता है।

यदि आपने खसरा, गल गण्ड रोग और रूबेला (MMR) टीके की दो खुराक ले ली है, या यदि आपको पहले संक्रमण हो चुका है, तो आपको खसरा होने से बचाया जा सकता है।

खसरे से पीड़ित व्यक्ति को दाने निकलने के 4 दिन पहले से लेकर दाने निकलने के 4 दिन बाद तक संक्रमण फैल सकता है।

खसरे के लक्षण

खसरे के लक्षण आमतौर पर संक्रमण होने के 10 से 12 दिनों के बीच शुरू होते हैं। कभी-कभी कोई भी लक्षण दिखने में 21 दिन तक का समय लग सकता है।

खसरा आमतौर पर सर्दी जैसे लक्षणों के साथ शुरू होता है। खसरे के सबसे पहले दिखाई देने वाले लक्षणों में शामिल हैं:

- तेज़ बुखार
- बहती या बंद नाक
- छींक आना
- खांसी
- लाल, पीड़ादायक, पानी भरी आँखें

कुछ दिनों बाद गालों के अंदर और होठों के पीछे छोटे-छोटे सफेद धब्बे दिखाई दे सकते हैं। ये धब्बे आमतौर पर कुछ दिनों तक रहते हैं।

सर्दी जैसे लक्षण शुरू होने के 2 से 4 दिन बाद आमतौर पर दाने दिखाई देते हैं। दाने शरीर के बाकी हिस्सों में फैलने से पहले चेहरे और कान के पीछे शुरू होते हैं।

खसरे के दाने के धब्बे कभी-कभी उभरे हुए हो सकते हैं। वे आपस में जुड़कर धब्बेदार पैच बना सकते हैं। उनमें आमतौर पर खुजली नहीं होती।

सफेद त्वचा पर दाने भूरे या लाल दिखते हैं। भूरी और काली त्वचा पर इसे देखना कठिन हो सकता है।

खसरा कितना गंभीर है?

खसरे से पीड़ित लगभग 15 में से 1 व्यक्ति गंभीर रूप से अस्वस्थ हो सकता है। छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं और कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों के गंभीर रूप से अस्वस्थ होने की संभावना अधिक होती है।

खसरे की अधिक गंभीर जटिलताओं में शामिल हो सकते हैं:

- कान के संक्रमण
- फेफड़ों का संक्रमण (निमोनिया)
- दस्त
- निर्जलीकरण
- दौरा पड़ना या ऐंठन (जो कम आम हैं)

गर्भावस्था के दौरान खसरे के संक्रमण के परिणामस्वरूप शिशु की मृत्यु या समय से पहले जन्म हो सकता है।

खसरे की रोकथाम

MMR टीका लगवाना खसरे से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है।

यह टीका आमतौर पर बच्चों को दो खुराकों में दिया जाता है। पहली खुराक 12 महीने की उम्र के बच्चों को दी जाती है, और दूसरी खुराक तब दी जाती है जब उनकी उम्र 3 साल 4 महीने की हो जाती है।

यदि आपके बच्चे को खसरे से पीड़ित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क के रूप में पहचाना जाता है, तो कभी-कभी आपका डॉक्टर इन निर्धारित खुराकों से पहले MMR टीका लगाने की सिफारिश कर सकता है। यदि 12 महीने से कम उम्र के शिशु को एक खुराक दी जाती है, तो MMR की सामान्य 2 खुराक तब भी सामान्य समय पर दी जानी चाहिए (किसी भी खुराक के बीच कम से कम 1 महीने का अंतर रखते हुए)।

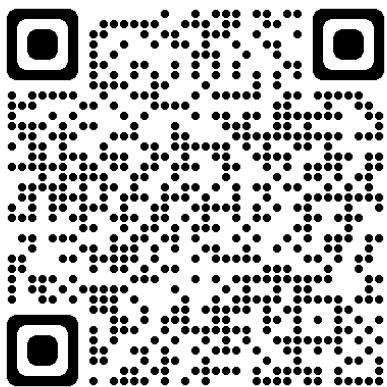
यदि किसी की खुराक छूट गई है या वह अनिश्चित है कि उसे कोई टीका लगा है या नहीं, तो टीका किसी भी उम्र में दिया जा सकता है। माता-पिता और अभिभावक अपने बच्चे के टीकाकरण रिकॉर्ड के लिए उसकी शिशु रिकॉर्ड बुक की जांच कर सकते हैं।

गर्भवती महिलाओं या कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों को टीका नहीं लगवाना चाहिए। यदि उन्हें लगता है कि उनका खसरे से पीड़ित किसी व्यक्ति से संपर्क हुआ है तो उन्हें आगे की सलाह के लिए अपने सामान्य चिकित्सक या दाई से बात करनी चाहिए।

MMR टीकाकरण के बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

या इस QR कोड को स्कैन करें:



यदि आप खसरे से अस्वस्थ हैं तो अन्य लोगों से दूर रहें

खसरे से पीड़ित व्यक्ति के दाने निकलने के 4 दिन पहले से ही संक्रमण फैल सकता है। एक बार जब किसी व्यक्ति को दाने हो जाएं, तो वे अगले 4 दिनों तक संक्रमण फैला सकते हैं।

यदि किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर ने आपको बताया है कि आपको खसरा हो सकता है, तो आपको दाने पहली बार दिखाई देने के बाद कम से कम 4 दिनों तक बच्चे की देखभाल, स्कूल या काम से दूर रहना चाहिए। यदि आप अच्छा महसूस करते हैं और आपको अब तापमान नहीं है तो आप 4 दिनों के बाद अपनी सामान्य गतिविधियों पर लौट सकते हैं।

खसरे से पीड़ित लोगों के लिए उपचार

खसरा आमतौर पर लगभग एक सप्ताह में ठीक होना शुरू हो जाता है।

निर्जलीकरण से बचने के लिए आराम करने और पानी जैसे बहुत सारे तरल पदार्थ पीने से मदद मिल सकती है।

खसरा कभी-कभी अन्य बीमारियों का कारण भी बन सकता है। इनके इलाज के लिए आपको एंटीबायोटिक्स दी जा सकती हैं।

यदि किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर ने आपको बताया है कि आपको खसरा हो सकता है और आपको लगता है कि आप या आपके बच्चे पर अधिक गंभीर स्वास्थ्य प्रभाव विकसित हो रहे हैं, तो आपको अपने सामान्य चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

खसरे पर अधिक जानकारी यहां उपलब्ध है:

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

या इस QR कोड को स्कैन करें:

