خسرہ سے متعلق حقائق نامہ

خسرہ کیا ہے

خسرہ کا انفیکشن ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے، اور لوگوں کے بیچ بہت آسانی سے پھیلتا ہے۔ علامات شروع ہو جانے پر، لوگ جلدی سے علیل ہو جاتے ہیں۔ آپ کو خسرہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے، لیکن اکثر چھوٹے بچے ہی اس کی گرفت میں آتے ہیں۔

خسرہ کس طرح پھیلتا ہے

آپ کو خسرہ میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ قریبی رابطہ کے ذریعہ خسرہ پھیل سکتا ہے۔ یہ ان کے کھانسنے یا چھینکنے کے وقت ہوا سے یا ان چیزوں کو چھونے سے ہو سکتا ہے جس پر خسرہ والے شخص نے کھانسا یا چھینکا ہو۔ خسرہ گھرانوں میں اور ان دیگر جگہوں پر بہت آسانی سے پھیلتا ہے جہاں لوگ قریبی طور پر ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں۔

اگر آپ نے خسرہ، گلسوئے اور روبیلا (MMR) کے ٹیکے کی 2 خوراکیں لی ہیں، یا اگر آپ کو اس سے پہلے انفیکشن ہو چکا ہے تو آپ خسرہ کی گرفت میں آنے سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔

خسرہ میں مبتلا شخص خود کو سرخباد ہونے سے پہلے 4 دنوں میں اور انہیں سرخباد ہونے کے بعد 4 دنوں تک وہ انفیکشن پھیلا سکتے ہیں۔

خسرہ کی علامات

خسرہ کی علامات عموماً انفیکشن کی گرفت میں آنے کے بعد 10 اور 12 دنوں کے بیچ شروع ہوتی ہیں۔ بعض اوقات کوئی علامات نمودار ہونے میں 21 دن تک لگ سکتے ہیں۔

خسرہ عموماً سردی نما علامات کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ خسرہ کی اولین علامات میں شامل ہیں:

- زیادہ درجہ حرارت
- ناک بہنا یا بند ہونا
- چھینک آنا
- کھانسی
- سرخ، خراشیدہ، آبیدہ آنکھیں

چند دنوں کے بعد گالوں کے اندر یا ہونٹوں کی پشت پر چھوٹے سے سفید دھبے نمودار ہو سکتے ہیں۔ یہ دھبے عموماً چند دن رہتے ہیں۔

سرخباد عموماً سردی نما علامات شروع ہونے کے 2 سے 4 دنوں میں نمودار ہوتا ہے۔ سرخباد چہرے پر اور کانوں کے پیچھے شروع ہوتا ہے اور اس کے بعد بدن کے باقی حصے پر پھیلتا ہے۔

سرخباد کے خطرے کے دھبے بعض اوقات ابھر آتے ہیں۔ وہ ایک ساتھ مل کر داغدار دھبے بن سکتے ہیں۔ وہ عموماً خارشی نہیں ہوتے ہیں۔

یہ سرخباد سفید جلد پر بھورا یا سرخ نظر آتا ہے۔ اسے بھوری یا سیاہ جلد پر دیکھنا مشکل تر ہو سکتا ہے۔

خسرہ کس قدر سنگین ہے؟

لگ بھگ 15 لوگوں میں سے 1 فرد سنگین حد تک علیل ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں، حاملہ خواتین اور کمزور نظام مامونیت والے افراد کے سنگین حد تک علیل ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

خسرہ کے سنگین مضمرات میں شامل ہوتے ہیں:

- کان کے انفیکشن
- پھیپھڑے کا انفیکشن (نمونیا)
- اسہال
- آب ربائی
- دورے (جو کم عمومی ہیں)

حمل کے دوران خسرہ کے انفیکشن کے نتیجے میں بچہ ضائع ہو سکتا ہے یا اس کی قبل از وقت ولادت ہو سکتی ہے۔

خسرہ کی روک تھام کرنا

MMR کا ٹیکہ لگوانا خسرے کو روکنے کا بہترین طریقہ ہے۔

ٹیکہ عموماً بچوں کو دو خوراکوں میں دیا جاتا ہے۔ پہلی خوراک 12 ماہ کی عمر کے بچوں کو دی جاتی ہے اور دوسری خوراک ان کی عمر 3 سال اور 4 ماہ ہونے کے بعد دی جاتی ہے۔

اگر آپ کے بچے کی شناخت خسرہ میں مبتلا قریبی شخص کے رابطہ کے بطور ہوئی ہے تو، بعض اوقات آپ کا ڈاکٹر ان متعین تاریخوں سے پہلے ہی MMR کا ٹیکہ لگانے کی تجویز کر سکتا ہے۔ اگر ایک خوراک 12 ماہ سے کم عمر کے شیر خوار کو دی جاتی ہے تو پھر عموماً MMR کی 2 خوراکیں اب بھی معمول کے وقت پر دینی ہوں گی (نیز کسی بھی خوراک کے بیچ کم سے کم 1 ماہ کا فاصلہ ہو)۔

اگر کسی سے ایک خوراک چھوٹ گئی ہے یا وہ پُریقین نہیں ہے کہ آیا انہوں نے کوئی ٹیکہ کاری کروائی ہے تو، ٹیکہ کسی بھی عمر میں دیا جا سکتا ہے۔ بچے اور سرپرست حضرات اپنے بچے کی ٹیکہ کاری کے ریکارڈوں کے مدنظر ان کی لال کتاب چیک کر سکتے ہیں۔

حاملہ خواتین یا کمزور نظام مامونیت والے افراد کو ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیے۔ اگر ان کا خیال ہے کہ خسرہ میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ ان کا رابطہ رہا ہے تو انہیں چاہیے کہ آئندہ مشورے کے لیے اپنے GP یا دایہ سے بات کریں۔

MMR کی ٹیکہ کاریوں سے متعلق مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

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

یا QR کوڈ اسکین کریں:

اگر آپ خسرہ کے ساتھ علیل ہیں تو دوسرے لوگوں سے دور رہیں

خسرہ میں مبتلا شخص کو سرخباد ہونے سے قبل 4 دن میں وہ انفیکشن پھیلا سکتا ہے۔ کسی شخص کو سرخباد ہو جانے پر، وہ اب بھی اور 4 دنوں تک انفیکشن پھیلا سکتے ہیں۔

اگر آپ کو نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد نے بتایا ہے کہ شاید آپ کو خسرہ ہے تو، آپ میں پہلی بار سرخباد نمودار ہونے کے وقت سے کم از کم 4 دنوں تک آپ کو نگہداشت اطفال، اسکول یا کام سے دور رہنا چاہیے۔ اگر آپ تندرست محسوس کرتے ہیں اور آپ کو اب درجہ حرارت نہیں ہے تو آپ اپنے معمول کی سرگرمیوں پر لوٹ سکتے ہیں۔

خسرہ میں مبتلا لوگوں کے لیے معالجے

خسرہ عموماً لگ بھگ ایک ہفتے میں بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

آرام کرنے اور آب ربائی سے بچنے کے لیے کافی مقدار میں مائعات، جیسے پانی پینے سے مدد مل سکتی ہے۔

خسرہ بعض اوقات دیگر بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ ان کا علاج کرنے کے لیے آپ کو اینٹی بایوٹکس دی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ کو نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد نے بتایا ہے کہ شاید آپ کو خسرہ ہے اور ان کا خیال ہے کہ آپ یا آپ کے بچے میں صحت کے مزید سنگین اثرات پیدا ہو رہے ہیں تو، آپ کو اپنے GP سے رابطہ کرنا چاہیے۔

خسرہ کے بارے میں مزید معلومات اس پر دستیاب ہیں:

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

یا QR کوڈ اسکین کریں: