

خسرہ: افسانے بمقابلہ حقائق

❑ **افسانہ:** خسرہ کوئی سنگین بیماری نہیں ہے، اور یہ "صرف زکام" ہے۔

❑ **حقیقت:** خسرہ سنگین پیچیدگیوں کا سبب بن سکتا ہے جیسے نمونیا (پھیپھڑوں کا انفیکشن)، انسیفلائٹس (دماغ میں سوجن) اور یہاں تک کہ موت، خاص طور پر چھوٹے بچوں میں جب ویکسین نہ لگائی گئی ہو۔ تخمینے سے پتہ چلتا ہے کہ خسرہ سے متاثرہ 1000 بچوں میں سے 1-3 مر جائیں گے۔

❑ **افسانہ:** امریکہ سے خسرہ کا خاتمہ کر دیا گیا ہے۔

❑ **حقیقت:** امریکہ میں 2000 میں خسرہ کا خاتمہ انتہائی موثر MMR ویکسین اور ویکسینیشن کی اعلیٰ شرح کی وجہ سے ہوا تھا۔ خسرہ کے کیسز اور پھیلتے سے بچنے کے لیے کم از کم 95 فیصد کمیونٹی کو اس کی ٹیکہ کاری کرنی چاہیے۔ بدقسمتی سے، خسرے کی وباء اب بھی ٹیکہ کاری کی گرتی ہوئی شرحوں اور ویکسین نہ کروانے گئے لوگوں کے سفر کی وجہ سے واقع ہو سکتی ہے۔



❑ **افسانہ:** آپ کا قدرتی مدافعتی نظام آپ کو خسرہ ہونے سے بچا سکتا ہے۔

❑ **حقیقت:** خسرہ بہت متعدی ہے اور بہت آسانی سے پھیلتا ہے۔ اگر کسی ایک شخص کو یہ ہو جائے، تو طبی تاریخ یا غذائیت سے قطع نظر، ان کے سامنے آنے پر، 10 میں سے 9 غیر ویکسین والے لوگ بھی متاثر ہو جائیں گے۔ جب کوئی متاثرہ شخص کھانستا ہے یا چھینکتا ہے، تو یہ ہوا کے ذریعے پھیلتا ہے۔ ایک متاثرہ شخص کے کمرے سے نکلنے کے بعد خسرہ کا وائرس ہوا میں اور متاثرہ سطحوں پر 2 گھنٹے تک باقی رہتا ہے۔ خسرہ سے بچاؤ کا بہترین اور واحد موثر طریقہ MMR ویکسین سے ٹیکہ لگانا ہے۔

❑ **افسانہ:** ویکسین شدہ افراد اور ویکسین کلینک خسرہ پھیلا رہے ہیں۔

❑ **حقیقت:** خسرہ کی ویکسین وائرس کی ایک زندہ، کمزور شکل پر مشتمل ہے جو لوگوں کو متاثر نہیں کر سکتی اور یہ کبھی بھی دوسروں میں پھیلتا نہیں دکھایا گیا ہے۔ خسرہ کے کیسز اور وباء خسرہ کے وائرس کے جنگلی قسم کے تناؤ کی وجہ سے ہوتے ہیں، نہ کہ ویکسین کی وجہ سے۔ MMR ویکسین خسرہ کا سبب نہیں بنتی، بلکہ یہ آپ کے مدافعتی نظام کو خسرہ کے وائرس کو پہچاننے اور اس کے خلاف تحفظ پیدا کرنے کی تربیت دیتی ہے۔



❑ **افسانہ:** خسرہ کی ویکسین مؤثر نہیں ہے بلکہ یہ خطرناک ہے۔

❑ **حقیقت:** MMR ویکسین خسرہ اور دو دیگر وائرل بیماریوں بشمول ممپس اور روبیلا کو روکتی ہے۔

MMR ویکسین خسرہ کی روک تھام کے لیے انتہائی مؤثر ہے جس کی دو خوراکیں 97 فیصد مؤثر ہیں اور عمر بھر کی قوت مدافعت فراہم کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ، صحت مند لوگوں میں MMR ویکسین سے متعلق کوئی اموات نہیں ہوئی ہیں۔ ممکنہ عارضی ضمنی اثرات کے ساتھ جس میں بازو میں زخم (شاٹ سے)، بخار، ہلکے دانے، جوڑوں میں عارضی درد/اکڑن شامل ہیں، MMR ویکسین بہت محفوظ ہے۔ ویکسین لگوانا خسرہ میں مبتلا ہونے سے زیادہ محفوظ ہے۔



☒ **افسانہ: MMR ویکسین آٹزم کا سبب بنتی ہے۔**

☑ **حقیقت: MMR ویکسین آٹزم کا سبب نہیں بنتی ہے۔** سیکڑوں ہزاروں بچوں کو دیکھتے ہوئے بہت سے بڑے اچھے طریقے سے کیے گئے مطالعات ہیں اور وہ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں دکھاتے ہیں کہ MMR ویکسین آٹزم کا سبب بنتی ہے۔ ویکسین کا کوئی جزو آپ کے دماغ یا اعصابی نظام کو تبدیل نہیں کر سکتا۔

آٹزم سے وابستہ زیادہ تر دماغی تبدیلیاں اس وقت ہوتی ہیں جب بچہ رحم میں نشوونما پا رہا ہوتا ہے یا پیدائش کے دوران، بچے کو ویکسین لگوانے سے پہلے۔ آٹزم کا تقریباً 85 فیصد خطرہ جینیاتی ہوتا ہے۔ شواہد سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ ماحولیاتی نمائش آٹزم کی نشوونما میں معاون ثابت ہو سکتی ہے، جیسے والدین کی اعلیٰ عمر، قبل از وقت پیدائش، پیدائش کے وقت کم وزن، فضائی آلودگی یا بعض کیڑے مار ادویات سے قبل از پیدائش کی نمائش اور زچگی کے حالات، جیسے ذیابیطس یا مدافعتی نظام کی خرابی۔

☒ **افسانہ: آپ وٹامن A جیسے متبادل علاج سے خسره کو روک سکتے ہیں۔**

☑ **حقیقت: خسره کے لیے کوئی ثابت شدہ غذا یا طرز زندگی سے بچاؤ کے اقدامات نہیں ہیں۔ خسره سے بچاؤ کا بہترین اور واحد ثابت شدہ**

طریقہ MMR ویکسین کے ذریعے ویکسینیشن ہے۔ CDC اس بات کی تجویز کرتا ہے کہ تمام بچوں کو MMR ویکسین کی دو خوراکیں 12-15 ماہ کی عمر سے شروع کریں اور پھر 4-6 سال کی عمر کے درمیان دوسری خوراک دیں۔ ویکسین کو مکمل تحفظ فراہم کرنے میں تقریباً دو سے تین ہفتے لگتے ہیں۔ اگر آپ کا خاندان بیرون ملک سفر کر رہا ہے، تو MMR ویکسین جلد حاصل کرنے کے بارے میں اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔

وٹامن A بعض اوقات ایسے چھوٹے بچوں کے علاج میں مدد کر سکتا ہے جنہیں شدید خسره ہوتا ہے۔ یہ علاج ہسپتال میں صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کی نگرانی میں ہونا چاہیے، لیکن وٹامن A آپ کو خسره کے انفیکشن سے محفوظ نہیں رکھے گا۔ وٹامن A آپ کے مدافعتی نظام کی حمایت کرتا ہے۔ یہ خسره کے انفیکشن کا علاج نہیں ہے اور یہ MMR ویکسینیشن کا متبادل نہیں ہے۔ بہت زیادہ وٹامن A لینا بہت خطرناک اور زہریلا ہو سکتا ہے جو اعصابی مسائل اور جگر کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔



مزید معلومات کے لیے

اگر آپ کو کسی دوسرے ویکسین فراہم کنندہ کی شناخت میں مدد کی ضرورت ہو تو، براہ کرم ملاحظہ کریں:

[VFC.ILLINOIS.GOV/SEARCH/](https://vfc.illinois.gov/search/)



[CHICAGO.GOV/MEASLES](https://chicago.gov/measles)

CDPH Immunization کلینک Chicago کے تمام رہائشیوں کو خدمات فراہم کرتے ہیں۔ آپ سے رہائش کا ثبوت دکھانے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔

[CHICAGO.GOV/VACCINES](https://chicago.gov/vaccines)

حوالہ جات:

- <https://www.arnoldpalmerhospital.com/content-hub/10-common-myths-about-measlesand-the-real-facts>. Orland Health - اور حقیقی حقائق. (2019, May 2). Casler, A
<https://www.cdc.gov/measles/vaccines/index.html#~:text=The%20vaccine%20is%20safe%20and%20away%20on%20their%20own>. Measles Vaccination. (2025, January 17). Center of Diseases Control and Prevention
<https://www.childrenscolorado.org/justask-childrens/articles>. Children's Hospital Colorado (2025, March 11). بچوں میں خسره کے بارے میں حقائق: والدین کو جن چیزوں کو جاننے کی ضرورت ہے۔
<https://www.idociety.org/public-health/measles/know-the-facts>. خسره کی ٹوک: حقائق کو جانیں۔ (2025, April 8). The Infectious Diseases Society of America
<https://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/autism>. Autism. (2025, April 1) نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف انوائرمینٹل ہیلتھ سائنسز۔