

## مینجائٹس (گردن توڑ بخار) اور سپیٹی سیمیا (خون کی زہر آلودگی)

مینجائٹس اور سپیٹی سیمیا سنگین بیماریاں ہیں۔ ان سے کوئی بھی فرد کسی بھی عمر میں متاثر ہو سکتا ہے لیکن شیر خوار بچے، کم عمر بچے اور نوجوان افراد کو یہ بیماریاں لگنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

مینجائٹس اور سپیٹی سیمیا اگرچہ عام بیماریاں نہیں ہیں لیکن ان سے چند گھنٹوں کے اندر اندر موت واقع ہو سکتی ہے۔ اگر ابتدائی مرحلے میں ہی اس مرض کی تشخیص ہو جائے تو اکثر مریضوں کی جان بچانی جا سکتی ہے لیکن بعض افراد مستقل طور پر معذور ہو جاتے ہیں اور بعض افراد کو مکمل طور پر صحت یاب ہونے میں ایک طویل عرصہ لگ سکتا ہے۔

اپنے گھرانے کو اس مرض سے بچانے کا ایک بہت اہم طریقہ یہ ہے کہ آپ انہیں حفاظتی ٹیکے لگوائیں لیکن بعض طرح کے مینجائٹس سے بچاؤ ممکن نہیں ہے۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کو ان بیماریوں اور ان کی علامات کا علم ہو۔ مینجائٹس یا سپیٹی سیمیا کی بیماری والے کسی بھی فرد کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

### مینجائٹس (گردن توڑ بخار) کیا ہے؟

مینجائٹس دماغ کی اندرونی جھلیوں کی سوجن ہے۔ مینجائٹس کی سنگین ترین قسمیں بیکٹیریا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

### سپیٹی سیمیا (خون کی زہر آلودگی) کیا ہے؟

سپیٹی سیمیا خون کی زہر آلودگی کو کہتے ہیں۔ یہ بیماری مینجائٹس پیدا کرنے والے بیکٹیریا سے لگ سکتی ہے۔ آپ کو مینجائٹس اور سپیٹی سیمیا کی بیماریاں ایک ہی وقت میں ہو سکتی ہیں۔

## میں اپنے آپ اور اپنے گھرانے کو کیسے بچا سکتا ہوں؟

- اپنے بچوں کو بچانے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ انہیں مینجائٹس اور سپیٹی سیمیا کی بیماریاں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگائے جائیں۔ بچپن کے حفاظتی ٹیکوں کے پروگرام میں تمام شیرخوار بچوں کو لگائے جانے والے حفاظتی ٹیکے مینجائٹس اور سپیٹی سیمیا کی مختلف قسموں، Hib، MenC اور نیوموکوکل اور مہمیز یعنی کن پھیڑ سے پیدا ہونے والے مینجائٹس کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔
- 65 سال سے زائد عمر کا کوئی بھی فرد نیوموکوکل مینجائٹس کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوا سکتا ہے۔ کسی بھی عمر کا کوئی بھی ایسا فرد جسے طبی مسائل کی وجہ سے نیوموکوکل بیماری لگنے کا زیادہ خطرہ ہو، بھی اس بیماری کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوا سکتا ہے۔
- ٹی بی کا حفاظتی ٹیکہ (جسے بی سی جی کہتے ہیں) بچوں کو ٹی بی مینجائٹس کی بیماری کے خلاف خصوصی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ انٹریڈ میں یہ حفاظتی ٹیکہ تمام بچوں کو پیدائش کے موقع پر لگایا جاتا ہے اور برطانیہ میں یہ ایسے شیرخوار بچوں اور بڑی عمر کے بعض ایسے بچوں اور بالغ افراد کو لگایا جاتا ہے جن کو یہ حفاظتی ٹیکہ نہ لگایا گیا ہو اور جنہیں ٹی بی ہونے کا خطرہ زیادہ ہو۔ ایسا ان کے موجودہ یا سابقہ رہائشی علاقے یا اس وجہ سے ہو سکتا ہے کہ ان کے والدین یا والدین کے ماں باپ ایسے ممالک سے تعلق رکھتے ہیں جن میں ٹی بی کی بیماری کی شرح کافی زیادہ ہے۔
- بین الاقوامی مسافروں کو "کوآٹری ویلینٹ" یعنی چار مختلف قسموں والا ایک مخصوص حفاظتی ٹیکہ لگوانا پڑتا ہے۔ یہ مینجائٹس اور سپیٹی سیمیا کی بیماریاں پیدا کرنے والے چار مختلف جراثیم: Men A, C, Y اور W135 کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ حاجیوں اور عارضی ورکروں کے لیے سعودی عرب میں داخلے کے لیے اب ویزا حاصل کرنے کی ایک شرط یہ ہے کہ ان کے پاس ایک باضابطہ سرٹیفیکٹ موجود ہو جس سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ انہوں نے گزشتہ تین سالوں کے دوران "کوآٹری ویلینٹ" ACWY میننگوکوکل ویکسین یعنی حفاظتی ٹیکہ لگوا لیا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ سعودی عرب کے لیے روانہ ہونے سے تین ہفتے پہلے اپنے ڈاکٹر یا کسی ٹریول کلینک سے حفاظتی ٹیکہ لگوا کر سرٹیفیکٹ حاصل کر لیں۔ اگر آپ 2 سال سے کم عمر کے بچوں کے ساتھ سفر کر رہے ہیں تو آپ کو سفر پر روانہ ہونے سے تین مہینے پہلے ایسا کرنا ہو گا کیونکہ چھوٹے بچوں کو تین مہینے کے وقفے سے دو ٹیکے لگوانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- افریقہ کا سفر کرنے والے افراد کو بھی کوآٹری ویلینٹ یعنی چار مختلف قسموں والا ایک حفاظتی ٹیکہ لگوانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے آپ کے ڈاکٹر کی سرجری یا کوئی ٹریول کلینک آپ کو متاثرہ ممالک کے بارے میں معلومات فراہم کر سکتے ہیں اور اگر ضرورت ہو تو وہ آپ کو حفاظتی ٹیکہ لگانے کا انتظام کر سکتے ہیں۔

یہ بات یاد رکھیں کہ مینجائٹس اور سپیٹی سیمیا کی متعدد ایسی قسمیں موجود ہیں جن سے بچاؤ ممکن نہیں ہے۔ برطانیہ اور انٹریڈ میں مینجائٹس کے زیادہ تر کیس MenB کی وجہ سے ہوتے ہیں اور اس قسم کی بیماری سے بچاؤ کا حفاظتی ٹیکہ دستیاب نہیں ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ مینجائٹس کی علامات سے آگاہ ہوں تاکہ آپ اپنے آپ اور اپنے گھرانے کو بچا سکیں۔

## مینجائٹس اور سیپی سیمیای کی علامت کیا ہیں؟

### علامت شناخت کریں۔ براہ مہربانی اسے حوالے کے لیے اپنے پاس رکھیں

- مینجائٹس اور سیپی سیمیای کو پہلی نظر میں شناخت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ علامت کسی بھی ترتیب میں ظاہر ہو سکتی ہیں لیکن ابتدائی علامت عام طور پر بخار، قے، سردرد اور کئی معمولی بیماریوں کی طرح طبیعت کی خرابی کے طور پر ظاہر ہوتی ہیں۔ "سرخ جھنڈے کا نشان" یا خطرے کی ابتدائی علامت اکثر مینجائٹس کی علامت مثلاً جسم کا سخت ہونا اور روشنی کو پسند نہ کرنا سے پہلے اور زیادہ سنگین علامت سے پہلے ظاہر ہوتی ہیں۔
- ضروری نہیں ہے کہ ہر فرد میں یہ تمام علامت ظاہر ہوں۔
- سیپی سیمیای کی بیماری مینجائٹس کے ساتھ یا اس کی غیر موجودگی میں پیدا ہو سکتی ہے۔

سیپی سیمیای (خون کی زیر الویگی)		مینجائٹس (گردن توڑ بخار)	
			بخار اور/یا قے
			شدید سر درد
			بازوں اور تانگوں/جوڑوں/پٹھوں میں درد (بعض اوقات ہیٹ کا درد/بست)
			باتہ پاؤں سرد ہونا/کپکپی طاری ہونا
			زرد یا دھبوں والی جلد
			تیز سانس لینا یا سانس کا پھول جنا
			سرخ دانے (جسم میں کسی بھی جگہ)
			گردن کا سخت ہو جانا
			تیز روشنی اچھی نہ لگنا
			بہت زیادہ نیند آنا/ جاگنے میں مشکل
			ذہنی انتشار/ بذیاتی کیفیت طاری ہونا
			یہ بھی دکھائی دے سکتا ہے کہ جسم کو جھٹکے لگ رہے ہیں

کیا شیر خوار بچوں میں کوئی مخصوص علامات پائی جاتی ہیں؟

جی ہاں۔ شیرخوار بچوں میں درج ذیل دیگر علامتوں پر نظر رکھیں:

- بچے کے سر پر ایک نرم اور ابھرے ہوئے حصے کی موجودگی۔
- بچے کا دودھ پینے سے گریز کرنا۔
- اٹھائے جانے پر بچے کا غصے میں آ جانا اور اونچی آواز میں یا کراہتے ہوئے چلانا۔
- بچے کے جسم کا سخت ہو جانا اور جھٹکے لگنا یا بچے کے جسم کا ڈھیلا اور بے جان ہو جانا۔

شیرخوار بچوں کی حالت بہت جلد خراب ہو سکتی ہے۔ اس لیے کم وقفوں کے بعد ان کا معائنہ کرتے رہیں۔

کیا میننجانٹس اور سیپٹی سیمیا کی بیماری والے ہر فرد میں یہ تمام علامات پائی جاتی ہیں؟

جی نہیں۔ ہر فرد میں تمام علامات نہیں پائی جاتیں اور یہ علامات کسی بھی ترتیب میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔ اگر جسم پر سرخ دانے موجود ہیں تو آپ کو شیشے کے گلاس والا ٹیسٹ کرنا چاہیے۔ شیشے کے گلاس کو سرخ دانوں والی جگہ پر رکھ کر سختی سے دبائیں۔ اگر سرخ دانے مدہم نہ ہوں اور آپ انہیں گلاس میں سے دیکھ سکیں تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔



گہری سانولی یا سیاہ جلد پر سرخ دانے مشکل سے دکھائی دیتے ہیں۔ اس لیے متاثرہ فرد کے سارے جسم پر سرخ دانے دیکھیں خاص طور پر جسم کے ہلکی رنگت والے حصوں مثلاً ہاتھوں کی ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلووں پر۔ پیٹ، آنکھ کے پیوٹے کے اندرونی حصوں اور منہ کے اندر تالو کا جائزہ بھی لیں۔



یہ بات یاد رکھیں کہ کسی شدید بیمار فرد کو طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے خواہ اس کے جسم پر تھوڑے سے دانے ہی کیوں نہ ہوں، ایسے سرخ دانے ہوں جو مدہم ہوتے جائیں یا سرخ دانے بالکل موجود نہ ہوں۔

