چکن پوکس اور خسرہ

چکن پوکس

چکن پوکس (چکن پوکس) ایک معمولی اور عام سی بچپن کی بیماری ہے۔ اس کی وجہ سے سرخ، خارشی دھبوں کا ایک چکتہ ہوتا ہے جو مائع سے بھرے بلبلوں میں بدل جاتا ہے، جو اوپر پھول کر پپڑی بن جاتا ہے، اور آخری کار پھوٹ جاتا ہے۔ کچھ بچوں کو صرف چند دھبے ہوتے ہیں، جبکہ دوسروں کے دھبے ان کے پورے جسم کو ڈھک لیتے ہیں۔ چہرے، کانوں اور کھوپڑی پر، بغلوں کے نیچے، چھاتی پر، پیٹ پر اور بازوؤں اور ٹانگوں پر اس کے نمودار ہونے کا سب سے زیادہ امکان ہوتا ہے۔

چکن پوکس ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ چکتہ شروع ہونے سے پہلے یہ ایک سے دو دنوں تک متعدی ہوتا ہے، یہاں تک کہ تمام بلبلے (چکتہ شروع ہونے کے پانچ تا چھ دن بعد) پپڑی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ انفیکشن پھیلنے سے روکنے کے لئے، بچوں کو تب تک نرسری/اسکول سے دور رکھیں جب تک ان کے سارے دھبے پپڑی نہ بن جائیں۔

یہ آپ کے بچے کو ہونے پر وہ شاید کافی تکلیف دہ اور چڑچڑے محسوس ہوں گے۔ انہیں شروع کے چند دنوں تک بخار ہو سکتا ہے اور دھبے نمایاں حد تک خارشی ہو سکتے ہیں۔

پیراسیٹامول (**شوگر فری**) بخار میں راحت پہنچانے میں مدد کر سکتی ہے اور پانی میں ملی ہوئی کیلامائن کریم یا دیگر ٹھنڈک پہنچانے والی جیل/کریم/معالجے خارش میں آرام پہنچانے میں مدد کے لئے دستیاب ہیں۔

چکن پوکس عموماً اپنے سے ہی بہتر ہو جاتا ہے۔ اپنے جی پی سے تبھی رابطہ کریں جب آپ کے بلبلوں میں انفیکشن ہو جائے اور آپ کے بچے کو چھاتی میں درد یا سانس لینے میں مشکل درپیش ہو۔

خسرہ

خسرہ کافی متعدی، وائرل بیماری ہے جو، شاذ و نادر معاملات میں، مہلک ہو سکتی ہے۔ خسرہ والے پانچ بچوں میں سے ایک کان کے انفیکشن، اسہال اور قے، نمونیا، گردن توڑ بخار اور آنکھ کے خلل جیسی پیچیدگیوں کا سامنا کرتا ہے۔ خسرہ کا کوئی علاج نہیں ہے۔ اسے روکنے کا واحد طریقہ ٹیکہ کاری ہے، لہذا یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی MMR کی ٹیکہ کاری ہو گئی ہے۔ اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

آپ کے متاثر ہونے کے 10 دنوں کے بعد علامات ظاہر ہوتی ہیں اور اس میں شامل ہو سکتی ہیں:

- سردی جیسی علامات۔
- سرخ آنکھیں اور روشنی کے تئیں حساسیت۔
- بخار۔
- منہ اور حلق میں خاکستری سفید دھبے۔

چند دنوں کے بعد، ایک سرخ بھورا داغدار چکتہ نمودار ہوتا ہے۔ یہ کانوں کے پیچھے شروع ہوتا ہے، پھر جسم کے باقی حصے میں پھیلنے سے قبل سر اور گردن کے گرد پھیلتا ہے۔ اگر کوئی پیچیدگیاں نہ پیش آئیں تو عام طور پر علامات 7-10 دنوں کے اندر ختم ہو جاتی ہیں۔

اگر آپ کو شبہ ہو کہ آپ کو یا آپ کے بچے کو ہو سکتا ہے خسرہ ہو تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

- اپنے بچے کو آرام دلانے میں مدد کریں:
  روشنی کے تئیں حساسیت کم کرنے میں مدد کے لئے پردے بند کر دیں/روشنیاں مدھم کر دیں۔
- گیلا سوتی اون استعمال کر کے آنکھیں صاف کریں۔
- **شوگر فری** پیراسیٹامول یا آئبوپروفین دیں۔
- یقینی بنائیں کہ وہ خوب سیال پیتے ہوں۔

درد کُش دوائیں

اگر آپ کے بچے کو درد ہے یا اسے تیز درجۂ حرارت (بخار) ہے تو، آپ انہیں پیراسیٹامول دے سکتے ہیں۔ چکن پوکس میں مبتلا بچوں کو آئبوپروفین نہ دیں کیونکہ اس سے جلد کے انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ **16 سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہیں دی جانی چاہئیں۔**

معائنہ کار صحت کہتے ہیں

اپنے بچوں کو خسرہ سے بچانے کے لئے مامونیتی ٹیکے (MMR کی ٹیکہ کاری) اپ ٹو ڈیٹ رکھنا نہ بھولیں۔ اگر آپ کے بچے کی MMR کی ٹیکہ کاری اس سے پہلے چھوٹ گئی ہے تو آپ کے بچے (یا آپ) کے لئے اس کی تلافی کرنے میں ابھی بھی تاخیر نہیں ہوئی ہے۔

دایہ کہتی ہے

اگر آپ حاملہ ہیں اور آپ کو ماضی میں چکن پوکس ہوا ہے تو، امکان ہے کہ آپ چکن پوکس سے مامون ہوں۔ تاہم، مشورہ کے لئے براہ کرم اپنے جی پی یا دایہ سے رابطہ کریں۔