শিশুর হাম প্রতিরোধে সচেতনতা জরুরি

সেলিনা আক্তার

জাতিসংঘ ২০৩০ সালের মধ্যে শিশু মৃত্যু অর্ধেকে অর্থাৎ ৩০ লাখে কমিয়ে আনার লক্ষ্য নির্ধারণ করেছে। পৃথিবীতে ১৮ শতাংশ শিশু মারা যায় অসংক্রামক রোগ যেমন ক্যান্সার, হৃদরোগ, কিডনি জটিলতা ইত্যাদি কারণে আর ৮২ শতাংশ শিশু মারা যায় সংক্রামক রোগে।এসব রোগ একটু সচেতন হলে সহজেই নিরাময় করা সম্ভব।

নাটোর জেলার বাসিন্দা তাবাচ্ছুমের বাচ্চার বয়স মাত্র ৪ মাস। বাচ্চার জ্বর, সর্দি, কাশি ও বমি দেখা দেওয়ায়, তিনি স্বাভাবিকভাবেই বাচ্চাকে ঔষধ দেন। বাচ্চা যখন সুস্থ হচ্ছিলনা, তখন বাচ্চাকে হাসপাতালে নিয়ে যান। ডাক্তারের পরামর্শে বাচ্চাকে টেস্ট করানোর পর বুঝতে পারেন বাচ্চার হাম হয়েছে।অনেক অভিভাবকই এই অসুখটি নিয়ে যথেষ্ট সচেতন না, অনেকে আবার জানেন না এটি কীভাবে ছড়ায় ও কীভাবে শিশুকে নিরাপদ রাখতে হবে। দেশজুড়ে আশঙ্কাজনক হারে বাড়ছে অত্যন্ত সংক্রামক রোগ 'হাম'। ঢাকা, রাজশাহী, ময়মনসিংহ, পাবনা, চট্টগ্রাম, যশোর ও নাটোর জেলায় সবচেয়ে বেশি রোগী শনাক্ত হচ্ছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তত্ত্বাবধানে দেশের বিভিন্ন মেডিকেল কলেজ ও সদর হাসপাতাল থেকে নমুনা সংগ্রহ করে ঢাকার ল্যাবে পরীক্ষা করা হচ্ছে, যেখানে অধিকাংশ শিশুর শরীরেই হামের উপস্থিতি নিশ্চিত হওয়া গেছে।

হাম একটি অত্যন্ত ছোঁয়াচে ভাইরাসজনিত রোগ। আক্রান্ত ব্যক্তি হাঁচি-কাশি বা কথা বলার সময় বাতাসে ছড়িয়ে পড়া ড্রপলেটের মাধ্যমে এটি দ্রুত অন্যদের মধ্যে সংক্রমিত কর। এমনকি ভাইরাসটি বাতাস বা কোনো বস্তুর ওপর প্রায় দুই ঘণ্টা পর্যন্ত সক্রিয় থাকতে পারে। সাধারণত ভাইরাস শরীরে প্রবেশের ১০–১৪ দিন পর লক্ষণ দেখা দেয়। শিশুরা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকলেও টিকা না নেওয়া যেকোনো বয়সের মানুষ এতে আক্রান্ত হতে পারে। হামের প্রাথমিক লক্ষণকে 3C দিয়ে মনে রাখা যায়। যার ব্যাখ্যায় দাড়ায়- কফ, কোরাইজা বা সর্দি, কনজাংকটিভাইটিস বা চোখ লাল হওয়া। এর সঙ্গে তীব্র জ্বর, মুখের ভেতরে কপ্লিক স্পট এবং কয়েকদিন পর শরীরে র‍্যাশ দেখা দেয়, যা মুখ থেকে শুরু হয়ে ধীরে ধীরে সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। ৫ বছরের কম বয়সি শিশু ও অন্তঃসত্ত্বা নারীরা এই রোগের ঝুঁকিতে থাকে। সব ক্ষেত্রে হাম মারাত্মক না হলেও কিছু ক্ষেত্রে এটি জটিল রূপ নিতে পারে। বিশেষ করে যেসব শিশু অপুষ্টিতে ভুগছে বা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম, তাদের জন্য ঝুঁকি বেশি। হামের জটিলতার মধ্যে রয়েছে নিউমোনিয়া, ডায়রিয়া, চোখের সংক্রমণ, এমনকি বিরল ক্ষেত্রে মস্তিষ্কে প্রদাহ। এই জটিলতাগুলোই অনেক সময় মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তাই হাম থেকে বাঁচতে টিকা দেওয়া জরুরি।

বিশেষজ্ঞদের ভাষ্য অনুযায়ী, টিকাদান কর্মসূচিতে ঘাটতি, সময়মতো রোগ শনাক্তে ব্যর্থতা, স্বাস্থ্যকর্মীদের ধর্মঘট, অর্থসংকটে বিভিন্ন সেক্টরভিত্তিক কর্মসূচি স্থগিত থাকা, ভিটামিন 'এ' ও কৃমিনাশক বিতরণ বন্ধ থাকা এবং প্রতিবছর প্রায় ১০ শতাংশ শিশু টিকার বাইরে থেকে যাওয়াই সংক্রমণ বৃদ্ধির মূল কারণ। তারা সতর্ক করে বলছেন, এসব কারণ একসঙ্গে কাজ করায় পরিস্থিতি দ্রুত অবনতি হয়েছে এবং সংক্রমণ আগের সব রেকর্ড ছাড়িয়ে গেছে। এ অবস্থায় দ্রুত গণটিকাদান জোরদার করা এবং আক্রান্ত শিশুদের আলাদা রেখে চিকিৎসা নিশ্চিত করার ওপর গুরুত্ব দিচ্ছেন তারা। হামের দুই ধরণের টিকা বাজারে পাওয়া যায় (MR সরকারিভাবে ও MMR বেসরকারিভাবে)। সরকারিভাবে ই.পি.আই সিডিউল অনুযায়ী দুই ডোজ টিকা দেওয়া হয়।প্রথম ডোজ নয় মাস বয়সে এবং দ্বিতীয় ডোজ পনের মাস বয়সে। সাধারণত ৯ মাস বয়সের আগে শিশুকে হামের টীকা দেওয়া হয় না কারণ মায়ের শরীর থেকে প্রাপ্ত (প্যাসিভ/পরোক্ষ) অ্যান্টিবডির মাধ্যমে নবজাতকের শরীরে তৈরি হওয়া রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শিশুকে সুরক্ষা দিয়ে থাকে।

৯ মাস বয়সের আগে অর্থাৎ ক্ষেত্রবিশেষে শিশুকে ৬ মাসের পর হতে হামের টিকা দেওয়া যেতে পারে (যেমন: হামের প্রার্দুভাবের সময়, যখন শিশুদের ভ্যাকসিন ক্যাম্পেইনের সময়)। তবে সেক্ষেত্রে অবশ্যই পরবর্তীতে ৯ মাস এবং ১৫ মাসে বয়সে যথারীতি ২ ডোজ টিকা দিতে হবে। যদি কেউ ই.পি.আই সিডিউল অনুযায়ী টিকা না দিয়ে থাকে তবে তাকে অবশ্যই সর্ম্পূণ ২ ডোজ টিকা দিতে হবে। তবে এক্ষেত্রে প্রথম ডোজের ন্যূনতম ১ মাস পরে দ্বিতীয় ডোজ দিতে হবে।অনেকের ধারণা হামের ২ ডোজ টিকা নেওয়ার পর বুস্টার ডোজ নেওয়া ভালো। ডাক্তারদের পরামর্শ হলো বুস্টার ডোজ নেওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। কিশোর-কিশোরি অথবা বড়োরা হামের টিকা নিতে পারবে যদি ইতিপূর্বে হামের কোনো টিকা গ্রহণ না করে থাকেন এবং Measles Serology test Negative হয়। ইতোপূর্বে সরকার জরুরি ভিত্তিতে হামের টিকা প্রদান কর্যক্রম শুরু করেছে। আগামী ২১ মে ২০২৬-এর আগেই এ কার্যক্রম সম্পন্ন করার লক্ষ্য নির্ধারণ করেছে সরকার।চার মহানগরীতে ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সি ১২ লাখ ১৯ হাজার ৯৫৭ শিশুকে টিকা দেওয়ার লক্ষ্য নির্ধারণ করেছে সরকার। এই কর্মসূচির আওতায় ৬ মাস থেকে ৫৯ মাস বয়সি সব শিশু এমআর টিকা পাবে। আগে টিকা নেয়া থাকলেও চলমান ক্যাম্পেইনের আওতায় পুনরায় টিকা নেয়া যাবে।

হামের টিকা নিরাপদ ও বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত। হামের টিকা প্রায় ৯৭ থেকে ৯৯ শতাংশ কার্যকর। তবে অন্য যেকোনো ওষুধের মতো এরও কিছু সাধারণ ও সাময়িক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। টিকা দেওয়ার ৫-১২ দিনের মধ্যে শিশুর হালকা জ্বর

আসতে পারে। টিকা দেওয়ার পর শরীরে হালকা লালচে দানা বা র‍্যাশ দেখা দিতে পারে, যা ২-৩ দিন পর নিজে থেকেই চলে যায়। ইনজেকশন দেওয়ার স্থানে সামান্য লাল হওয়া, ব্যথা বা হালকা ফুলে যেতে পারে। তবে, খুব কম ক্ষেত্রে শিশুর অ্যালার্জিক রিঅ্যাকশন হতে পারে। তবে কিছু ক্ষেত্রে টিকা নেয়ার পরও সংক্রমণ হতে পারে। বিশেষ করে গুরুতরভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া রোগী, গর্ভবতী মহিলা, যেসব শিশু অপুষ্টিতে ভোগে, দীর্ঘদিন পুষ্টির অভাবে আছে, ভিটামিন এ-এর ঘাটতি রয়েছে অথবা অন্য কোনো জটিল রোগে আক্রান্ত - তাদের ক্ষেত্রে টিকার পরও হাম হতে পারে। তবে টিকা নেয়া থাকলে হাম হওয়ার সম্ভাবনা খুবই খুবই কম বা অতি দূলর্ভ, তবে যদি হয়েও থাকে তবে সেটি খুব স্বল্প মাত্রায় হয়।রোগের জটিলতা অনেকটাই কম থাকে।হাম হলে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল দিতে হবে। WHO এর নিয়ম অনুযায়ী হামের রোগিকে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল দিলে রাতকানা রোগ ও শিশু সংক্রামক ব্যাধির কারনে মৃত্যু হার অনেক কমে আসে।

হাম প্রতিরোধের সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো টিকা গ্রহণ। যা শিশুকে দীর্ঘমেয়াদি সুরক্ষা দেয়। আক্রান্ত শিশুর যত্নে পর্যাপ্ত পানি ও পুষ্টিকর খাবার দেওয়া, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা এবং অন্যদের থেকে আলাদা রাখা জরুরি।এছাড়াও ভিড় এড়িয়ে চলা। সংক্রমিত ব্যক্তির কাছ থেকে দূরে থাকা। মাস্ক ব্যবহার করাও গুরুত্বপূর্ণ । শ্বাসকষ্ট, খিঁচুনি বা অতিরিক্ত দুর্বলতা দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে।প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। হাম হলে প্রক্রিয়াজাত খাবার বাদ দিতে হবে। এগুলো রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে দিতে পারে। চর্বিযুক্ত ও ভাজা খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। এগুলো হজম করা কঠিন হতে পারে এবং পরিপাকতন্ত্রের উপসর্গগুলোকে আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে।ঝাল খাবার গলা ও মুখে অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে, ফলে কাশি ও গলাব্যথার মতো উপসর্গগুলো আরও বেড়ে যায়।ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় বাদ দিতে হবে। বড়দের ক্ষেত্রে অনেকেই মনে করেন গরম চা বা কফি খেয়ে ভালো থাকতে পারবেন। কিন্তু এটা খেলে জটিলতা আরও বাড়তে পারে। তাই এগুলো এড়িয়ে চলতে হবে। এ ধরনের খাবার শরীরে পানিশূন্যতার কারণ হতে পারে।

হামের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—হাম প্রতিরোধে ব্যক্তিগত সচেতনতার পাশাপাশি সামাজিক সচেতনতাও অপরিহার্য। একটি সমাজে প্রায় ৯৫ শতাংশ মানুষ টিকা নিলে রোগটির বিস্তার বন্ধ করা সম্ভব। তাই নিজের শিশুর পাশাপাশি আশপাশের সব শিশুর টিকাও নিশ্চিত করতে হবে।সকলের সম্মিলিত উদ্যোগই ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে সুরক্ষিত রাখতে পারে ।

#

পিআইডি ফিচার