



Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS) USA

ਖ਼ਸਰਾ

Measles

By Dr. A. Kumar

ਖ਼ਸਰਾ ਕੀ ਹੈ? :ਖ਼ਸਰਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਾਇਰਲ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਤੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਰੋਗ ਨਾਮ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ - ਬੁਖਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਲਾਲ ਸੁੱਜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਛਪਾਕੀ ਜਿਹੀ ਨਿੱਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛਪਾਕੀ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਅਦ 'ਚ ਹੇਠਾਂ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਖ਼ਸਰਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਛੂਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਖ਼ਸਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 1000 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? ਖ਼ਸਰਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਏ ਹੋਏ ਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਸਰਾ ਰੋਗ ਮਨੁੱਖ 'ਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਛਣ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛੂਤਮਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 14 ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਛਪਾਕੀ ਨਿੱਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਖ਼ਸਰਾ 1966 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਖ਼ਸਰਾ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 1966 ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖ਼ਸਰਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਈਆਂ।
- ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰਾਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਚ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ)
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਧੀਨ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਖ਼ਸਰਾ, ਕਨੇਡੂ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਸੀਤਲਾ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਵੈਕਸੀਨ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ 4 ਸਾਲਾਂ ਦੀ
- ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 1966 ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ, ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈ ਲੈਣ।
- ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਯਕੀਨੀ 'ਚ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖ਼ਸਰਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੀ ਛੂਤ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਭਾਵ ਛਪਾਕੀ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਦੇ 4 ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ)
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਛੂਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਇਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਖੰਘ ਆਵੇ, ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਛਪਾਕੀ ਨਿੱਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖ਼ਸਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫੁਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkscollege.com

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollege.com

Dr. Ashok Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)