

This is a transcript of Joanna discussing vaccines including MMRV. (Bengali)

হ্যালো, আমি ডক্টর জোয়ানা বেটারটন। আমি ব্রিস্টলের সাউথমিড অ্যান্ড হেনবারি প্র্যাকটিসে একজন জিপি হিসেবে কর্মরত আছি। শিশু স্বাস্থ্য এবং বিশেষ করে শিশুদের টিকাদানের প্রতি আমার একটি বিশেষ আগ্রহ রয়েছে। এমএমআরভি ভ্যাকসিন হলো এমন একটি টিকা যা শিশুদের চারটি রোগ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করার জন্য দেওয়া হয়। এই রোগগুলো হলো: হাম, মাম্পস, রুবেলা এবং ভ্যারিসেলা।

ভ্যারিসেলা হলো একটি ভাইরাস যা চিকেনপক্স বা জলবসন্ত সৃষ্টি করে। আমাদের অনেক বাবা-মা-ই জলবসন্তের কথা শুনে থাকবেন অথবা হয়তো তাদের সন্তানদের এটি ইতিমধ্যেই হয়েছে। এটি এমন একটি ভাইরাস যা শরীরে র্যাশ এবং এক ধরনের ফ্লু (flu) মতো উপসর্গ তৈরি করে, যেমন—নাক দিয়ে পানি পড়া, কাশি এবং জ্বর।

জলবসন্তে আক্রান্ত বেশিরভাগ শিশুরই মৃদু অসুস্থতা হয়, যাকে আমরা বলি 'সেলফ-লিমিটিং' বা নিজে নিজেই সেরে যাওয়া রোগ। তবে এমন কিছু ঘটনাও ঘটে যেখানে শিশুরা খুব বেশি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে, যার ফলে তাদের হাসপাতালে ভর্তি করতে হয়। আর এটি হতে পারে কিছু জটিলতার কারণে, যেমন—নিউমোনিয়া, যা ফুসফুসের একটি মারাত্মক সংক্রমণ, অথবা এনসেফালাইটিস, যা মস্তিষ্কের একটি সংক্রমণ।

এখন, স্বাস্থ্য পেশাদার হিসেবে আমরা এই ধরনের জটিল কেসগুলো প্রতিনিয়ত দেখি এবং এটি বেশ উদ্বেগজনক হতে পারে। আর এটাই একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ যার জন্য আমরা শিশুদের জলবসন্ত থেকে রক্ষা করি। আমি মনে করি সব বাবা-মায়ের জন্যই তাদের সন্তানকে এমএমআরভি টিকা দেওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করা অত্যন্ত জরুরি। এর কারণ হলো, এটি এই রোগগুলো থেকে সুরক্ষা দেয়। শুধু যে আপনার সন্তানকে অসুস্থ হওয়া থেকে বাঁচায় তা-ই নয়, বরং সম্ভাব্য জটিলতাগুলো থেকেও রক্ষা করে।

এখন আমরা জানি যে হাম, মাম্পস, রুবেলা এবং ভ্যারিসেলা—এই সবগুলোর কারণেই ওই জটিলতাগুলো দেখা দিতে পারে। এমনকি এর মধ্যে কিছু রোগ প্রতিবন্ধিতার কারণ হতে পারে এবং এগুলো মারাত্মক বা প্রাণঘাতীও হতে পারে। তাই শিশুদের এই রোগগুলো থেকে রক্ষা করা সত্যিই ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। আরেকটি বিষয় যা আমি সবসময় উল্লেখ করি তা হলো, বর্তমানে আমরা যুক্তরাজ্যে হামের প্রকোপ বাড়তে দেখছি। আসলে, আগে যুক্তরাজ্যে এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার কাছে আমাদের 'হাম নির্মূলের মর্যাদা' ছিল, কিন্তু এখন সেটি কেড়ে নেওয়া হয়েছে। তাই একটি দেশ হিসেবে আমরা এই কেসগুলো আবার বাড়তে দেখছি।

হাম মস্তিষ্কে মারাত্মক সংক্রমণ ঘটাতে পারে এবং প্রতিবন্ধিতার সৃষ্টি করতে পারে। এমনকি এটি জীবনের পরবর্তী সময়ে, অর্থাৎ আপনার হাম হওয়ার বহু বছর পরেও এক ধরনের দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতার কারণ হতে পারে; এটি হলো একটি ক্রমান্বয়ে বাড়তে থাকা স্নায়বিক সমস্যা যা সম্পর্কে অনেকেই জানেন না। তাই মানুষ যখন ছোট থাকে, তখনই তাদের রক্ষা করাটা অত্যন্ত জরুরি।

এমনকি তাদের যদি এই রোগের একটি মৃদু রূপও হয়ে থাকে, তবুও জীবনের পরবর্তী সময়ে তাদের মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি থেকে যায়। একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হিসেবে, বাবা-মা, কেয়ারার এবং হবু মায়েদের প্রতি আমার বার্তা হবে—দয়া করে, দয়া করে আপনার সন্তানকে টিকাদান করার বিষয়টি বিবেচনা করুন। এটি তাদের সম্ভাব্য মারাত্মক অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে এবং প্রকৃতপক্ষে তাদের জীবনও বাঁচিয়ে দিতে পারে।

স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হিসেবে আমরা এমন শিশুদের খুব দুঃখজনক ঘটনা দেখি যাদের টিকা দেওয়া হয়নি। আর যখন কোনো রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব, তখন আমরা কখনোই, কোনোভাবেই এমন পরিস্থিতি দেখতে চাই না।

তাই দয়া করে টিকা নেওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করুন। একটা কথাই আমি বলব যে, একজন অভিভাবক হিসেবে চিন্তিত বা দ্বিধাদ্বন্দ্বের মধ্যে থাকাটা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। আর আপনি যদি তেমনটা অনুভব করেন, তবে দয়া করে এসে কারো সাথে কথা বলুন।

কোনো বাবা-মায়েরই যেন তাদের সিদ্ধান্ত বা উদ্বেগের কারণে কখনো লজ্জিত বা দোষী মনে না হয়। আপনার সবসময় এমন কারো সাথে নির্দিধায় কথা বলা উচিত যাকে আপনি বিশ্বাস করেন। তিনি হতে পারেন আপনার হেলথ ভিজিটর, আপনার ক্লিনিকের নার্স বা আপনার জিপি। এছাড়া অনলাইনেও কিছু খুব ভালো তথ্যসূত্র রয়েছে, যেমন—এনএইচএস ওয়েবসাইট এবং সরকারি ওয়েবসাইট। তবে আমি 'অক্সফোর্ড ভ্যাকসিন নলেজ প্রজেক্ট'-এর নামও বিশেষভাবে সুপারিশ করব, যা আপনি সহজেই অনলাইনে খুঁজে পেতে পারেন।

এটিতে বাবা-মায়েদের জন্য দারুণ কিছু ভিডিও এবং তথ্যসামগ্রী রয়েছে। আমি নিজেও একজন হবু মা, আর তাই একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হিসেবেই শুধু নয়, একজন অভিভাবক হিসেবেও আমি এই দিকটি পুরোপুরি বুঝতে পারি যে, আপনি নিজের মতো করে গবেষণা করতে চাইবেন এবং আপনার শিশু বা সন্তানের জন্য এই সিদ্ধান্তগুলো নেবেন। আর এটি এমন একটি কাজ যা আমি নিজেও করেছি।

আমি এমএমআরভি ভ্যাকসিন সম্পর্কে অনেক বিস্তারিত গবেষণা দেখেছি এবং আমি দেখতে পাচ্ছি যে এটি অস্ট্রেলিয়া এবং আমেরিকাসহ অন্যান্য দেশে বহু বহু বছর ধরে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। তাই এটির সুরক্ষার ব্যাপারে ব্যাপক তথ্য-প্রমাণ রয়েছে। যদিও একটি নতুন শব্দ শুনলে কিছুটা নার্ভাস লাগা স্বাভাবিক, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এটি এমন একটি ভ্যাকসিন যা বহু বহু বছর ধরে চলে আসছে।

তাই আমি এবং আমার স্বামী সিদ্ধান্ত নিয়েছি যে আমাদের সন্তান যখন জন্ম নেবে, তখন উপযুক্ত সময়ে তাকে সম্পূর্ণভাবে টিকাদান করা। তবে এটি কেবল আপনার নিজের সন্তানকে রক্ষা করার বিষয় নয়, এটি আপনার পরিবারকেও রক্ষা করার বিষয়। আর একটি বিষয় যা আমাকে সত্যিই খুব আশ্বস্ত করেছে তা হলো—আমার বোন তার যমজ সন্তানদের সম্পূর্ণভাবে টিকা দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছিল।

আমি আমার সুন্দর ভাগ্নি আর ভাগ্নের খালা। আমার জন্য সবচেয়ে আনন্দের বিষয় হলো, তারা যখন প্রথমবার আমার নবজাতক শিশুকে কোলে তুলবে, আমি তখন জানব যে—যদিও

আমার শিশুটি হয়তো এমএমআরভি ভ্যাকসিন নেওয়ার জন্য এখনও অনেক ছোট, কিন্তু আমার বোনের নেওয়া ওই সিদ্ধান্তটি আমার শিশুকেও রক্ষা করছে।