

ઘાઢ રાખો –
ટીબીનો ઇલાજ
થઈ શકે છે

ખૂબ વધુ માહિતી છે,
ટીબીથી અસરગ્રસ્ત
લોકો માટે મદદ અને
સહાય ઉપલબ્ધ છે



માહિતી અને સહાય મેળવવી

ટીબી એલર્ટ ઇન્ફોર્મેશન સર્વિસ

ફોન: 01273 234770

ઇમેઇલ: info@tbalert.org

www.thetruthabouttb.org

ટીબી વિશે ચિંતિત લોકો માટે સહાય
અને સલાહ

ટીબી એક્શન ગ્રુપ (TBAG)

ફોન: 01273 234770

<http://tb-alert.healthunlocked.com/>

ટીબીથી અસરગ્રસ્ત લોકો માટે નજરની
સહાય અને સલાહો

NHS પસંદગીઓ

ફોન: 111

www.nhs.uk

ટીબી વિશે માહિતી અને સેવા શોધક

THE
TRUTH
ABOUT
TB

દક્ષિણ એશિયન
સમુદાયમાં ટીબી
વિશે સત્ય



www.thetruthabouttb.org

ટ્યુબરક્લોસીસ (ટીબી) શું છે?

ટીબી એ એરબોર્ન બેક્ટેરીયા (જીવાણું) દ્વારા થતી ઇલાજ થઈ શકે તેવી બીમારી છે. યુકેમાં ટીબીનો ભોગ બનતા લોકોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે. જોકે કોઈને પણ ચેપ લાગી શકે છે, મોટા ભાગે આ ટીબી એ એવા દેશનાં લોકો સાથે કડીઓ ધરાવે છે જ્યાં ટીબી ખૂબ સામાન્ય હોય, જેમ કે ઇન્ડિયા, પાકિસ્તાન અને બાંગ્લાદેશ.

તમને કેવી રીતે ટીબી થઈ શકે?

ટીબીનો ચેપ ધરાવતા કોઈ જ્યારે ઉધરસ અથવા છીંક ખાય ત્યારે, તેઓ ટીબીના જીવાણુઓ ધરાવતા સુક્ષ્મ ટીપાં હવામાં મોકલે છે. આ સુક્ષ્મ ટીપાંને તમે તમારા શ્વાસમાં લો તો તમને ટીબી થવાનું જોખમ છે. સામાન્ય રીતે, તમારી રોગપ્રતિકારકશક્તિ કોઈપણ જીવાણુને દૂર કરે છે. જો તેમાંથી તે છુટકારો ન મેળવે તો પણ, તમે તુરંત બીમાર થાવ તેવી ખૂબ ઓછી શક્યતા છે. જીવાણુઓ તમારા શરીરમાં સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે, આથી તમે બીમાર નહીં થાવ અથવા અન્ય લોકોને ચેપ લગાડી શકશો. પરંતુ ઘણીવાર, જીવાણુઓ જાગૃત થાય છે અને તમને ટીબીથી બીમાર કરે છે. તમે પ્રથમ વખત જીવાણુ શ્વાસમાં લીધાં પછી વર્ષો બાદ આમ બની શકે છે.

લક્ષણો

સામાન્ય રીતે ટીબી ફેફસાંને અસર કરે છે, પરંતુ શરીરના કોઈપણ ભાગને તે અસર કરી શકે છે. સામાન્ય લક્ષણો આ મુજબ જોવામાં આવે છે:

- ઉધરસ જે ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી રહે છે
- વજન ઘટાડો
- તાવ
- રાત્રિ પરસેવો
- ખૂબ થાક
- ભૂખમાં ઘટાડો

સમગ્ર યુકેનાં ટીબી કેસોનાં 39% લંડનમાં જોવા મળે છે.

ટીબી વિશે ઘણી કથાઓ છે

ઘણા લોકોને ખ્યાલ નથી કે તેનો ઇલાજ થઈ શકે છે. ખરેખર! અને કોઈપણને આવશ્યકતા હો તેમના માટે ટીબીની સારવાર વિના મૃત્યુ છે. અન્ય લોકો માને છે કે ટીબી ખૂબ ચેપી અથવા આનુવંશિક છે. આ સાચું નથી. અન્ય લોકો માને છે કે તે ટીબીના દર્દીને સ્પર્શ કરવાથી અથવા તેનાં કપ, પ્લેટમાંથી ટીબી થઈ શકે છે. આ પણ સાચું નથી.

હકિકતમાં, અન્ય કોઈ દ્વારા ઉધરસ અથવા છીંકથી બહાર નીકળેલ જીવાણુઓને તમે શ્વાસમાં લો તો જ તમે ટીબી થઈ શકો છો. સૂર્યપ્રકાશ અને ખુલ્લી બારીઓ આમ બનતું અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

ટીબીનાં લક્ષણલ ધીમે ધીમે જોઈ શકાય છે. તમને કદાચ તમામ લક્ષણો ન હોય અને અન્ય બીમારીના હોય તેવા ટીબી લક્ષણો સમાન હોઈ શકે છે.



કોઈને પણ ટીબી થઈ શકે છે, પરંતુ યુકેમાં રહેતા દક્ષિણ એશીયનો વધુ જોખમ પર છે કારણ કે:

- ટીબી ખૂબ સામાન્ય છે તેવા વિશ્વનાં ભાગો સાથે તેઓ સંબંધ ધરાવે છે.
- તેઓ ઓછી આવક પર જીવતા હોય છે, જે તણાવયુક્ત હોઈ શકે છે અને તંદુરસ્ત આહાર લેવો ખૂબ મુશ્કેલ બને છે. આ રોગપ્રતિકારકશક્તિને નબળી બનાવી શકે છે, જે ટીબી જેવી બીમારી સામે શરીરનો કુદરતી પ્રતિકાર છે.
- તેઓ ગીચ અથવા હવાની નબળી અવરજવર ધરાવતા મકાનોમાં રહેતા હોય: ટીબી જીવાણુઓ ખૂબ ઝડપથી પ્રસરી શકે તેવી સ્થિતિઓ.

તમારે કયા પગલાં લેવા જોઈએ?

જો તમે એવા કોઈ લક્ષણો ધરાવતા હો જેનાથી ટીબી થઈ શકે અથવા તમને ચિંતા હોય કે ટીબી બેક્ટેરીયા તમે શ્વાસમાં લીધેલ છે, તો તમારા ફેમીલી ડોક્ટર પાસે તમારે જવું જોઈએ. હમણાં જ તમારી સારવાર કરવામાં આવી હોય, તમે બીમાર થાવ તેવી ખૂબ ઓછી સંભાવના હોય, અથવા તમારા પરિવાર અથવા મિત્રોને ટીબીનું વહન કરો. જો તમે કોઈ ડોક્ટર ધરાવતા ન હો અથવા જો તમે અન્ય ડોક્ટર સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરો, તો તમારા સ્થાનિક ડોક્ટરના સર્જરી સ્ટાફ સાથે વાત કરો, અથવા www.nhs.ukની મુલાકાત લો જેથી તમારા વિસ્તારના ડ્રોપ-ઇન કેન્દ્રો વિશે માહિતી મેળવી શકાય. જો તમે ગંભીર રીતે બિમાર હો, તમારી નજીકના એક્સીડેન્ટ & ઇમરજન્સી (A&E) હોસ્પિટલ વિભાગમાં તમે સારવાર લઈ શકશો.

સ્વાસ્થ્ય સેવાઓનો ઉપયોગ કરવા માટે તમને થોડી ચિંતા થઈ શકે છે. તમારી ગોપનીયતા વિશે તમને ચિંતા હોય અથવા તમે ગંભીરતાથી લેતા ન હો. એ જાણવું મહત્વનું છે કે NHS નિદાન અને સારવાર ગુપ્ત છે. તમારી મદદ માટે ત્યાં ડોક્ટર છે, અને જો તમે જણાવશો કે ટીબી વિશે તમને ચિંતા છે તો તેઓ તમને ગંભીરતાથી સાંભળશે. તમે સ્ત્રી ડોક્ટરને મળવાનું પસંદ કરી શકશો. આમ પૂછવા માટે તમારું સ્વાગત છે. જો તમને દૂભાષિયાની આવશ્યકતા હોય, તો તે માટે તમે પૂછી શકશો, અથવા તમારા વિશ્વસનીય હોય તેવા કોઈને તમારી સાથે રાખો જે તમારા માટે ભાષાંતર કરી શકે - કદાચ એશિયન સમુદાય સહાય સંસ્થામાંથી કોઈ.

ખૂબ વધુ માહિતી છે, ટીબીથી અસરગ્રસ્ત લોકો માટે મદદ અને સહાય ઉપલબ્ધ છે. જો તમને ચિંતા હોય કે તમને ટીબી થઈ શકે છે તો પરીક્ષણ અને સારવાર વિશે સલાહ માટે પૂછો. જો ટીબી માટે તમારું નિદાન થયું હોય, તો તમારી દવા લેવામાં મદદ માટે શું સહાય ઉપલબ્ધ છે તે પૂછો-એ ખૂબ મહત્વનું છે કે તમે આમ કરો જેથી તમને સાડું થાય અને દવા-પ્રતિરોધનો વિકાસ ન થાય અથવા અન્યોને ટીબીનું વહન ન કરો.

3 અઠવાડિયાં માટે ઉધરસ

વજન ઘટાડો

તાવ

રાત્રિ પરસેવો

થાક

ભૂખ ન લાગવી