निष्क्रिय टीबी के लिए आपके इलाज के बारे में

टीबी क्या है?

तपेदिक (टीबी) जीवाणु से होने वाली बीमारी है। जब टीबी से पीड़ित कोई व्यक्ति अपने फेफड़ों से खांसता या छींकता है, तो वह हवा में टीबी के जीवाणु छोड़ता है। जब आप इन जीवाणु में सांस लेते हैं, तो इनमें से तीन चीज़ें होंगी:

- आपका शरीर टीबी के जीवाणु को मार देता है, इसलिए अब भविष्य में वह आपको नुकसान नहीं पहुंचा सकता
- टीबी का जीवाणु आपको बीमार कर देता है – इसे सक्रिय टीबी कहा जाता है
- टीबी का जीवाणु आपके शरीर में सुप्त बना रहता है – इसे निष्क्रिय टीबी कहा जाता है।

सक्रिय टीबी के बारे में

जब लोग टीबी के बारे में बात करते हैं, तो इससे उनका अर्थ 'सक्रिय टीबी' से होता है। यदि आपको सक्रिय टीबी है, तो टीबी आपको बीमार कर रहा होता है और आप अन्य लोगों में टीबी फैला रहे हो सकते हैं। सक्रिय टीबी आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है, परंतु इसे दवा के कोर्स से ठीक किया जा सकता है।

निष्क्रिय टीबी के बारे में

यदि आपको निष्क्रिय टीबी है, तो टीबी का जीवाणु आपके शरीर में 'सुप्त' अवस्था में रहता है। आप बीमार नहीं हैं और आप अन्य लोगों को टीबी से पीड़ित भी नहीं कर सकते। हालांकि, भविष्य में जीवाणु 'जागृत' हो सकता है, और आपको सक्रिय टीबी से बीमार कर देता है। अच्छा समाचार यह है कि ऐसा होने से रोकने के लिए निष्क्रिय टीबी का इलाज किया जा सकता है।

आपको निष्क्रिय या सक्रिय टीबी हो सकता है,
चाहे आपको बीसीजी का टीका लगा हुआ हो।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे निष्क्रिय टीबी है?

यदि आपको निष्क्रिय टीबी है, तो आपको कोई लक्षण नहीं होंगे। यदि आपको निष्क्रिय टीबी है, तो इसका पता लगाने का एकमात्र तरीका ख़ून का परीक्षण या त्वचा का परीक्षण कराना होता है। यदि आपको निष्क्रिय टीबी है, तो इस समय आपको दी जा रही दवा के कोर्स से जीवाणु मर जाएंगे, इससे पहले कि उसे जागृत होने और आपको हानि पहुंचाने का मौका मिले।

इलाज से परहेज़ अच्छा

क्या मुझे सक्रिय टीबी होगा?

निष्क्रिय टीबी वाले 10% (दस में से एक) तक लोगों को भविष्य में सक्रिय टीबी होगा। आप इन में से एक होंगे का पता लगाने को कोई तरीका नहीं है। यह संभव है कि टीबी के जीवाणु में सांस लेने के कई वर्षो बाद आप सक्रिय टीबी से बीमार हो जाएं। इसलिए जब आप सेहतमंद हैं और इससे पहले कि जीवाणु सक्रिय हो, निष्क्रिय टीबी का इलाज करा कर अपने मन को शांति देना एक अच्छा विचार है।

निष्क्रिय टीबी परीक्षण और इलाज मुफ़्त
और गोपनीय है

निष्क्रिय टीबी के लिए मुझे किस इलाज की आवश्यकता है?

एंटीबायोटिक दवा के कोर्स से निष्क्रिय टीबी का इलाज होगा। आपको तीन महीने के लिए *रिफ़ैम्पिसिन* और *आइसोनियाज़िड* (जिसे *रिफ़ीनाह* नामक एक गोली में इकठ्ठे किए जाने की संभावना है) या छह महीनों के लिए *आइसोनियाज़िड* दी जा सकती है।

आपका डॉक्टर या टीबी की विशेषज्ञ नर्स आपको इलाज के बारे में बताएगी और आपके किन्हीं भी प्रश्नों का उत्तर देगी। इस समय आप जो भी दवा ले रहे हैं, जिसमें गर्भ-निरोधक गोली शामिल हो सकती है, के बारे में उन्हें बताना सुनिश्चित करें, क्योंकि जिस समय आप टीबी की दवा ले रहे होते हैं, तो ये दवाएं अच्छी तरह काम नहीं कर सकतीं।

अपने निष्क्रिय टीबी के इलाज के बारे में मुझे क्या जानने की आवश्यकता है?

अपनी दवा नियमित तौर पर लें और सारा कोर्स पूरा करें। इस इलाज के काम करने का सबसे बढ़िया तरीका यही है कि सभी दवाएं बताए गए तरीके अनुसार लें।

- अपनी गोलियां रोज़ एक ही समय पर लें।
- जैसे ही आप अपनी गोलियां लें, इस पुस्तिका में इलाज डायरी में निशान लगाएं।
- अपनी गोलियां हमेशा उसी स्थान पर रखें।
- साप्ताहिक डिस्पैंसर (डोज़िट बॉक्स) का उपयोग करें।
- गोलियां लेने के बारे में आपको याद कराने हेतु अलार्म सैट करें।
- रोज़ अपनी गोलियां लेने के लिए आपको याद कराने के लिए परिवार के सदस्य या दोस्त से कहें।

भोजनों के बीच में अपनी दवा लें और शराब से बचें। भोजन खाने से कम से कम एक घंटा पहले या दो घंटे बाद अपनी टीबी की दवा लेने की कोशिश करें। आप जो कुछ खाना चाहें, खा सकते हैं, परंतु आपको शराब पीने से बचना चाहिए।

किसी भी दुष्प्रभावों के बारे में लिखें और उनके बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें, जो उनसे निपटने में आपकी मदद कर सकते हैं। जैसा कि सभी दवाओं के साथ होता है, इनके दुष्प्रभाव हो सकते हैं। कुछ हल्के होते हैं, जबकि अन्य अधिक गंभीर हो सकते हैं। आपको मिलने वाले इलाज पर निर्भर करते हुए, आपको निम्नलिखित दुष्प्रभाव महसूस हो सकते हैं:

दुष्प्रभाव	रिफ़ीनाह (मिश्रण में रिफ़ैम्पिसिन और आइसोनियाज़िड)	आइसोनियाज़िड
आंसूओं, थूक, पेशाब और अन्य शारीरिक तरल पदार्थ पर संतरी दाग़ – यह हानिकारक नहीं है, परंतु इससे कांटैक्ट लैंसों पर दाग़ पड़ सकते हैं	हाँ	
फ़्लू जैसे लक्षण	हाँ	
माहवारी में गड़बड़ी	हाँ	
हार्मोन सबंधी गर्भ-निरोधक की प्रभावकता कम होना	हाँ	
झुनझुनी या अकड़ना	हाँ	हाँ
चकते और खुजली	हाँ	हाँ
बीमारी या दस्त	हाँ	हाँ

बहुत ही दुर्लभ मामलों में पीलिया हो सकता है, जिस कारण त्वचा या आंखों का रंग पीला हो जाता है। आइसोनियाज़िड और रिफ़ीनाह से आपकी दृष्टि पर असर पड़ सकता है, परंतु ऐसा भी बहुत कम होता है। हालांकि यदि आपको इन दुष्प्रभावों में से कोई नज़र आए, तो अपनी टीबी की गोलियां लेनी बंद कर दें और डॉक्टर या नर्स से तुरंत बात करें।

क्लिनिक की अपनी सभी मुलाकातों पर पहुंचना सुनिश्चित करें और अपने डॉक्टर या नर्स के संपर्क में रहें। आपका डॉक्टर और नर्स आपकी सहायता के लिए यहां हैं। यदि आप दवा की ख़ुराक लेनी भूल गए हैं या अपना इलाज कराने हेतु याद कराने के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो उन्हें बताएं। आप इस पुस्तिका में दी गई इलाज डायरी भर सकते हैं और उन चीज़ों की सूची भी बनाएं, जिसके बारे में आप अपने डॉक्टर या नर्स को बताना चाहते हैं।

मेरा इलाज समाप्त होने पर, क्या मेरी टीबी बिल्कुल समाप्त हो जाएगी?

इस बात का हमेशा मौका होता है कि आप भविष्य में फिर से टीबी के जीवाणु में सांस ले सकते हैं। अधिकतर लोगों के लिए इसके मौके कम होते हैं, परंतु सक्रिय टीबी के सबसे सामान्य लक्षणों के बारे में जानकारी रखना उपयोगी होता है और यदि आपको इन में से कोई हैं, तो अपने जीपी से मिलें:

- तीन सप्ताह या अधिक समय तक खांसी रहना
- बुख़ार (उच्च तापमान)
- रात को पसीना आना
- भार घटना
- भूख ना लगना
- थकावट।

मुझे सलाह और सहायता कहां मिल सकती है?

आपकी टीबी की विशेषज्ञ नर्स है:
आपके अस्पताल का डॉक्टर है:
संपर्क नंबर:
ईमेल:

टीबी अलर्ट: यूके की राष्ट्रीय तपेदिक चैरिटी

फोन: 01273 234029

ईमेल: info@tbalert.org

www.tbalert.org • www.thetruthabout**tb**.org

इलाज संबंधी डायरी

अपने डॉक्टर या नर्स से कहें कि वो उन तिथियों को स्पष्ट तौर पर लिखें, जब इलाज होगा। जैसे ही आप अपनी दवा लें, आप रोज़ निशान लगा सकते हैं। आप अपने क्लिनिक की मुलाकातों का समय भी लिख सकते हैं।

निष्क्रिय टीबी का इलाज कराना चुनौती हो सकता है, परंतु आपको जल्द ही अपनी डायरी में इलाज के सभी दिनों पर निशान लगाना पड़ेगा। फिर आपको पता चलेगा कि आपने अपने स्वास्थ्य के साथ ही अपने परिवार व दोस्तों के स्वास्थ्य की सुरक्षा की है।

महीना	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
महीना	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31