THE TRUTH ABOUT TB

तपाईंको निस्क्रिय टीबी उपचारको सम्बन्धमा

टीबी के हो?

क्षयरोग (टीबी), ब्याक्टीरियाबाट हुने एक रोग हो। जब फोक्सोमा टीबी भएको व्यक्ति कसैले खोक्छ वा हाछ्यूँ गर्दछ, उसले हावामा ब्याक्टीरिया फैलाउँछ। तपाईंले यी ब्याक्टीरियामा सास फेर्नुभयो भने, तल दिइएका तीनमध्य एक हुनेछः

- तपाईंको शरीरले टीबीको ब्याक्टीरियालाई मारि दिनेछ जसबाट भविष्यमा यीनीहरूले तपाईंको अनिष्ट गर्न नसकुन्
- ब्याक्टीरियाले तपाईंलाई बिरामी बनाउँछ- यसलाई **सक्रिय टीबी** भनिन्छ
- ब्याक्टीरिया तपाईंको शरीरमा सुसुप्त अवस्थामा रहन्छ- यसलाई **निस्क्रिय टीबी** भनिन्छ।

सक्रिय टीबीको सम्बन्धमा

मानिसहरू जब सक्रिय टीबीको बारेमा चर्चा गर्दछन्, उनीहरूको भनाइको सम्बन्ध 'सक्रिय टीबी' सित हुन्छ। तपाईंलाई सक्रिय टीबी छ भने, ब्याक्टीरियाहरूले तपाईंलाई बिरामी बनाउँदै छन् र तपाईं सम्भवतः अन्य व्यक्तिहरूलाई टीबी सार्दै हुनुहुन्छ। सक्रिय टीबी तपाईंको स्वास्थ्यको लागि धेरै हानिकारक हुन्छ, तर औषधिको एउटा कोर्स पूरा गरेर यसको उपचार गर्न सकिन्छ।

निस्क्रिय टीबीको सम्बन्धमा

तपाईंलाई निस्क्रिय टीबी छ भने, तपाईंको शरीरमा भएको ब्याक्टीरिया 'सुसुप्त अवस्थामा' हुन्छ। तपाईं बिरामी हुनुहुन्न र तपाईंले अन्यलाई टीबी सार्न सक्नुहुन्न। यद्यपि, भविष्यमा यो ब्याक्टीरिया 'जाग्रत' हुनसक्छ जसले सक्रिय भएर तपाईंलाई बिरामी पार्नसक्छ। राम्रो खबर के छ भने, यस्तो हुनबाट रोकथामको लागि सुसुप्त टीबीको **उपचार हुनसक्छ।**

तपाईंले बीसीजी खोप लिनुभएको थियो भने पनि तपाईंलाई निस्क्रिय वा सक्रिय टीबी हुनसक्छ

मलाई निस्क्रिय टीबी छ भनेर मैले कसरी पत्तो लगाउनु?

तपाईंलाई निस्क्रिय टीबी छ भने, तपाईंमा कुनै लक्षण देखिंदैनन्। तपाईंलाई निस्क्रिय टीबी छ भनेर पत्तो लगाउने एकमात्र उपाय हो रगत परीक्षण वा त्वचा (छाला) परीक्षण। तपाईंलाई निस्क्रिय टीबी छ भने, तपाईंलाई दिइने औषधिको कोर्सले ब्याक्टीरियालाई जाग्रत हुने र तपाईंलाई क्षति पुर्‍याउने अगावै मार्ने छ।

उपचारभन्दा रोकथाम राम्रो हो

के मलाई सक्रिय टीबी हुनसक्छ?

निस्क्रिय टीबी भएका 10% सम्म (दसमा एक) मानिसहरूमा भविष्यमा सक्रिय टीबी विकसित हुन्छ। तीमध्य तपाईं पनि पर्नुहुन्छ कि भन्ने किटान गर्ने कुनै तरीका छैन। तपाईंले सास फेर्दा प्रवेश गरेका ब्यक्टीरियाहरूबाट धेरै वर्षपछि तपाईं सक्रिय टीबीबाट बिरामी पर्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले, तपाईं स्वस्थ अवस्थामा छँदा र ब्याक्टीरिया जाग्रत हुने अगावै निस्क्रिय टीबीको उपचार गररे ढुक्क हुनु राम्रो कुरा हो।

निस्क्रिय टीबीको परीक्षण र उपचार निःशुल्क छ र यसलाई गोप्य राखिन्छ

निस्क्रिय टीबीको लागि मलाई कस्तो उपचार चाहिन्छ?

एन्टीबायोटिक औषधिको एउटा कोर्सले निस्क्रिय टीबीको उपचार गर्नेछ। तपाईंलाई तीन महीनासम्म *रिफाम्पिसिन* र *आइसोनिजिद* (जो सँगै मिस्सिएर बनेको *रिफिनाह* नाम भएको एउटा चक्की हुनसक्छ) वा छः महीनाको लागि *आइसोनिजिद* पनि हुनसक्छ।

तपाईंको डाक्टर वा टीबी विशेषज्ञ नर्सले तपाईंलाई उपचारबारे जानकारी र तपाईंका कुनै प्रश्न छन् भने त्यसको जवाफ दिनेछन्। गर्भनिरोधक चक्कीहरू लगायत तपाईंले हाल सेवन गरिरहनुभएको कुनैपनि औषधिबारे बताउनुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् किनभने, टीबीको औषधि लिंदा यी औषधिहरूले अपेक्षित ढंगले असर नगर्न पनि सक्छन्।

निस्क्रिय टीबीको उपचार सम्बन्धमा मैले के जान्नु जरूरी हुन्छ?

आफ्नो औषधि नियमित रूपमा लिनुहोस् र सम्पूर्ण कोर्स पूरा गर्नुहोस्। यो उपचार कारगर हुने धेरै सम्भावना तब हुन्छ जब बताइए अनुसार औषधि लिइन्छ।

- आफ्ना चक्कीहरू सँधै एउटै समयमा लिनुहोस्।
- आफ्ना चक्कीहरू लिएपछि यो पर्चामा रहेको उपचार डायरीमा चिनो लगाउनुहोस्।
- आफ्ना चक्कीहरूलाई सँधै एउटै ठाउँमा राख्नुहोस्।
- एउटा साप्ताहिक डब्बाको प्रयोग गर्नुहोस् (डोजेट बक्स)।
- आफ्ना औषधिहरू खानको लागि सम्झना गराउन एलर्म लगाउनुहोस्।
- सदैव आफ्ना चक्कीहरू लिनको लागि परिवारको सदस्य वा साथीलाई सम्झना गराउन भन्नुहोस्।

आफ्नो औषधि दुइ भोजनको बीचमा लिनुहोस् र रक्सीबाट टाडा रहनुहोस्। टीबीको औषधि आफ्नो भोजनको कम्तीमा एक घण्टाअघि वा भोजनको दुइ घण्टापछि लिनुहोस्। तपाईंले मन लागेको जे पनि खान सक्नुहुन्छ, तर तपाईंले रक्सी पिउनबाट जोगिनु पर्दछ।

कुनै किसिमको प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) बारे नोट गर्नुहोस् र आफ्नो डाक्टर वा नर्सलाई यसबारेमा बताउनुहोस् किनभने उनीहरूले यी असरबाट पार पाउन तपाईंको मद्दत गर्नसक्छन्। सबै औषधिहरू सरह, प्रतिकूल असर हुनसक्छन्। कतिपय सामान्य हुनसक्छन् भने कतिपय धेरै गम्भीर हुनसक्छन्। तपाईंले पाउनुभएको उपचारको आधारमा, तपाईंले निम्न प्रतिकूल असरको सामना गर्नसक्नुहुन्छ:

दुष्प्रभाव	**रिफिनाह** (रिफाम्पपसिन र आइसोनियाजिद मिश्रण)	**आइसोनियाजिद**
आँसू, राल, पिसाब र अन्य शारीरिक द्रवहरू सुन्तले रंगका हुन्छन्- यो हानिकारक होइन तर यसले कन्ट्याक्ट लेन्सहरूमा दाग लगाउनसक्छ	हो	
फ्लू जस्ता लक्षणहरू	हो	
मासिक चक्रमा गडबडी	हो	
हार्मोनेल गर्भनिरोधकको प्रभावमा कमी	हो	
सक्सकाउने वा सुन्नता	हो	हो
रातो दाना र चिलाउने	हो	हो
बिसञ्चो वा पखाला	हो	हो

औषधिबाट पहेँले हुने घटना जसबाट तपाईंको त्वचा वा आँखा पहेँला हुन्छन्, त्यो निकै दुर्लभ हुन्छ। आइसोनियाजिद र रिफिनाह ले तपाईंको दृष्टिमा असर पार्नसक्छन्, तर यो पनि दुर्लभ हो। यद्यपि, यीमध्य कुनै प्रतिकूल असर तपाईंले देख्नुभयो भने, टीबीका चक्कीहरू खान छोड्नुहोस् र तत्कालै डाक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले क्लिनिकका आफ्ना सबै अप्वाइन्टमेन्टहरू सम्हालेर राख्नुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् र आफ्नो डाक्टर वा नर्ससित सम्पर्कमा रहनुहोस्। तपाईंको मद्दत गर्न डाक्टर र नर्स उपस्थित रहन्छन्। तपाईंले कुनै औषधिको खुराक खान बिर्सनुभएको छ वा आफ्नो उपचारबारे सम्झिनमा मद्दत चाहिन्छ भने उनीहरूलाई बताउनुहोस्। तपाईंले यो पर्चाको उपचार डायरी भर्न वा आफ्नो डाक्टर वा नर्सलाई बताउन चाहनुभएको कुरा लेखेर राख्न सक्नुहुन्छ।

मेरो उपचार पूरा भएपछि, के म टीबीबाट सदैव मुक्त रहनेछु?

भविष्यमा फेरि तपाईंले टीबीका ब्याक्टीरिया सासद्वारा शरीरमा प्रवेश गराउने सँधै सम्भावना रहन्छ। धेरैजसो मानिसहरूलाई यस्तो हुने सम्भावना कम्ती हुन्छ तर सक्रिय टीबीका आम लक्षणहरूको बारेमा जान्नु उपयोगी हुन्छ र यीमध्य कुनै भएमा आफ्नो जीपीलाई भेट्नुहोस्:

- खोकी जो तीन साता वा त्योभन्दा धेरै समयसम्म रहन्छ
- ज्वरो (अधिक तापक्रम)
- राति पसीना आउने
- वजन घट्ने
- भोक नलाग्ने
- थकाइ।

मैले परामर्श र सहयोग कहाँबाट पाउँछु?

तपाईंकी टीबी विशेषज्ञ नर्स हुन्:
तपाईंको अस्पतालका डाक्टर हुन्:
सम्पर्क नम्बर:
ईमेल:

टीबी एलर्ट: संयुक्त अधिराज्यको राष्ट्रिय क्षय रोग कल्याण
फोन: 01273 234029
ईमेल: info@tbalert.org
www.tbalert.org • www.thetruthabouttb.org

उपचार डायरी

तपाईंको उपचार मितिहरूलाई आलोकपात (हाइलाइट) गर्न डाक्टर वा नर्सहरूलाई भन्नुहोस्। त्यसपछि तपाईंले औषधिहरू लिंदै जाँदा प्रत्येक दिनलाई चिनो लगाउँदै जान सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो क्लिनिक अप्वाइन्टमेन्टहरूको समयमा पनि लेख्न सक्नुहुन्छ।

निस्क्रिय टीबीको उपचार लिनु चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ, तर तपाईंले चाँडै नै आफ्नो डायरीमा सबै उपचार दिनहरूमा चिनो लगाई सक्नुभएको हुनेछ। त्यसपछि तपाईंले थाह पाउनु हुनेछ कि तपाईंले आफ्नो र आफ्नो परिवार तथा साथीहरूको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्नुभएको छ।

महिना	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
महिना	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