

**टीबी के हो?**

टीबी, हावामा रहने ब्याक्टीरियाबाट हुने एक रोग हो। यसले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न गर्नसक्छ- खासगरि यसको चाँडै पत्तो लगाइएन भने। तर, टीबी उपचारयोग्य छ, र यसको परीक्षण तथा उपचार निःशुल्क अनि गोप्य छ।

टीबीले तपाईंको शरीरका झण्डै सबै हिस्सालाई असर पार्नसक्छ। तर फोक्सो वा घाँटीमा हुने टीबी मात्र यस्ता किसिमका हुन्छन् जो संक्रामक हुन्छन्, जसको अर्थ हो, यो अन्य व्यक्तिहरूलाई सर्नसक्छ।

टीबी उपचारयोग्य छ र सबैको लागि निःशुल्क छ र यसलाई गोप्य राखिन्छ

**तपाईं टीबीबाट कसरी प्रभावित हुनुहुन्छ?**

संक्रामक टीबी भएको कुनै व्यक्तिले खोक्यो वा हाछ्यौं (छिंक्यो) भने, उसले हावामा थोपाहरू छोड्छ जसमा ब्याक्टीरिया हुन्छन्। टीबी विकसित हुने जोखिमको स्थितिसम्म पुग्नको लागि तपाईंले यी ब्याक्टीरियाहरू धेरै मात्रामा निल्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले, टीबीबाट संक्रमित व्यक्तिसित तपाईं बस्नु हुन्छ वा धेरै समय व्यतीत गर्नुहुन्छ भने तपाईंलाई पनि टीबी हुने सम्भावना अधिक हुन्छ।

कतिपय मानिसहरू, ब्याक्टीरिया भएको हावामा श्वास-प्रश्वास लिने बित्तिकै बिरामी पर्दछन्। कतिपय व्यक्तिहरूमा, ब्याक्टीरियाहरू उनीहरूको शरीरमा सुसुप्त अवस्थामा रहन्छन् र उनीहरूलाई बिरामी पार्दैनन्। यसलाई निस्क्रिय टीबी भनेर जानिन्छ। तर निस्क्रिय टीबी 'जाग्रत' हुनसक्छ, कहिलेकाहीं धेरै वर्षपछि, र तपाईंलाई बिरामी बनाउँछ। यो हुने सम्भावना तब हुन्छ जब रोग वा अन्य तनावहरूले तपाईंको प्रतिरक्षण प्रणालीलाई कमजोर तुल्याउँछन्।

**लक्षण**

- 3 सातासम्म खोकी
- वजन घट्नु
- ज्वरो
- राति पसीना आउने
- थकाइ वा गल्नु
- भोक नलाग्नु।

टीबीका लक्षण विस्तारै देखिन सक्छन् र तपाईंमा ती सबै नदेखिन पनि सक्छन्। तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने सदैव डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

**कसलाई टीबी हुने सम्भावना हुन्छ?**

कसैलाई पनि हुनसक्छ तर कतिपय मानिसहरूमा, अन्यहरूभन्दा धेरै जोखिम हुन्छ। तपाईंलाई टीबी हुने जोखिम धेरै हुन्छ यदि तपाईं:

- उप-सहारा अफ्रीका, दक्षिण एशिया, पूर्वी यूरोपका भागहरू वा टीबीको उच्च दर भएका अन्य मुलुकहरूमा जन्मनुभएको वा यी क्षेत्रसित तपाईंको सम्पर्क छ
- घरबार-विहीन हुनुहुन्छ वा हावादार नभएको वा खचाखच भरिएको घरमा बस्नुहुन्छ
- लागू औषधि वा रक्सीमा आश्रित हुनुहुन्छ
- एचआईभी वा कतिपय अन्य रोगहरूले गर्दा कमजोर प्रतिरक्षण प्रणाली छ।

**मैले के गर्नु पर्दछ?**

तपाईंलाई टीबी भएको छ वा तपाईंमा टीबीका ब्याक्टीरिया सास लिंदा प्रवेश गरेका छन् भन्ने तपाईंलाई आशंका छ भने, जति चाँडो हुन्छ डाक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।

जति चाँडो तपाईंको उपचार हुन्छ, तपाईं गम्भीर रूपले बिरामी पर्ने वा तपाईंले अन्यलाई टीबी सार्ने जोखिम त्यति नै कमती हुन्।

तपाईंलाई टीबी छ भने, टीबी निको पार्नको लागि तपाईंलाई एन्टीबायोटिक औषधिको एउटा कोर्स दिइन्छ। तपाईंको सम्पूर्ण उपचारको दौरान एक टीबी विशेषज्ञ नर्सले तपाईंको मद्दत गर्नेछिन्।

**जानकारी एवम् सहयोगका स्रोतहरू**

टीबीसित सम्बन्धित मानिसहरूका लागि सहयोग र परामर्श:

**टीबी एलर्ट**

फोन: 01273 234029

ईमेल: info@tbalert.org

www.thetruthabouttb.org

www.tbalert.org

टीबीको बारेमा जानकारी र सेवा पत्तो लगाउने बारेमा:

**एनएचएस च्वाइसेस**

www.nhs.uk