THE TRUTH ABOUT TB

ਮੈਨੂੰ ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Punjabi: TB Awareness

ਤਪਦਿਕ (TB) ਕੀ ਹੈ?

ਟੀਬੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੈਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਪਰ, ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।

ਟੀਬੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਗਲਾ ਹੀ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਟੀਬੀ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਗੁਪਤ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਟੀਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਛਿੱਟੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਟੀਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਟੀਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਫ਼ੌਰਨ ਬਾਅਦ ਟੀਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲੁਕਵੀਂ ਟੀਬੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ 'ਉਭਰ ਪੈਂਦੀ' ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਬਾਅ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ:

- 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਖੰਘ
- ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਅਕੇਵਾਂ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ।

ਟੀਬੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾੱਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਟੀਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਟੀਬੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਉਪ-ਸਹਾਰਾ ਵਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਪੂਰਬੀ ਯੋਰੁਪ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਾਂ ਟੀਬੀ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਦਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹਨ
- ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ
- HIV ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਟੀਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਇੱਕ ਨਰਸ ਪੂਰੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਲੋਕਾ ਂਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

TB ਅਲਰਟ
ਫੋਨ: 01273 234029
ਈਮੇਲ: info@tbalert.org
www.thetruthabouttb.org
www.tbalert.org

ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਫ਼੍ਰਾਈਡਰ

NHS ਚੁਆਇਸਿਸ
www.nhs.uk