તમારી લેટન્ટ ટીબી (સુષુપ્ત ટીબી) સારવાર વિશે

Gujarati: LTB Treatment

ટીબી શું છે?

ટ્યુબરક્યુલોસિસ (ટીબી) એ એરબોર્ન બેક્ટેરીયા (જીવાણું) દ્વારા થતી બીમારી છે. કોઇને તેમના ફેફસામાં ટીબી થાય ત્યારે તે ઉધરસ અને છીંકો આવે છે, તેઓ ટીબી બેક્ટેરીયાને હવામાં મોકલે છે. આ બેક્ટેરીયાને તમે શ્વાસમાં લો તો, ત્રણમાંથી એક બાબત બનશેઃ

- તમારું શરીર ટીબી બેક્ટેરીયાનો નાશ કરશે આથી હમણાં અને ભવિષ્યમાં તેઓ તમને નુકશાન કરી શકે નહીં
- ટીબી બેક્ટેરીયા તમને બીમાર કરશે - તેને **સક્રિય ટીબી** કહે છે
- તમારા શરીરમાં ટીબી બેક્ટેરીયા સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેશે - તેને **લેટન્ટ ટીબી (સુષુપ્ત ટીબી)** કહેવાય છે.

સક્રિય ટીબી વિશે

લોકો ટીબી વિશે વાત કરે ત્યારે, તેઓ ‘સક્રિય ટીબી’ વિશે વાત કરે છે. જો તમને સક્રિય ટીબી હોય, તો બેક્ટેરીયા તમને બીમાર કરે છે અને અન્ય લોકોમાં તમે ટીબીનું વહન કરશો. સક્રિય ટીબી તમારા સ્વાસ્થ્યને નુકશાનકારક હોઇ શકે છે, પરંતુ દવાના કોર્સથી તેની સારવાર થઇ શકે છે.

સુષુપ્ત ટીબી વિશે

જો તમને સુષુપ્ત ટીબી હોય, તો તમારા શરીરમાં ટીબી બેક્ટેરીયા ‘સુષુપ્ત’ હોય છે. તમે બીમાર નથી અને અન્યોને તમે ટીબીનું વહન કરી શકતા નથી. આમછતાં, ભવિષ્યમાં બેક્ટેરીયા ‘જાગી’ શકે છે, તમને સક્રિય ટીબી વિશે બીમાર કરશે. સારાં સમાચાર છે કે સુષુપ્ત ટીબીની સારવાર થઇ શકે છે જેથી આ ઘટના ટાળી શકાય.

તમે બીસીજી રસી લીધેલ હોય તો પણ તમને સુષુપ્ત અથવા સક્રિય ટીબી થઇ શકે છે

મને સુષુપ્ત ટીબી છે તે હું કેવી રીતે જાણી શકુ?

જો તમને સુષુપ્ત ટીબી હોય તો, તમને કોઇ સામાન્ય લક્ષણો જણાશે નહીં. તમને સુષુપ્ત ટીબી છે તે જાણવાનો એકમાત્ર ઉપાય એ લોહી પરીક્ષણ અથવા ત્વચા પરીક્ષણ કરાવવાનો છે. જો તમને સુષુપ્ત ટીબી હોય, તમને હાલ દવાનો કોર્સ આપવામાં આવે છે તે બેક્ટેરીયા જાગૃત થવાની અને તમારો નાશ કરવાની તક ધરાવે છે તેનો નાશ કરશે.

ઉપચાર કરતાં તકેદારી સારી છે

મને સક્રિય ટીબી થશે?

સુષુપ્ત ટીબી ધરાવતા લોકોમાંથી ભવિષ્યમાં 10% સુધી (દસમાંથી એક) સક્રિય ટીબી થશે. તમે તેમાંથી એક બનશો તે જાણવાનો કોઇ ઉપાય નથી. તમે ટીબી બેક્ટેરીયા શ્વાસમાં લો તેના વર્ષો બાદ તમે સક્રિય ટીબી સાથે બીમાર થાવ તેવી શક્યતા છે. આથી તમે તંદુરસ્ત હો અને બેક્ટેરીયા જાગૃત થાય તે પહેલાં સુષુપ્ત ટીબીની સારવાર કરી મગજમાં શાંતિ મેળવવાઓ આ એક શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

સુષુપ્ત ટીબીનું પરીક્ષણ અને સારવાર વિના મૂલ્યે અને ગુપ્ત છે

સુષુપ્ત ટીબી માટે મારે કઇ સારવારની જરૂર છે?

એન્ટિબાયોટિક દવાનો કોર્સ સુષુપ્ત ટીબીની સારવાર કરશે. તમને ત્રણ માસ માટે *રીફામ્પીસીન* અને *આઇસોનિયાઝીડ* (જે સંભવિત રીતે *રીફીનાહ*નામની ટેબ્લેટમાં સાથે હોય છે) અથવા છ મહિના માટે *આઇસોનિયાઝીડ* આપવામાં આવી શકે છે.

તમારા ડોકટર અથવા ટીબી નિષ્ણાત નર્સ તમને સારવારની સ્પષ્ટતા કરશે અને તમારા કોઇ પ્રશ્નો હોય તો જવાબ આપશે. તમે હાલમાં કોઇ દવા લેતા હો તો તેના વિશે તેમને જણાવવાનું યાદ રાખો, ગર્ભનિરોધક ગોળી સહિત કારણ કે તમે ટીબીની દવા લેતા હો તે દરમિયાન આ સારી રીતે કાર્ય કરશે નહીં.

સુષુપ્ત ટીબીની સારવાર વિશે મારે શું જાણવાની જરૂર છે?

તમારી દવાઓ નિયમિત રીતે લો અને સંપુર્ણ કોર્સ પૂરો કરો. સૂચના મુજબ સંપૂર્ણ દવા લેવી એ આ સારવાર માટે શ્રેષ્ઠ તક છે.

- દરરોજ એક જ દિવસે તમારી ટેબ્લેટ્સ લો.
- તમારી ટેબ્લેટ્સ જેમ તમે લેતા જાવ તેમ આ પત્રિકામાં સારવાર ડાયરીમાં દિવસો ટીક કરો.
- એક જ સ્થળે હંમેશાં તમારી દવાઓ રાખો.
- અઠવાડિક વિતરક (ડોઝેટ બોક્સ) નો ઉપયોગ કરો.
- તમારી ટેબ્લેટ્સ લેવાનું યાદ કરાવવા માટે એલાર્મ સેટ કરો.
- દરરોજ તમારી દવા લેવાનું તમને યાદ કરાવવા માટે તમારા પરીવારના સભ્ય અથવા મિત્રને કહો.

ભોજનો વચ્ચે તમારી દવા લો અને આલ્કોહોલ ટાળો. તમે ખોરાક લો તેના કમસે કમ એક કલાક પહેલાં અથવા બે કલાક બાદ તમારી ટીબી દવા લેવાનો પ્રયાસ કરો. તમે કંઇપણ ખાઇ શકો છો, પરંતુ આલ્કોહોલ લેવાનું તમારે ટાળવું જોઇએ.

કોઇપણ આડઅસરની નોંધ કરો અને તમારા ડોકટર અથવા નર્સને તેના વિશે જણાવો જેથી તેઓ તમને મદદ કરી શકે. તમામ દવાઓ સાથે, આડઅસરો હોઇ શકે છે. અમુક હળવી હોય છે, જ્યારે અન્યો ખુબ ગંભીર હોઇ શકે છે. તમે સારવાર લો છો તેના આધારે, તમને નીચે મુજબની આડઅસરોનો અનુભવ થઇ શકે છેઃ

આડઅસરો	રીફીનાહ (રીફામ્પીસીન અને આઇઝોનિયાઝીડ સંયોજનમાં)	આઇઝોનિયાઝીડ
આંસુ, લાળ, પેશાબ અને અન્ય શરીર પ્રવાહીઓમાં પીળાશ - આ નુકશાનકારક નથી પરંતુ કોન્ટેક્ટ લેન્સિસમાં તે ડાઘ કરી શકે છે	હા	
ફ્લુ-જેવા લક્ષણો	હા	
માસિક સમસ્યાઓ	હા	
હોર્મોનલ ગર્ભનિરોધકોની અસરકારકતા ઘટવી	હા	
ચમચમાટ અથવા સંવેદનશૂન્યતા	હા	હા
અળાઇ અથવા ખંજવાળ	હા	હા
બીમારી અથવા ઝાડા	હા	હા

ખુબ ભાગ્યે જ દવાથી કમળો થઇ શકે છે, જેનાથી ત્વચા અને આંખો પીળી પડે છે. આઇસોનિયાઝીડ અને રીફીનાહ તમારી દ્રષ્ટિને અસર કરી શકે છે, પરંતુ તે પણ ખૂબ ભાગ્યે જ થાય છે. આમછતાં જો તમને આમાંથી કોઇ આડઅસરો જણાય તો, તમારી ટીબી ટેબ્લેટ્સ લેવાનું બંધ કરો અને તુરંત જ ડોકટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

તમારી તમામ ક્લિનિક મુલાકાતો પર હાજર રહેવાની અને તમારા ડોકટર અથવા નર્સ સાથે સંપર્કમાં રહેવાની કાળજી રાખો. તમારા ડોકટર અને નર્સ તમારી મદદ માટે છે. જો તમે ડોઝ ચૂકી જાવ અથવા તમારી સારવાર લેવાનું યાદ કરાવવા માટે કોઇ મદદની જરૂર હોય તો તેમને જણાવો. આ પત્રિકામાં તમે સારવાર ડાયરી ભરી શકશો અને તમારા ડોકટર અથવા નર્સને તમે જણાવવા માગતા હો તે બાબતોની તમે નોંધ પણ કરી શકશો.

મારી સારવાર હું સમાપ્ત કરૂં, ત્યારે હું ટીબીમાંથી કાયમ માટે મુક્ત થઇશ?

ભવિષ્યમાં તમે શ્વાસમાં ટીબીના બેક્ટેરીયા લો તેવી હંમેશાં તક હોય છે. મોટાભાગના લોકો માટે આ તકો ખૂબ ઓછી હોય છે પરંતુ સક્રિય ટીબીના ખુબ સામાન્ય લક્ષણો જાણવાનું અને તમને નીચેમાંથી કોઇ જણાય તો તમારા જીપીને મળવાનું ઉપયોગી છેઃ

- ત્રણ અઠવાડીયાં અથવા વધુ સમયથી આવતી ઉધરસ
- તાવ (ઊંચુ તાપમાન)
- રાત્રિ પરસેવો
- વજન ઘટાડો
- ભૂખ ન લાગવી
- થાક

હું સલાહ અને સહાય ક્યાંથી મેળવી શકીશ?

તમારા ટીબી નિષ્ણાત નર્સઃ	
તમારા હોસ્પીટલ ડોકટરઃ	
સંપર્ક નંબરઃ	
ઇમેઇલઃ	

ટીબી સાવધાનીઃ યુકેની રાષ્ટ્રીય ટીબી ચેરીટી

ફોનઃ 01273 234029

ઇમેઇલઃ info@tbalert.org

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

સારવાર ડાયરી

તમે સારવાર પર હશો તે તારીખને હાઇલાઇટ કરવા માટે તમારા ડોકટર અથવા નર્સને કહો. તમારી દવા તમે જેમ લેતા જાવ તેમ દરેક દિવસ તમે ટીક કરી શકશો. તમારી ક્લિનિક મુલાકાતોનો સમય પણ તમે લખી શકશો.

સુષુપ્ત ટીબી સારવાર લેવી પડકારજનક હોઇ શકે છે, પરંતુ તમારી ડાયરીમાં તમામ સારવાર દિવસો તમે ટુંક સમયમાં તમે ટીક કરશો. ત્યારબાદ તમે જાણશો કે તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમારા પરીવાર અને મિત્રોની તમે સુરક્ષા કરી છે.

મહિનો	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
મહિનો	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