

## যক্ষ্মা কী?

যক্ষ্মা (টিউবারকুউলোসিস বা টিবি) হল একটি ব্যাক্টেরিয়া ঘটিত অসুখ। যখন ফুসফুসে যক্ষ্মায় আক্রান্ত কোনো ব্যক্তি কাশে বা হাঁচে, তারা যক্ষ্মার বীজাণু হাওয়ায় ছড়িয়ে দেয়। যদি আপনি নিঃশ্বাসের সাথে সেই বীজাণু গ্রহণ করেন, তাহলে তিনটির মধ্যে একটি বিষয় ঘটতে পারে:

- আপনার দেহ যক্ষ্মার বীজাণুকে নষ্ট করে ফেলে যাতে এখন বা ভবিষ্যতে আপনার কোনো ক্ষতি হয় না।
- যক্ষ্মার বীজাণু আপনাকে অসুস্থ করে তুলল, একে বলা হয় **সক্রিয় যক্ষ্মা**
- আপনার দেহে যক্ষ্মার বীজাণু নিষ্ক্রিয় হয়ে রইল – একে বলা হয় **লুকোনো যক্ষ্মা**।

## সক্রিয় যক্ষ্মা সম্পর্কে

যখন মানুষে যক্ষ্মার কথা বলে তখন তারা, 'সক্রিয় যক্ষ্মা' -র কথা বোঝাতে চান। যখন আপনার সক্রিয় যক্ষ্মা থাকে, তখন আপনাকে অসুস্থ করছে এমন ব্যাক্টেরিয়াটি অন্যান্য মানুষদের মধ্যে যক্ষ্মা সংক্রমিত করতে পারে। সক্রিয় যক্ষ্মা আপনার স্বাস্থ্যের জন্য হানিকারক হতে পারে, কিন্তু সেটি ওষুধ দ্বারা চিকিৎসা করে নিরাময় করা যায়।

## লুকোনো যক্ষ্মা সম্পর্কে

যদি আপনার লুকোনো যক্ষ্মা থাকে, তাহলে আপনার দেহের যক্ষ্মা বীজাণু 'ঘুমিয়ে থাকে'। এই ক্ষেত্রে আপনি অসুস্থ হবেন না এবং আপনি অন্য কোনো ব্যক্তিকে যক্ষ্মা সংক্রমিত করতে পারবেন না। কিন্তু, ভবিষ্যতে ব্যাক্টেরিয়া 'সক্রিয়' হয়ে উঠতে পারে, আপনাকে সক্রিয় যক্ষ্মা দ্বারা অসুস্থ হতে পারে। সবচেয়ে ভালো খবর হল লুকোনো যক্ষ্মা-কে **চিকিৎসা করা যায়** যাতে এটি ঘটা প্রতিরোধ করা যায়।

আপনার BCG টিকাকরণ হয়ে থাকলেও আপনার লুকোনো যক্ষ্মা হতে পারে

## কীভাবে আমি জানব যে আমার লুকোনো যক্ষ্মা আছে?

যদি আপনার লুকোনো যক্ষ্মা থাকে, আপনি কোনো উপসর্গ দেখতে পাবেন না। আপনার লুকোনো যক্ষ্মা আছে কিনা তা জানতে একমাত্র পদ্ধতি হল রক্ত পরীক্ষা বা ত্বক পরীক্ষা করা। যদি আপনার লুকোনো যক্ষ্মা থাকে, তাহলে আপনাকে যে ওষুধের ক্রমটি দেওয়া হবে তা ব্যাক্টেরিয়াকে নষ্ট করে দেবে যাতে সেটি ভবিষ্যতে সক্রিয় হয়ে আপনার ক্ষতি না করতে পারে।

প্রতিরোধ সবসময়েই চিকিৎসার থেকে ভালো

## আমার কি সক্রিয় যক্ষ্মা হতে পারে?

লুকোনো যক্ষ্মা ওয়ালা 10% ( দেশের মধ্যে একজন ) পর্যন্ত মানুষের সম্ভাবনা থাকে ভবিষ্যতে সক্রিয় যক্ষ্মা হওয়ার। আপনি তাদের মধ্যে একজন হবেন কিনা তা জানার সত্যিই কোনো উপায় নেই। যদি সস্তব যে সক্রিয় যক্ষ্মা দ্বারা আপনি অসুস্থ হতে পারেন যদি আপনি যক্ষ্মার বীজাণু নিঃশ্বাসের সাথে গ্রহণ করে থাকেন। এই কারণে এটি ভালো হবে যে আপনি, সুস্থ ও সবল থাকতে থাকতে আর ব্যাক্টেরিয়া সক্রিয় হয়ে ওঠার আগে যদি লুকোনো যক্ষ্মার চিকিৎসা করিয়ে নিয়ে নিশ্চিত হন।

লুকোনো যক্ষ্মা পরীক্ষা ও চিকিৎসা বিনামূল্যে ও গোপনীয়

## লুকোনো যক্ষ্মার জন্য আমার কোন চিকিৎসা প্রয়োজন?

অ্যান্টি বায়োটিক ওষুধের একটি কোর্স লুকোনো যক্ষ্মা নিরাময় করতে পারবে। আপনাকে হয়ত দেওয়া হতে পারে *রিফামপিসিন* এবং *আইসোনিয়াজিড* তিন মাসের জন্য ( এই দুটি ওষুধই একত্রে একটি ট্যাবলেটের মধ্যে আছে যার নাম *রিফিনাহ* ) বা শুধুমাত্র *আইসোনিয়াজিড* টানা ছয় মাস ধরে।

আপনার ডাক্তার বা যক্ষ্মা বিশেষজ্ঞ নার্স আপনাকে চিকিৎসা পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা করবেন এবং আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দেবেন। নিশ্চিত করুন যাতে আপনি তাদের বলেন যদি আপনি বর্তমানে কোনো ওষুধ খান, গর্ভনিরোধক বড়ি সহ, কারণ সেগুলি তত কার্যকরী নাও হতে পারে যখন আপনি যক্ষ্মার ওষুধ খাবেন।

## লুকোনো যক্ষ্মার চিকিৎসা সম্পর্কে আমার কী জানা প্রয়োজন?

আপনার ওষুধ খান নিয়মিত এবং কোর্সটি সম্পূর্ণ করুন। এই চিকিৎসা কাজ করতে পারে সবচেয়ে ভালো ভাবে যদি আপনি ব্যবস্থা মতো সব ওষুধ খান।

- প্রতি দিন নির্দিষ্ট সময়ে আপনার ওষুধ খাবেন।
- ট্যাবলেট খাওয়ার সাথে সাথে আপনি এই পুস্তিকার চিকিৎসার ডায়েরির দিনগুলিতে টিক চিহ্ন দেবেন।
- সবসময়ে আপনার ট্যাবলেটগুলি একই স্থানে রাখুন।
- একটি সাপ্তাহিক পত্র রাখুন (একটি ডোজ বাস্তু)।
- অ্যালার্ম সেট করে নিজেকে স্মরণ করান যে আপনাকে ট্যাবলেট খেতে হবে।
- আপনার পরিবারের সদস্য বা একজন বন্ধুকে বলুন আপনাকে প্রতিদিন ওষুধ খেতে মনে করিয়ে দিতে।

## দুপুর বা রাতে খাওয়ার মাঝে ওষুধ খান এবং মদ এড়িয়ে চলুন।

আপনার খাবার খাওয়ার অন্তত এক ঘন্টা আগে অথবা খাবার খাওয়ার অন্তত দুই ঘন্টা পরে আপনার যক্ষ্মার ওষুধ খান। আপনার যা পছন্দ আপনি তা খেতে পারেন, কিন্তু আপনাকে মদ্যপান এড়িয়ে চলতে হবে।

**আপনার কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হলে সেটিকে নোট করুন এবং আপনার ডাক্তার বা নার্সকে সে বিষয়ে জানান, কারণ তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে সেগুলি কমাতে।** সব ওষুধের মতোই এতেও কাছি পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া থাকবে। তাদের মধ্যে কিছু খুব মৃদু আবার অন্য কিছু খুব গুরুতর হতে পারে। আপনি যে চিকিৎসা পান তার উপর নির্ভর করে, আপনি নিম্নলিখিত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলি দেখতে পাবেন:

| পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া   | রিফিনাহ<br>(রিফ্যাম্পিসিন এবং আইসোনিয়াজিড একত্রে) | আইসোনিয়াজিড |
|--|--|--------------|
| অশ্রু, খুঁত, মূত্র এবং অন্যান্য শরীরের তরল যখন কমলা রঙ রেখে যায় – এটি ক্ষতিকারক নয় কিন্তু এতে কনট্যাক্ট লেন্সে দাগ হয়ে যায় | হ্যাঁ  |              |
| ক্লুর মতো উপসর্গ   | হ্যাঁ  |              |
| মাসিকে সমস্যা  | হ্যাঁ  |              |
| হরমোনগত জন্মনিয়ন্ত্রণের কার্যকারিতায় হ্রাস   | হ্যাঁ  |              |
| শিরশির করা বা অসাড় হয়ে যাওয়া  | হ্যাঁ  | হ্যাঁ        |
| রেশ বা চামড়ায় দাগ এবং চুলকানি  | হ্যাঁ  | হ্যাঁ        |
| অসুস্থ হওয়া বা ডায়েরিয়া (দাঙ্গ)   | হ্যাঁ  | হ্যাঁ        |

খুব বিরল ক্ষেত্রে ওষুধ জন্ডিস ঘটাতে পারে যার ফলে স্বক বা চোখ হলুদ হয়ে যেতে পারে। আইসোনিয়াজিড এবং রিফিনাহ আপনার দৃষ্টি প্রভাবিত করতে পারে, কিন্তু সেটির হওয়ার সম্ভাবনাও খুব বিরল। কিন্তু আপনি যদি গ্রি পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার মধ্যে কোনো একটিও লক্ষ্য করেন তবে অবিলম্বে আপনার যক্ষ্মার ওষুধ গ্রহণ বন্ধ করুন এবং একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

**নিশ্চিত করুন যাতে আপনি আপনার সবগুলি ক্লিনিক সাফাংকারে আসেন এবং আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে যোগাযোগ রাখেন।** আপনার ডাক্তার ও নার্স আপনার সহায়তায় সবসময় উপস্থিত থাকবেন। তাঁদের জানান যদি আপনি কোনো ডোজ খেতে ভুলে যান বা আপনার চিকিৎসা নিতে আপনার কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হয়। আপনি চিকিৎসার ডায়েরি পূরণ করতে পারেন এই পুস্তিকায় এবং তাছাড়াও নোট রাখতে পারেন সেইসব বিষয়ে যা আপনি আপনার ডাক্তার বা নার্স-কে জানাতে চান।

## আমার চিকিৎসা শেষ হলে কি আমি চিরকালের মতো যক্ষ্মা মুক্ত হয়ে যাব?

এই সম্ভাবনা থাকতেই পারে যে ভবিষ্যতে আপনি যক্ষ্মার ব্যাক্টেরিয়া নিঃশ্বাসের সাথে গ্রহণ করতে পারেন। অধিকাংশ মানুষের জন্য এটির সম্ভাবনা কম হলেও, এটি সুবিধাজনক হবে যে আপনি যক্ষ্মার সাধারণ উপসর্গগুলি জেনে রাখেন এবং আপনার জিপি-র সাথে কলা বলেন যদি আপনার ক্ষেত্রে এগুলির মধ্যে কোনোটি দেখা যায়:

- তিন সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে কাশি
- জ্বর (উষ্ণ তাপমাত্রা)
- রাতে ঘাম হওয়া
- ওজন হ্রাস
- খিদে না হওয়া
- ক্লান্তি

## আমি কোথায় পরামর্শ ও সহায়তা পাব?

|                                   |
|-----------------------------------|
| আপনার যক্ষ্মা বিশেষজ্ঞ নার্স হলে: |
| আপনার হাসপাতালের ডাক্তার হলে:     |
| যোগাযোগের নম্বর:                  |
| ইমেল:                             |

**TB Alert (টিবি অ্যালার্ট) :** UK-র যক্ষ্মা (টিবি) রোগের জাতীয় চ্যারিটি বা দাতব্য প্রতিষ্ঠান

ফোন: 01273 234029

ই-মেল: info@tbalert.org

www.tbalert.org • www.thetruthabouttb.org

## চিকিৎসা ডায়েরি

আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন আপনি যে দিনগুলি চিকিৎসা করবেন সেগুলিকে হাইলাইট করতে। আপনি তারপর প্রতিদিন ওষুধ খেলে সেই দিনগুলিকে টিক দিয়ে পারবেন। আপনি এছাড়াও আপনার ক্লিনিকের সাক্ষাৎকারের সময় লিখে রাখতে পারবেন।

লুকোনো যক্ষ্মার চিকিৎসা নেওয়া একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে, কিন্তু আপনি তাড়াতাড়িই আপনার ডায়েরিতে সব চিকিৎসার দিনগুলি টিক দিয়ে দিতে পারবেন। তারপর আপনি জানবেন যে আপনার আপনার এবং আপনার পরিবার ও বন্ধু-বন্ধবদের স্বাস্থ্যকে সুরক্ষিত করেছেন।

| মাস | 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 |  |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| মাস | 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 |  |