



সুস্থ টিবি সম্পর্কে আমার কী জানা উচিত?

টিবি কী?

যক্ষা (টিবি) এমন একটি মারাত্মক অসুখ যাতে যে কেউ আক্রান্ত হতে পারে। এটা টিউবারকিউলোসিস বা টিবি নামক এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া দ্বারা ঘটে থাকে, যা ফুসফুসের যক্ষায় আক্রান্ত কারো কথা বলা, কাশি কিংবা হাঁচির মাধ্যমে বায়ু বাহিত হয়ে সংক্রমিত হয়।

শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে আপনি টিবি ব্যাকটেরিয়া ভিতরে গ্রহণ করলে তিনটি বিষয়ের মধ্যে যে কোন একটি ঘটতে পারে:

- কোন প্রকার ক্ষতি সাধন করার আগেই আপনার শরীর তাকে মেরে ফেলবে
- টিবি ব্যাকটেরিয়া আপনাকে অসুস্থ করে তুলবে – যাকে বলা হয় 'সক্রিয় যক্ষা'
- টিবি ব্যাকটেরিয়া আপনার দেহে সুস্থ অবস্থায় থাকবে – যাকে বলা হয় 'সুস্থ যক্ষা'

সক্রিয় যক্ষা:

যদি আপনার মধ্যে সক্রিয় যক্ষা থেকে থাকে, তাহলে আপনি ধীরে ধীরে অসুস্থ্য বোধ করতে থাকবেন এবং তা অন্যদের মধ্যে ছড়াতে পারেন। সাধারণ কিছু লক্ষণের মধ্যে পড়ে কফ, জ্বর, রাত্রিকালীন ঘেমে উঠা, ওজন কমে যাওয়া, রুচি কমে যাওয়া এবং ক্লান্তি। সক্রিয় যক্ষা এন্টিবায়োটিকে সেরে যেতে পারে।

সুস্থ যক্ষা:

যদি আপনার মধ্যে সুস্থ যক্ষা থেকে থাকে, তবে সেক্ষেত্রে আপনার মধ্যে কোন লক্ষণ দেখা যাবে না আর তাতে আপনি অন্যের মধ্যে যক্ষা সংক্রমিত করতে পারবেন না। এর কারণ হলো যক্ষার ব্যাকটেরিয়া আপনার দেহে 'সুস্থ' অবস্থায় এবং আপনার দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার নিয়ন্ত্রণে থাকে। যাইহোক, এসব ব্যাকটেরিয়া যে কোন সময় 'জেগে উঠতে' পারে এবং আপনাকে অসুস্থ্য করে তুলতে পারে। আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা চাপের সন্মুখীন হলে সেক্ষেত্রেই এমন সম্ভাবনা বেশি থাকে। এন্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা করা হলে তা বন্ধ করতে সহায়ক হয়।

আপনি কি গত পাঁচ বছরের মধ্যে ইংল্যান্ডে বসবাস করছেন?

আপনি যদি গত পাঁচ বছরের মধ্যে এমন কোন দেশ থেকে এসে ইংল্যান্ডে বসবাস করছেন যেখানে যক্ষা খুবই স্বাভাবিক একটি রোগ, তাহলে সেক্ষেত্রে আপনার সুস্থ যক্ষা আছে কিনা তা যাচাইয়ের জন্য আপনিও আমন্ত্রণ পেতে পারেন। এই পরিক্ষা আপনার ভিসা আবেদন প্রক্রিয়াকরণের সময়ে বাছাইয়ের জন্য করা হয় আর সকল পরীক্ষা থেকে আলাদা।

আপনার ভবিষ্যত স্বাস্থ্য রক্ষার্থে এমন আমন্ত্রণ গ্রহণ করাটা বিধেয়।

আপনি কি জানতেন?

চিকিৎসা না করা হলে সারা জীবনে প্রতি 10 জনে 1 জন করে ব্যক্তির মধ্যের সুস্থ যক্ষা সক্রিয় হয়ে ওঠার সম্ভাবনা রয়েছে।

বিসিজি ভ্যাকসিন গ্রহণ করা সত্ত্বেও আপনার মধ্যে টিবি দেখা দিতে পারে - বিসিজি ভ্যাকসিনটি 100% কার্যকরী নয়।

যক্ষার জন্য একমাত্র বুকের এক্স-রে

মাধ্যমেই ফুসফুসের

সক্রিয় যক্ষা

নির্ণয় করা

যায় - এরপরও

আপনার মধ্যে

সুস্থ যক্ষা

থাকতে পারে।

সুস্থ
টিবি পরীক্ষা
ও চিকিৎসা করা
হয় বিনামূল্যে ও
গোপনীয়ভাবে



আমার কি যক্ষার ঝুঁকি আছে?

আপনি অনেকটাই যক্ষার ঝুঁকিতে থাকবেন যদি আপনি:

- ▶ এমন কোন দেশের সাথে যোগসূত্র রাখেন যেখানে যক্ষা রোগটি খুবই সাধারণ একটি রোগ (নিচের ম্যাপে গাঢ় নীলে দেখানো হয়েছে)
- ▶ এমন কোন মানুষের সাথে মেলা-মেশা করে থাকেন যার যক্ষা আছে
- ▶ স্বাস্থ্যের দিক থেকে এমন এক অবস্থা বা জীবন যাত্রার মান যা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়।
- ▶ যদি আপনি কোন জনাকীর্ণ কিংবা পর্যাপ্ত পরিমাণে আলো-বাতাসের ব্যবস্থা নেই এমন কোন বাসস্থানে বসবাস করে থাকেন।
- ▶ যদি আপনি কোন স্বাস্থ্য সেবা কিংবা সমাজকর্মের আওতায় কাজ করে থাকেন

সুপ্ত যক্ষা
প্রতিকার অপেক্ষা
প্রতিরোধ ভাল



যক্ষার পরীক্ষা প্রসঙ্গে

আপনার মধ্যে যক্ষার কোন লক্ষণ দেখা দিলে কিংবা আপনার মধ্যে সুপ্ত যক্ষা থাকতে পারে এমন আশংকা করলে আপনার এপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনার জেনারেল প্রাকটিশনার বা জিপিকে কল করুন।

যদি আপনার জন্য কোন জিপি না থাকেন তবে তাহলে আপনি এই লিংকের www.nhs.uk মাধ্যমে তালিকাভুক্ত হতে পারেন। UK-তে জেনারেল প্রাকটিশনার বা জিপি পরিষেবা সকলের জন্য খোলা।

এ্যাপয়েন্টমেন্ট চলাকালে, আপনার মধ্যে যক্ষার কোন লক্ষণ আছে কিনা এবং আপনার যক্ষার ঝুঁকি কতটুকু তা নির্ণয় করতে ডাক্তার আপনাকে কিছু প্রশ্ন করবেন। এরপর ডাক্তার আপনাকে তিনটি পরীক্ষার মধ্যে যে কোন একটি সুপারিশ করতে পারেন:

- **টিবি স্কিন টেস্ট অথবা রক্তের পরীক্ষা – আপনার মধ্যে টিবি ব্যাকটেরিয়া আছে কিনা তা জানতে এই দুই ধরনের পরীক্ষা করা হয়।**
- **বুকের এক্স-রে – ফুসফুসে সক্রিয় যক্ষা আছে কিনা তা এর মাধ্যমে যাচাই করা হয়।**

এই সকল পরীক্ষা করার পর সেখানে সেখানে যদি কোন ইতিবাচক ফলাফল পাওয়া যায় তবে, আপনাকে বাড়তি কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানো হবে এবং যক্ষা বিশেষজ্ঞ দ্বারা আপনার যথাযথ চিকিৎসা করা হবে।

যক্ষার চিকিৎসা বিষয়ে

সক্রিয় যক্ষা: সক্রিয় যক্ষার চিকিৎসার জন্য কমপক্ষে ছয় মাসের চিকিৎসা প্রয়োজন এবং সাধারণত চার ধরনের এন্টিবায়োটিক দেওয়া হয়।

সুপ্ত যক্ষা: সুপ্ত যক্ষার চিকিৎসা সব সময়ই কম সময়ের হয়ে থাকে এবং এতে সক্রিয় যক্ষার চিকিৎসার তুলনায় কম এন্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হয়।

যক্ষার চিকিৎসার ক্ষেত্রে, সকল ধরনের ঔষধেই পাশ্চপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে, কিন্তু আপনার যক্ষার চিকিৎসক অথবা নার্স আপনাকে সহায়তা করার জন্য নিয়োজিত থাকবেন।



বিস্তারিত তথ্য ও সহায়তার উৎস



TB Alert – যুক্তরাজ্যের জাতীয় টিবি চ্যারিটি
01273 234029 • info@tbalert.org
www.thetruthabouttb.org • www.tbalert.org
<https://healthunlocked.com/tb-alert>
টিবি-র সাথে সংশ্লিষ্ট মানুষদের সহায়তা
ও পরামর্শ

NHS Choices

www.nhs.uk
টিবি সম্পর্কে তথ্য
এবং জি-পি-র সাথে
নথিত্বুক্ত হওয়ার জন্য
সহায়তা