আপনি অন্য কোনো ঔষধ সেবন করলে আপনার ডাক্তারকে তা জানানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আমি কীভাবে আমার ঔষধ খাওয়ার কথা মনে রাখতে পারি?

এটি সবসময় সহজ নয়! আপনাকে একটি দীর্ঘ সময়ের জন্য আপনার যক্ষার ঔষধ গ্রহণ করতে হবে (৬ মাস বা আরো বেশি সময়), তাই আপনি একটি রুটিন শুরু করা উচিত। নিয়মিতভাবে আপনার ঔষধ গ্রহণের কথা মনে রাখার কিছু উপায় এখানে দেয়া হলোঃ

- প্রতিদিন একই সময়ে আপনার ঔষধগুলো গ্রহণ করুন এবং সেগুলোকে একই জায়গায় রাখুন।
- আপনার এক সপ্তাহের ট্যাবলেটগুলো একটি কৌটায় রাখুন।
- আপনার এক দিনের ঔষধ খাওয়া শেষ হলে ক্যালেন্ডারে ওই দিনে দাগ দিয়ে দিন।
- আপনার ট্যাবলেটগুলো খাওয়ার কথা আপনাকে মনে করিয়ে দেয়ার জন্য একটি অ্যালার্ম দিয়ে রাখতে চেষ্টা করুন।
- আপনাকে ঔষধ খাওয়ার কথা মনে করিয়ে দেয়ার জন্য পরিবারের একজন সদস্য বা বন্ধুকে বলে রাখুন এবং তারপরও আপনি ভুলে গেলে, আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে বলতে পারেন যে আপনার ঔষধ খাওয়ার সময় তারা আপনাকে দেখতে চান
- আপনি ঔষধের কোনো ডোজ খেতে ভুলে গেলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান - তারা রাগান্বিত হবেন না এবং আপনাকে সাহায্য করার চেষ্টা করবেন।

এছাড়াও আপনি আপনার ক্লিনিকের সবগুলো অ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখা উচিত! আপনার ডাক্তার বা নার্সের দেখা দরকার যে আপনি কেমন করছেন।

যক্ষা সম্পর্কিত আরো তথ্য

যদি আপনার যক্ষা থাকে এবং এটি সম্পর্কে এমন কারো কাছ থেকে আরো জানতে চান যার এই রোগটি ছিল, তাহলে পল মেহো-এর লেখা "The Tuberculosis Survival Handbook" নামক একটি বই (দ্বিতীয় সংস্করণ) আছে। এই বইটির দাম £14.95 এবং পাওয়া যাবে স্থানীয় বইয়ের দোকানগুলোতে, গ্যাজেলা বুক সার্ভিসেস ও www.amazon.co.uk, অথবা সরাসরি প্রকাশকের কাছ থেকে, Merit Publishing International ওয়েবসাইটে www.meritpublishing.com

আপনার পরিবার ও বন্ধুদেরকে যক্ষা থেকে সুরক্ষিত রাখুন-যক্ষার সব ঔষধ সেবন করুন

মনে রাখবেন আপনার পুরো চিকিৎসাকালীন সময়ে আপনাকে সাহায্য করা ও পরামর্শ দেয়ার জন্য এখানে যক্ষার নার্স রয়েছেন। যদি আপনি আপনার চিকিৎসায় অসুস্থ বোধ করেন অথবা আপনার ঔষধ সম্পর্কিত কোনো বিষয়ে যদি আপনি নিশ্চিত না হন তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার টিবি (যক্ষা) নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার যক্ষার নার্স হচ্ছেনঃ

____

আপনার হাসপাতালের ডাক্তার হচ্ছেনঃ

____

যোগাযোগের নম্বরঃ

____

ই-মেইলঃ

____

TB Alert (যক্ষা সতর্কীকরণ) হচ্ছে একটি অনন্য দাতব্য কর্মসূচি, যা যুক্তরাজ্যে যক্ষা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করে এবং রোগীদেরকে তথ্য প্রদানের মাধ্যমে এনএইচএস-এর কাজে সহায়তা প্রদান করে। সকল রোগী যাতে যথাযথ চিকিৎসা লাভ করতে পারেন তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা উন্নয়নশীল দেশগুলোতে বিভিন্ন প্রকল্পে সহায়তা প্রদান করি। আপনাদের সহায়তায় আমরা যক্ষার প্রভাবের উপর বিশ্বব্যাপী একটি ইতিবাচক প্রভাব রাখতে পারি এবং আরো বেশি জীবন রক্ষা করতে পারি।

TB Alert,
Community Base,
113 Queens Road,
Brighton BN1 3XG
ফোনঃ 01273 234030

আরো তথ্যের জন্য অথবা এই লিফলেটের কপির জন্য, অনুগ্রহ করে 01273 234 770 নম্বরে যোগাযোগ করুন (শুধুমাত্র অফিস চলাকালীন সময়ে)।

TB Alert সাহায্য করতে দান করার জন্য অথবা স্বেচ্ছাসেবা প্রদানের জন্য, অনুগ্রহ করে 01273 234 784 নম্বরে যোগাযোগ করুন (শুধুমাত্র অফিস চলাকালীন সময়ে)।

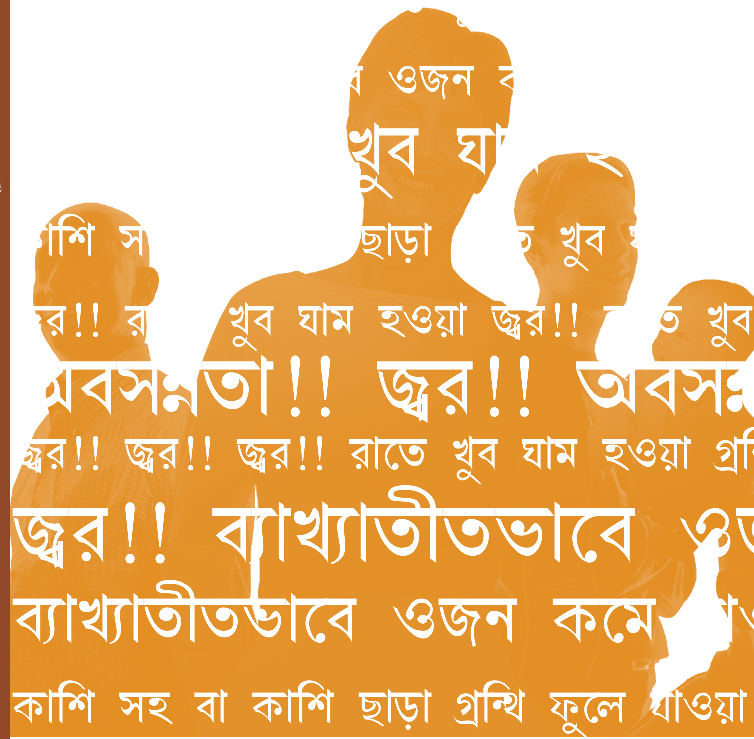
অথবা www.tbalert.org ঠিকানায় আমাদের ওয়েবসাইটে যান

যক্ষার চিকিৎসা সম্পর্কে এই লিফলেটে তথ্য প্রদানের মাধ্যমে আপনার নার্স/ডাক্তার বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী অন্য পেশাজীবীদের জ্ঞান, অভিজ্ঞতা, দক্ষতা ও মূল্যায়নের বিকল্প প্রদান করা এর উদ্দেশ্য নয়। এই লিফলেটে প্রদত্ত কোনো তথ্য যক্ষার চিকিৎসার কাজে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা এর উদ্দেশ্য নয়। আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত যে কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পেশাজীবীকে অবহিত করা উচিত।

মূল উন্নয়ন কাজটি করেছে নর্থ ওয়েস্ট লন্ডন টিবি নেটওয়ার্ক

সীমিত গ্যারান্টি সহ একটি কোম্পানি ইংল্যান্ডে নিবন্ধন নংঃ 3606528 নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান নংঃ 1071886 ডিজাইনঃ **worksong**, london 020 8352 8300

যক্ষার (টিবি) চিকিৎসা



NHS

যক্ষা কী?

যক্ষা (টিবি) একটি ব্যাকটেরিয়াঘটিত সংক্রমণ, যা অধিকাংশ ক্ষেত্রে ফুসফুসে পাওয়া যায় কিন্তু এটি দেহের যে কোনো অংশকে আক্রান্ত করতে পারে যেমন মস্তিষ্ক, লসিকা গ্রন্থি, কিডনি ও হাড়।

কীভাবে যক্ষা ধরা পড়ে?

ফুসফুসের যক্ষায় আক্রান্ত কেউ কাশি দিলে, জীবাণুগুলো বাতাসে ক্ষুদ্র বিন্দুর আকারে ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং অন্যরা সেগুলো নিঃশ্বাসের সাথে গ্রহণ করতে পারে। সেই সব ব্যক্তিদের যক্ষায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে যারা যক্ষা রোগীর সাথে একই বাড়ি বা ফ্ল্যাটে বসবাস করেন।

আমি কী সংক্রামক?

যক্ষায় আক্রান্ত সবাই সংক্রামক নন। আপনি সংক্রামক হবেন শুধুমাত্র যদি আপনার ফুসফুস বা গলায় যক্ষা থাকে এবং আপনি কাশির সাথে যক্ষার জীবাণু ছড়ান। গলা বা ফুসফুস ছাড়া আপনার দেহের অন্য কোনো অংশে যক্ষা থাকলে আপনি অন্যদের জন্য সংক্রামক হবেন না। আপনার ডাক্তার/নার্স আপনাকে আরো তথ্য দিতে পারবেন।

কীভাবে যক্ষার চিকিৎসা করা হয়?

কয়েকটি সমন্বিত ঔষধের মাধ্যমে কমপক্ষে ৬ মাস ধরে যক্ষার চিকিৎসা করা হয়। চিকিৎসার মেয়াদ নির্ভর করে যক্ষার জীবাণুগুলো কোনো একটি ঔষধের প্রতি প্রতিরোধক্ষমতাসম্পন্ন কিনা এবং আপনার দেহের কোন অংশে যক্ষা আছে তার উপর। আপনার ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী আপনি ঔষধ না খেলে, চিকিৎসা দীর্ঘায়িত হতে পারে।

যক্ষার আদর্শ চিকিৎসা কি?

আপনার যক্ষার ডাক্তার বা নার্স দুই মাসের জন্য আপনাকে চারটি ভিন্ন ঔষধ দিবেন। এগুলো হচ্ছেঃ

- ⊙ রিফামপিসিন (Rifampicin)
- ⊙ আইসোনিয়াজাইড (Isoniazid)
- ⊙ পাইরাজিনামাইড (Pyrazinamide)
- ⊙ ইথামবিউটল (Ethambutol)

(আইসোনিয়াজাইড, রিফামপিসিন ও পাইরাজিনামাইড একত্রে রিফাটার হিসাবে দেয়া হতে পারে)।

অধিকাংশ মানুষ ঔষধ গ্রহণ করার দুই সপ্তাহের মধ্যেই আর সংক্রামক থাকেন না।

দুই মাস পরে, ডাক্তার সাধারণত ঔষধগুলো কমিয়ে নিয়ে আসতে পারেনঃ

- ⊙ রিফামপিসিন (Rifampicin)
- ⊙ আইসোনিয়াজাইড (Isoniazid)

(রিফামপিসিন ও আইসোনিয়াজাইড একত্রে রিফিনাহ হিসাবে দেয়া হতে পারে)।

যক্ষার ঔষধ কী নিরাপদ?

সব ঔষধের ক্ষেত্রেই, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। কিছু কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া গৌণ, অন্যগুলো বেশি গুরুতর হতে পারে। ভিন্ন ভিন্ন ট্যাবলেট এবং সেগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তথ্য যক্ষা ক্লিনিকের কর্মীদের কাছে পাওয়া যাবে।

অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় রিফামপিসিন, আইসোনায়াজাইড, পাইরাজিনামাইড ও ইথামবিউটল গ্রহণ করা নিরাপদ।

আপনি আপনার চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার ডাক্তার বা নার্স কিছু পরীক্ষার ব্যবস্থা করবেন।

আপনি কোনো ধরনের হরমোননির্ভর জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি (মুখে খাওয়ার, ইমপ্ল্যান্ট বা অন্যান্য) ব্যবহার করলে তাদেরকে জানাবেন, কারণ রিফাটার এগুলোর কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়।

কত ঘন ঘন আমাকে আমার ঔষধ গ্রহণ করতে হবে?

ঔষধগুলো প্রতিদিন গ্রহণ করতে হবে। যদি আপনি কোনো একটি ডোজ খেতে ভুলে যান, তাহলে মনে পড়ার সাথে সাথে সেটি খেয়ে ফেলুন। যদি আপনি ভুলে যান এবং পরবর্তী ডোজ খাওয়ার সময় চলে আসে, তাহলে ভুলে যাওয়া ডোজটি আর খাবেন না। দ্বিগুণ ডোজ একসাথে খাবেন না। যদি এরকম হয়ে থাকে তাহলে আপনার নার্স/ডাক্তারকে জানান।

কেন আমাকে নিয়মিতভাবে যক্ষার ঔষধ গ্রহণ করতে হবে?

যক্ষার জীবাণুগুলো খুব ধীরে মারা যায়। যক্ষার সবগুলো জীবাণুকে মারতে ঔষধের কমপক্ষে ৬ মাস সময় লাগে। এই সময়ের আগেই আপনি ভালো বোধ করবেন এবং আপনার হয়তো যক্ষার আর কোনো লক্ষণ থাকবে না কিন্তু আপনার ডাক্তার আপনার চিকিৎসা বন্ধ করার আগ পর্যন্ত আপনি অবশ্যই আপনার ঔষধ খাওয়া চালিয়ে যাবেন। নির্ধারিত সময়ের আগেই আপনার চিকিৎসা বন্ধ করে দেয়া, অথবা প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী নিয়মিতভাবে ঔষধ গ্রহণ না করা বিপজ্জনক, কারণ আপনি সংক্রামক হয়ে উঠতে পারেন এবং এক ধরনের যক্ষা তৈরি করতে পারেন যার চিকিৎসা করা কঠিন এবং কখনো কখনো অসম্ভব হয়ে উঠতে পারে।

আমি আমার যক্ষার ঔষধ সেবনের সময় আমি কী কিছু খাবার বা অন্য ঔষধ খাওয়া বন্ধ রাখবো?

না, আপনি আপনার পছন্দমত যে কোনো কিছু খেতে পারেন। কিন্তু আপনার অতিরিক্ত মদ খাওয়া পরিহার করা উচিত।