ટીબી અટકાવી શકાય છે?

ટીબી રોગ માટે એક રસી ઉપલબ્ધ છે જે બીસીજી તરીકે ઓળખાય છે. જોકે, તે બધા કિસ્સાઓમાં કામ નથી કરતી અને તે સૌથી ટીબી વધુ ગંભીર સ્વરૂપો ના ટીબી સામે નાના બાળકો માટે અસરકારક છે. યુ.કે. માં બીસીજી, જે બાળકોને ટીબીના બેક્ટેરિયાના સંપર્ક માં આવવા નો ભય હોય કે કેટલાક પુખ્ત જેમના કામકાજમાં તેમને વધુ જોખમ છે તેઓને જ આપવામાં આવે છે.

બીસીજી નિયમિત મુસાફરી કરનાર માટેની રસી નથી. જો તમે મુસાફરી હેતુઓ માટે બીસીજીની માંગો છો, તો તમારે કદાચ ખાનગી રીતે મુકાવવા ની માટે પૈસા ની ચુકવણી કરવાની રહેશે.

ટીબી કેટલો સામાન્ય છે?

યુ.કે.માં ટીબી છેલ્લી સદી ના પહેલા ભાગ માં જેટલો હતો તેના કરતાં ઓછો સામાન્ય છે, પરંતુ ટીબી કેસોની સંખ્યા 1990 થી વધી રહી છે. ટીબી કેટલાક વિકાસશીલ દેશોમાં ખૂબ સામાન્ય છે જ્યાં ઘણા લોકો સરળતાથી દવાઓ મેળવી નથી શકતા.

કોઈ ને પણ ટીબી થઈ શકે છે?

હા, કોઈ ને પણ ટીબી થઈ શકે છે. ભૂતપૂર્વ દર્દીઓની યાદી માં યુ.કે. કેબિનેટ મંત્રી, વિશ્વ વિખ્યાત ગાયકો અને આર્ચ બિશપ જેવા ઘણા લોકો નો સમાવેશ થાય છે, જોકે, જે લોકો ગરીબ રહેઠાણ ની પરિસ્થિતિમાં રહેતા હોય અથવા અપૂરતો આહાર હોય, તેમજ જે લોકો અન્ય બીમારીઓ થી અસરગ્રસ્ત છે જેમ કે તેમના એચ.આઇ.વી, જેમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જાય છે તેઓ ને ટીબી થવા ની સંભાવના છે.

આમ તો કોઈ ને પણ ટીબી થઈ શકે છે પણ યુ.કે. માં ટીબીના બેક્ટેરિયા સંપર્કમાં આવે તેવું ભાગ્યે જ બને છે. ટીબી સામે સૌથી અસરકારક બે સાવચેતી છે:

- બીજા ને ચેપ ન ફેલાય તે માટે ત્વરિત નિદાન
- મજબૂત અને તંદુરસ્ત પ્રતિકારક પ્રણાલી

ટીબી ને લગતી વધુ માહિતી કે માંદગી વિષે ખરેખરી વ્યક્તિઓ નો અનુભવ જાણવા મુલાકાત લો www.thetruthabouttb.org

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

ફોન: 01273 234029
www.tbalert.org

જો તમારે ટીબી વિશે વધારે માહિતી મેળવવી હોય, અથવા ટીબી એક્શન ગ્રુપ (TBAG) વિશે વધુ જાણવા માંગો છો 01273 234770 પર કૉલ કરો.

ટીબી એલર્ટ, યુ.કે.ની રાષ્ટ્રીય ક્ષય ચેરિટી છે. અમારા પ્રોજેક્ટ યુ.કે., ભારત અને આફ્રિકામાં ચાલે છે અને અમે એક વૈશ્વિક સમસ્યા તરીકે ટીબી ને હલ કરવા આંતરરાષ્ટ્રીય ભાગીદારો સાથે કામ કરીએ છીએ. અમારી પ્રવૃત્તિઓ ત્રણ મુખ્ય ક્ષેત્રો પર કેન્દ્રિત છે:

- ટીબી બાબતે જાહેર અને વ્યાવસાયિક જાગૃતિ વધારવી અને દર્દીઓને તેમની સારવાર દરમ્યાન ટેકો પૂરો પાડવો
- કાનૂની આરોગ્ય સેવાઓ, સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ અને ટીબી ગ્રસ્ત લોકોને એક સાથે લાવવા જેથી વધુ સારી રીતે ટીબી સેવાઓ નું આયોજન કરી શકાય અને સેવાઓ ને પહોંચાડી શકાય
- ટીબી ના રોગીઓ ની કાળજી માટે ઉપલબ્ધ સ્રોતો સુધારવા માટે હિમાયત કરવી ઉપરાંત ટીબી રોગ ને રોકવા અને નિયંત્રણ કરવા માટે નીતિઓ વિકસાવવી

ટીબી ના રોગીઓ ને માટે અસરકારક સારવાર વધુ ને વધુ ઉપલબ્ધ થાય તેવા અમારાં સંસ્થાકીય મિશન ને આ કામ ટેકો આપે છે.

આ પત્રિકામાં આપેલ ક્ષય રોગ નિદાન અને સારવાર સંબંધમાં કોઈપણ જાણકારી નો ઉદ્દેશ્ય આ વિષય પર માત્ર સામાન્ય માહિતી આપવાનો છે. તે નો ઉદેશ્ય દાક્તરો, ફાર્માસિસ્ટ અથવા દર્દીની સંભાળ લેનારા અન્ય આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિક ના જ્ઞાન, કુશળતા, કૌશલ અને નિર્ણય ના અવેજી તરીકે નથી. આ પત્રિકા માં સમાવવા માં આવેલ કોઈ પણ માહિતી નો વપરાશ નિદાન કે સારવારના નિર્ણયો માટે થાય તે ધ્યેય નથી. નિદાન અને સારવારને લગતા પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓ માટે આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિક નો સંપર્ક કરો.

ટીબી એલર્ટ બાંયધરી દ્વારા મર્યાદિત કંપની છે, ઇંગ્લેન્ડ માં 3606528 નંબર સાથે નોંધાયેલી છે. રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબર. 1071886. design: **worksong**, london 020 8352 8300 Revised 2013

Stop Tuberculosis Worldwide

ક્ષય રોગ (ટીબી): તમારા પ્રશ્નોના ઉત્તરો

NHS

ક્ષય રોગ (ટીબી) એક એવી બીમારી છે કે જેના વિષે લોકો વધારે નથી જાણતા. આ પત્રિકામાં ટીબી વિશે તમારા વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નોમાથી કેટલાક જવાબનો સમાવેશ કરવા માં આવ્યો છે.

ક્ષય રોગ શું છે?

ક્ષય રોગ (ટીબી) બેક્ટેરિયાને કારણે થતી બીમારી છે. સામાન્ય રીતે ટીબી ફેફસાંને અસર કરે છે, પરંતુ તમને તમારા શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં ટીબી થઈ શકે છે. ટીબીનો એન્ટીબાયોટીક કોર્સ વડે ઈલાજ શક્ય છે, આ કોર્સ સામાન્ય રીતે છ મહિના સુધી ચાલતો હોય છે. ફેફસાં અથવા ગળામાં થતો ટીબી માત્ર ચેપી પ્રકાર હોય છે, જેનો અર્થ છે કે તેનાથી અન્ય લોકોને ચેપ લાગી શકે છે. મોટા ભાગના લોકો જો યોગ્ય દવા લેવી શરૂ કરે તો બે અઠવાડીયા ની અંદર ચેપ રહેશે નહીં.

કેવી રીતે ટીબી થાય છે?

જ્યારે કોઈ ને ફેફસાંમાં કે ગળામાં ક્ષય રોગ હોય અને તે ખાંસે કે છીંક ખાય તો ટીબીના બેક્ટેરિયા હવામાં ભળે છે અને અન્ય લોકો દ્વારા શ્વાસ માં લેવાઈ શકે છે. જો તમે ક્ષય વાળી વ્યક્તિ સાથે ઘણા સમય થી સંસર્ગમા હોવ ઉદાહરણ તરીકે, એક જ ઘરમાં રહેતા હોય તો તમને ટીબી નો ચેપ લાગે તેવી શક્યતા વધુ છે. બસ અથવા ટ્રેનમાં ટીબી ગ્રસ્ત વ્યક્તિની બાજુમાં બેસવાથી તમને ટીબી થાય તેવી સંભાવના ઓછી છે કારણ કે ચેપ ના જોખમ માટે સામાન્ય રીતે ઘણા કલાકો સુધી સંપર્કમાં રહેવું જરૂરી હોય છે. ટીબી થૂંકવા દ્વારા અથવા કપ રકાબી, અને કાંટા ચમચી જેવી વસ્તુઓ વાપરવાથી **નથી** ફેલાતો.

ટીબી ના લક્ષણો શું છે?

જે લોકો ક્ષય રોગ થી પીડિત છે તેઓ ને નીચે પ્રમાણે લક્ષણો હોઇ શકે છે:

- ત્રણ અઠવાડિયાથી વધુ સમય થી જો ઉધરસ આવે છે
- તાવ (ખૂબ તાવ)
- રાત્રે ઘણો પરસેવો વળવો
- કોઈ કારણ વગર વજન ઘટવું
- થકાવટ (અત્યંત થાક)
- ભૂખ ના લાગવી

ટીબી ની જો તમારા ફેફસાં પર અસર હશે તો જ ઉધરસ આવશે. જો ટીબી શરીરના અન્ય ભાગમાં છે તો પીડા અને સોજો થઈ શકે છે. આ બધા લક્ષણો ટીબી ના બદલે અન્ય સમસ્યાઓના પણ હોઇ શકે છે, તેથી જો તમને ચિંતા થતી હોય તો તમારા સ્થાનિક સર્જરી અથવા ક્લિનિકના ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવી જોઇએ.

ટીબી નું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

જો ડૉક્ટર ને લાગે કે તમને ફેફસાં અથવા ગળામાં ટીબીના રોગ ની શક્યતા છે તમને એક (કફ) ગળફાનો નમૂનો આપવા નું કહેવામા આવશે જે તેઓ ટીબીના બેક્ટેરિયા ની હાજરી ચકાશશે. જો ડૉક્ટર ને લાગે કે તમને તમારા શરીરના અન્ય ભાગમાં ટીબીના રોગ ની શક્યતા છે, તેઓ કોષો, પ્રવાહી અથવા પેશીના નમૂનાની મદદથી પરીક્ષણ કરી શકે છે. તમને ચામડીનું પરિક્ષણ, લોહીનું પરિક્ષણ અથવા એક્સ - રે માટે પણ કહી શકાય છે.

જો મને ટીબી થયો છે તો મારે હોસ્પીટલમાં રહેવું પડશે?

ટીબી ના મોટા ભાગના રોગીઓ એ હોસ્પિટલમાં રહેવું જરૂરી નથી, છતાં પણ નિદાનની પુષ્ટિ કરવા અથવા જો તમે ક્ષય રોગની સૌથી સામાન્ય ઉપચાર માં લેવાતી દવાઓ માટે કોઇપણ રીતે પ્રતિકારક છો કે નહીં તે તપાસવા તમારી થોડા સમય માટે ભરતી કરવામાં આવી શકે છે.

મારા કુટુંબીજનોને શું જોખમ હોય શકે?

જો તમારું નિદાન થયું છે કે તમને ક્ષય રોગ છે અને એનો બીજી વ્યક્તિઓ ને ચેપ લાગી શકે છે તો ટીબી નર્સ તમને જેની સાથે તમે સૌથી વધુ રહો છો તેવા વ્યક્તિઓ ની યાદી બનાવવાનું કહેશે. ત્યારબાદ એ વ્યક્તિઓ ને ટીબી ની તપાસ માટે હોસ્પિટલ બોલાવશે. તેઓ ના ટીબી લક્ષણો ને તપાસવામાં આવશે કે પછી તેમના ચામડી, રક્ત નું પરીક્ષણ કે એક્સ રે લેવાનું કહેવામા આવશે.

ટી.બી નો ઉપચાર શું છે?

તમારા ટીબી ડોક્ટર કે નર્સ સામાન્ય રીતે ચાર જુદી જુદી દવાઓથી તમારો ઉપચાર શરૂ કરી શકે છે. જે આ પ્રમાણે છે:

- રિફંપીસીન (Rifampicin)
- આઇસોનિયાઝિદ (Isoniazid)
- પ્યરઝિનામાઇડ (Pyrazinamide)
- એથાંબ્યુટોલ (Ethambutol)

તમને આ બધી દવાઓ એક ગોળી ના રૂપ માં આપી શકાય છે. જેનું નામ વોરાક્ટિવ (Voractiv) છે. આઇસોનિયાઝિદ (Isoniazid), રિફંપીસીન (Rifampicin) અને પ્યરઝિનામાઇડ (Pyrazinamide) ને એક ગોળી ના રૂપ માં આપી શકાય તે ગોળી નું નામ રિફાટેર (Rifater) છે.

બે મહિના પછી ઉપચાર માં માત્ર બે દવાઓજ ચાલુ રાખવા માં આવી શકે છે આઇસોનિયાઝિદ (Isoniazid) અને રિફંપીસીન (Rifampicin). આ દવાઓ ને એક ગોળી ના રૂપ માં આપી શકાય છે તે ગોળી નું નામ રીફિનાહ (Rifinah).

ટીબી દવાઓ આડઅસર કરી શકે છે?

ટીબી દવાઓ આડઅસર ઉત્પન્ન કરી શકે છે, જોકે દરેક જણ ને જરૂરી નથી કે થાય જ. સામાન્ય આડઅસરો આ પ્રમાણે છે:

- બીમાર પડવું અથવા ચક્કર આવવા
- ચામડી માં ચાઠાં પાડવા
- ખાલી ચઢવી
- ફ્લૂ જેવાં લક્ષણો

ખૂબ થોડા કિસ્સાઓમાં લોકો ને કમળો, કે જેમાં ત્વચા અથવા આંખો પીળી થાય છે, તેનો અનુભવ કરી શકે છે. **જો આવું થાય, તો તમારી દવા રોકી અને તરત જ ડોક્ટર નું ધ્યાન દોરવું જોઈએ.**

રિફંપીસીન (Rifampicin) ને કારણે પેશાબ અને આંસુ જેવા શરીરના અન્ય પ્રવાહી કેસરિયા લાલ રંગ ના આવી શકે છે. તે અન્ય દવાઓ સાથે પણ સંપર્ક માં આવી શકે છે. *ખાસ કરીને, તે હોર્મોન્સને લગતી ગર્ભનિરોધક ગોળી* (મૌખિક ગોળી, પ્રત્યારોપણની અથવા અન્ય) *ની અસરકારક્તા ઘટાડે છે.*

એથાંબ્યુટોલ (Ethambutol) ભાગ્યે જ જોવામાં તકલીફ (ઝાંખુ અને લાલ/લીલા રંગ ખલેલ) નું કારણ બની શકે છે. એથાંબ્યુટોલ (Ethambutol) આપતા પહેલાં તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ તમારા માટે આંખ પરીક્ષણની ગોઠવણ કરી શકે છે. **જો તમને એથાંબ્યુટોલ (Ethambutol) લેતી વખતે જોવામાં તકલીફ થાય તો દવા રોકી અને તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને તરત જ જાણ કરો.**

ધ્યાન રાખો :

- તે મહત્વનું છે કે જ્યારે તમને તમારા ડૉક્ટર અન્ય દવાઓ સૂચવે ત્યારે તમે તેને કહો કે તમે ટીબી ની સારવાર હેઠળ છો
- મહિલાઓ જ્યારે ટીબીની દવાઓ લેતી હોય ત્યારે તેમણે વધારાના ગર્ભનિરોધક માધ્યમનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ
- જો તમે આડઅસરો અનુભવી રહ્યા હોય તો તમારા ટીબી નર્સ કે ડૉક્ટર ને જણાવો

હું સહાય માટે ક્યાં જઇ શકું છુ?

જો તમે ટીબી દ્વારા ગ્રસ્ત છો, તો મદદ ઉપલબ્ધ છે. તેથી તમે એકલા છો તેવું ન અનુભવો.

તમારા ટીબી નર્સ તમારા ટીબી સારવાર ની સહાય માટે ઉપલબ્ધ છે. ધ્યાન રાખો કે તમે તમારી બધી મુલાકાતો માં હાજરી આપો અને જો તમને ગોળીઓ લેતા કોઇ મુશ્કેલી આવી રહી છે તો આરોગ્ય વ્યાવસાયિકને જણાવો.

પહેલા કોઈ ને પણ ટીબી રોગ હતો અને હવે જે સારા થઈ ગયા છે તેમની સાથે વાત કરો એ તમને ફાયદો કરશે. ટીબી એલર્ટ, જે યુ.કે.ની રાષ્ટ્રીય ટીબી ચેરિટી છે, **ટીબી ઍક્શન ગ્રુપ** (TBAG) ના કોઈ સભ્ય ને તમારી સાથે સંપર્ક માં મૂકી શકે છે. તેઓ તમારી સાથે વાતચીત કરશે અને તમારી સારવાર દ્વારા મદદ કરવા માટે ખુશ રહેશે.