હું મારી ટીબી ની દવાઓ લેવા નું કેવી રીતે યાદ રાખી શકું છુ?

એ એટલું સરળ નથી!

તમારે ઓછામાં ઓછા છ મહિના માટે ટીબી દવાઓ લેવી પડશે, જેથી કરીને તમારે નિયમિત ક્રમ બનાવવો પડશે. અહીં અમારા સૂચનો છે:

- દરરોજ એક જ સમયે ગોળીઓ લો અને તેને તે જ જગ્યાએ રાખો
- સાપ્તાહિક ડિસ્પેન્સર માં તમારી ગોળીઓ મૂકો
- દરેક દિવસે કૅલેન્ડર પર તમે તમારા ટીબી દવાઓ લીધા પછી નિશાન લગાવો
- તમે ગોળીઓ લેવા માટે એલાર્મ રાખો જેથી તમને યાદ આપાવી શકે
- કુટુંબના એક સભ્યને અથવા મિત્ર ને કહો કે તે તમારા "સારવાર સાથી" બને અને તમને ગોળીઓ લેવા માટે યાદ અપાવે.
- જો તમે તમારી ટીબી દવાઓ માથી એક માત્રા ચૂકી ગયા છો તો તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ કહો - તેઓ ગુસ્સે નહિં થાય અને તેઓ તમને મદદ કરવાનો પ્રયાસ કરશે

તમે તમારી તમામ તબીબી મુલાકાતો નિભાવો. જેથી તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ જોઈ શકે કે તમે કેમ છો.

સીધા નિરીક્ષણ હેઠળ સારવાર

તમે બધી લઇ ટીબી દવાઓ લો છો તેની ખાતરી કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તે ખાસ કરીને મુશ્કેલ હોઈ શકે જો તમારું ટીબી સૌથી સામાન્ય ક્ષય રોગની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાતી દવાઓ માટે પ્રતિરોધક છે કે પછી તમે અન્ય દબાણ હેઠળ છે. આ સારા સમાચાર એ છે કે એક મદદ છે તે ને સીધા નિરિક્ષણ હેઠળ સારવાર કહેવામા આવે છે ટૂંકા રૂપ માં તેને ડોટ (DOT) સારવાર કહેવાય છે.

ડોટ તેમની સારવાર દરમિયાન લોકોની મદદ કરવા નો માર્ગ છે. તેમને ગોળીઓ સાથે મોકલાવા ને બદલે, તમે લેવા માટે તમારા સ્થાનિક હોસ્પિટલ કે ફાર્મસી માં આવશો, અથવા નર્સ તમારા ઘરમાં આવી શકે. આનો અર્થ કે તમારી સાથે વાત કરવા માટે કોઈ છે, અને તેઓ ખાતરી કરશે કે તમે તમારી તમામ ટીબી દવાઓ તમે સાજા થઈ જાવ ત્યાં સુધી લેતા રહો.

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

યાદ રાખો: તમારા ટીબી નર્સ છે જે તમને તમારી સારવાર દરમિયાન સલાહ આપે છે અને મદદ કરે છે. જો તમે તમારી સારવાર દરમ્યાન કઈક બરાબર નથી અનુભવતા અથવા તો તમે તમારા ટીબી દવાઓ વિશે ચોક્કસ નથી તો તમારા ટીબી નર્સનો સંપર્ક કરો.

તમારા ટીબીના નર્સ છે:

તમારા હોસ્પિટલના ડોક્ટર છે:

ટેલીફોન:

ઇમેલ:

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 પત્રકિમાં આપેલ ક્ષય રોગ નદિાન અને સારવાર સંબંધમાં કોઈપણ જાણકારી નો ઉદ્દેશ્ય આ વષિય પર માત્ર સામાન્ય માહતિી આપવાનો છે. તે નો ઉદેશ્ય દાક્તરો, ફાર્માસસ્ટિ અથવા દર્દીની સંભાળ લેનારા અન્ય આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયકિ ના જ્ઞાન, કુશળતા, કૌશલ અને નરિ્ણય ના અવેજી તરીકે નથી. આ પત્રકિ માં સમાવવા માં આવેલ કોઈ પણ માહતિી નો વપરાશ નદિાન કે સારવારના નરિ્ણયો માટે થાય તે ધ્યેય નથી. નદિાન અને સારવારને લગતા પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓ માટે આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયકિ 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

દર્દીઓ માટે માહિતી

ક્ષય રોગ (ટીબી) ઉપચાર:

NHS

ક્ષય રોગ (ટીબી) એક સાધ્ય રોગ છે અને યુ.કે. માં તેનો ઉપચાર સહુને માટે મફત છે. આ પત્રિકા માં તમને તેના ઉપચાર વિષે જણાવવામાં આવશે જેથી તમે જલ્દીથી સાજા થવા માટે ઉત્સાહિત રહો.

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 ઇલાજ 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 ઓળખાય 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.

ટી.બી નો ઉપચાર કેવી રીતે થાય છે?

ટીબી ના ઉપચાર માટે ચોક્કસ એંટીબાયોટિક નું મિશ્રણ આપવા માં આવે છે જે ઓછા માં ઓછા છ મહિના લેવાની હોય છે. ઉપચાર નો સમયગાળો તેના પર આધાર રાખે છે કે ટીબી ના બેક્ટેરિયા ટીબી ના ઉપચાર માં વપરાતી કોઈ દવા સામે પ્રતિકારક છે કે નહીં અને તમારા શરીર માં ટીબી ક્યાં થયો છે.

ટીબી માથી સંપૂર્ણપણે સાજા થવા માટે સારવાર નો સમગ્ર કોર્સ પૂરો કરવો તે જ માત્ર રીત છે.

ટીબી માથી સંપૂર્ણપણે સાજા થવા માટે સારવાર નો સમગ્ર કોર્સ પૂરો કરવો તે જ માત્ર રીત છે.

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

- રિફંપીસીન (Rifampicin)
- આઇસોનિયાઝિડ (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 રિફટેર (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 ની દવાઓ સુરક્ષિત છે?

ટીબી દવાઓ ક્યારેક અન્ય કોઇ દવા જેમ આડઅસર કરી શકે. વિવિધ દવાઓ અને તેમની આડઅસરો વિશે જાણકારી ટીબી ક્લિનિક સ્ટાફ પાસે થી મેળવી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ તમને અન્ય ટીબી એલર્ટ પત્રિકા આપી શકે છે જેનું નામ છે તમારાં ક્ષય રોગ (ટીબી) ની દવાઓ વિષે.

જ્યારે તમારા તમારા ડૉક્ટર અન્ય દવાઓ સૂચવે ત્યારે તમે તેને કહો કે કે તમે ટીબી ની સારવાર હેઠળ છો કારણ કે તે સંપર્ક માં આવી શકે છે. *ખાસ કરીને, તે હોર્મોન્સને લગતી ગર્ભનિરોધક ગોળી* (મૌખિક ગોળી, પ્રત્યારોપણની અથવા અન્ય) ની અસરકારકતા ઘટાડે છે, તેથી મહિલાઓ જ્યારે ટીબીની દવાઓ લેતા હોય ત્યારે તેમણે વધારાના ગર્ભનિરોધક માધ્યમનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તમારા નર્સ કે ડૉક્ટર ની સલાહ લો.

અગત્યનું: ટીબી દવાઓ ચાલુ હોય ત્યારે તે તમારા યકૃત પર વધારાની દબાણ મૂકે છે. તેથી જ્યારે પણ તમે ટીબી ના ઉપચાર હેઠળ છો ત્યારે કોઈ પણ પ્રકાર નો દારુ ન પીવો. જો તમારે પીવો જરૂરી જ છે, તો મધ્યમ પીવું મહત્વનુ છે.

રિફંપીસીન (Rifampicin), આઇસોનિયાઝિદ (Isoniazid), પ્યરઝિનામાઇડ (Pyrazinamide) અને એથાંબ્યુટોલ (Ethambutol) ગર્ભાવસ્થા માં લેવી સુરક્ષિત છે.

હું દવા કેટલી વાર લઉં?

તમારા ડૉક્ટર ના નિર્દેશ અનુસાર ટીબી દવાઓ નિયમિત લેવાવી જોઇએ. જો તમે તમારા ટીબીની દવાની એક માત્રા પણ લેવા નું ભૂલી ગયા છો, તો તમને યાદ આવે કે તરત જ લઈ લો. જોકે, જો તે લગભગ તમારી આગામી માત્રા માટે નો સમય હોય તો, પછી તમે ચૂકી ગયા છો તે માત્રા ના લો. **બમણી માત્રા ક્યારેય ન લો.** જો તમે તમારા ગોળીઓ લેવાનું યાદ નથી રહેતું તો હંમેશા તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ ને જણાવો..

જો હું મારી સારવાર પૂરી નથી કરતો તો શું થશે?

એકવાર તમે ટીબી દવાઓ શરૂ કરશો તો થોડી વાર પછી તમને સારું લાગશે. પરંતુ તમને આપેલા નિર્દેશ અનુસાર જો તમે પૂર્ણ માત્રા અને પૂર્ણ સમય ની દવાઓ પૂરી નથી કરતાં તો ટીબી તમારા શરીર માં હજી ઉપસ્થિત છે.

જો તમે તમારી સારવાર પૂર્ણ નથી કરતાં:

- તમે વધુ ગંભીર બીમાર પડી શકો છો.
- તમે ટીબી અન્ય લોકો ને ફેલાવી શકો છો
- તમે ટીબી ની દવાઓ સામે બિન અસરકારક બની શકો છો
- તમારી ક્ષય રોગની સારવાર લાંબી ચાલી શકે છે

"મને ખરેખર ગોળીઓ લેવાનું નથી ગમતું, કોને ગમે? પરંતુ મને ખબર હતી કે મારે લેવીજ પડે તેમ છે કારણ કે હું મારા બાળકોને ટીબી નથી આપવા માગતી કે મારે ટીબીની દવા ના પ્રતિરોધક નથી થવું, જરિ પણ મારી સારવાર સમાપ્ત થઈ તરિ મે રાહત અનુભવી કે મારો ટીબી સંપૂર્ણ પણે નાબૂદ થઈ ગો છે."

નતાલિ, ટીબી દર્દી વકીલ, ટીબી એક્શન ગ્રૂપ

હું સહાય માટે ક્યાં જઈ 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 એક્શન 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.