நோயாளிகளுக்கான தகவல்கள்

காசநோயிலிருந்து உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் பாதுகாப்பு அளியுங்கள் - அனைத்து காசநோய் மருந்துகளையும் எடுத்து கொள்ளுங்கள்

நான் எப்படி மறக்காமல் மருந்தை எடுத்து கொள்வது?

இது அவ்வளவு சுலபமானது இல்லை! நீங்கள் நீண்ட நாட்களுக்கு காசநோய் மருந்தை எடுக்கப் போகிறீர்கள் (குறைந்தது 3 மாதங்கள்), எனவே நீங்கள் இதனை பழக்கமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் தொடர்ச்சியாக மறக்காமல் மருந்தை எடுத்துக் கொள்வதற்கு சில வழிமுறைகள்:

- தினமும் அதே நேரத்தில் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரே இடத்தில் அதனை எடுத்து வையுங்கள்.
- ஒரு வாரத்துக்குத் தேவையான மாத்திரைகளை ஒன்றாக எடுத்து வையுங்கள்.
- நீங்கள் மருந்தை எடுத்துக் கொண்ட ஒவ்வொரு நாளையும் காலண்டரில் குறித்து வையுங்கள்.
- மருந்தினை எடுத்துக் கொள்வதற்கு ஞாபகப்படுத்துவதற்காக அலாரம் வையுங்கள்.
- மருந்தினை எடுத்துக் கொள்வதற்கு உங்கள் குடும்ப உறுப்பினரையோ நண்பரையோ ஞாபகப்படுத்த சொல்லுங்கள்.
- அப்படியும் நீங்கள் மறந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரை நீங்கள் மருந்து எடுத்துக் கொள்வதை கவனிக்கச் செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ள தவறினால் உங்கள் மருத்துவரிடமோ செவிலியரிடமோ தெரிவியுங்கள் - அவர்கள் கோபப்பட மாட்டார்கள். உங்களுக்கு உதவி புரிவார்கள்.

நீங்கள் மருத்துவரைத் தவறாமல் சந்திக்க வேண்டும்! உங்களது உடல் நிலை எப்படி இருக்கிறதென்று உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் பார்க்க வேண்டும்.

காசநோய் பற்றி மேலும் பல தகவல்கள்

உங்களுக்கு காசநோய் இருந்து, காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் இருந்து இந்த நோயைப் பற்றி கூடுதல் விவரங்களை அறிய விரும்பினால் Paul Mayho (இரண்டாம் பதிப்பு) எழுதிய The Tuberculosis Survival Handbook என்ற புத்தகத்தைப் படியுங்கள். இந்த புத்தகத்தின் விலை £14.95. இப்புத்தகம் உள்ளூர் புத்தகக் கடைகளிலும், Gazelle Book Services யிலும், www.amazon.co.uk என்கிற இணையதளத்திலும் கிடைக்கும். இதனை நேரடியாக வெளியீட்டாளரிடமிருந்தும் பெற்றுக் கொள்ளலாம், Merit Publishing International -யின் இணையதள முகவரி www.meritpublishing.com. மின்னஞ்சல் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி merituk@aol.com. இந்த புத்தகத்தை வாங்குவதற்குப் பதிவு செய்ய வேண்டிய குறிப்பு எண் ISBN 1 873413 14 9.

உங்களுக்கு உதவி செய்யவும் அறிவுரை வழங்கவும் காசநோய் செவிலியர் இருக்கிறார் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு செய்யப்பட்ட சிகிச்சை திருப்திகரமாக இல்லையென்றாலும் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய மருந்து சம்பந்தமாக ஏற்படும் சந்தேகங்களையும் உங்களுடைய டி.பி. செவிலியரைத் தொடர்புக் கொண்டு கேளுங்கள்.

உங்கள் காசநோய் செவிலியர் பெயர்: ____________________

உங்கள் மருத்துவர் பெயர்: ____________________

தொடர்புக் கொள்ள வேண்டிய எண்: ____________________

மின்னஞ்சல்: ____________________

TB Alert என்பது காசநோய் பற்றி உலகளவில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் யூ.கே.வில் உள்ள தொண்டு நிறுவனம். யூ.கே.விலும் வளர்ந்து வரும் நாடுகளிலும் நோயாளிகள் சரியான தகவல்களும் சிகிச்சையும் பெற வேண்டும் என்பதற்கான செயல்திட்டங்களுக்கு நாங்கள் ஆதரவு அளிக்கிறோம். உங்கள் ஆதரவுடன் காசநோய் பற்றிய விழி ப்புணர்வை உலகம் முழுவதும் உண்டாக்கி நிறைய உயிர்களை எங்களால் காப்பாற்ற முடியும்.

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

மேலும் விவரங்களுக்கு அல்லது இந்த பிரசுரத்தின் பிரதிகளைப் பெறுவதற்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண் 01273 234 770 (அலுவலக நேரத்தில் மட்டும்).

டி.பி.அலெர்ட்டிற்கு நன்கொடை வழங்க அல்லது தொண்டு செய்ய விரும்புபவர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண் 01273 234 784 (அலுவலக நேரத்தில் மட்டும்).

அல்லது www.tbalert.org என்கிற இணையதளத்தைப் பாருங்கள

இந்தப் பிரசுரத்தில் காசநோய் மற்றும் ஹெச்.ஐ.வி. பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை சம்பந்தமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளத் தகவல்கள் உங்களுக்கு இவற்றைப் பற்றிய பொதுவான தகவல்களை அளித்திருக்கும். நோயாளிகளின் நலனில் அக்கறைக் கொண்டுள்ள மருத்துவர்களின் அறிவு, நிபுணத்துவம், திறமை ஆகியவற்றை இது ஈடு செய்யாது. பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை சம்பந்தமான சந்தேகங்களை உடல் நல பாதுகாப்பு நிபுணர்களிடம் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

இது வட மேற்கு லண்டன் டி.பி. நெட்வொர்க்கால் செய்யப்பட்டது.

இது இங்கிலாந்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட, உத்திரவாதங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஒரு நிறுவனம் இதன் பதிவு எண். 3606528 பதிவு தருமஸ்தாபன எண். 1071886 வடிவமைப்பு: வொர்க்சாங், லண்டன் 020 8352 8300

காசநோய் (டி.பி.) சிகிச்சை

காசநோய் என்றால் என்ன?

காசநோய் (டி.பி.) பாக்டீரியாவால் பரவக் கூடியது. இவை நுரையீரலில் காணப்படுகிறது. இது மூளை, நிணநீர் சுரப்பி, சிறுநீரகம் மற்றும் எலும்புகள் போன்ற உடலின் பல பகுதிகளை பாதிக்கக் கூடியது.

இது எப்படி வருகிறது?

நுரையீரல் காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருமினால் கிருமிகள் காற்றில் பரவுகின்றன. இதனை மற்றவர்கள் சுவாசிக்கக் கூடும். காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் ஒரே வீட்டில் வசிப்பவர்களுக்கு காசநோய் வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது.

என்னால் நோய் பரவுமா?

காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அனைவராலும் நோய் பரவாது. உங்களுக்கு நுரையீரல் அல்லது தொண்டையில் காசநோய் இருந்து, காசநோய் கிருமிகள் இருமல் மூலமாக வெளிவந்தால் காசநோய் பரவும் (இதுதான் ஸ்மியர் பாசிட்டிவ்). நுரையீரலையும் தொண்டையையும் தவிர்த்து உங்களுக்கு வேறு எங்கும் காசநோய் இருந்தால் உங்கள் மூலமாக நோய் பரவாது. உங்கள் மருத்துவர்/செவிலியர் உங்களுக்குக் கூடுதல் தகவல்களைத் தரலாம்.

காசநோய்க்கு எப்படி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

காசநோய்க்கு குறைந்தது ஆறு மாசமாவது மருந்து சாப்பிட்டு சிகிச்சை எடுத்து கொள்ள வேண்டும். ஏதேனும் மருந்து காசநோய் கிருமியை அழிக்கவில்லை என்றாலும் காசநோய் உங்கள் உடலில் எங்கு இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தும் சிகிச்சைக்கான காலம் மாறுபடும். மருத்துவர் கூறியபடி மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றாலும் சிகிச்சைக் காலம் நீட்டிக்கப்படும்.

காசநோய்க்கு வழக்கமான சிகிச்சை என்ன?

உங்கள் காசநோய் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் நான்குவிதமான மருந்துகளை இரண்டு மாதத்திற்கு கொடுப்பார். அவை:

- ரிஃபாம்பிசின்
- ஐஸோனியாஸிட்
- பைராஸினாமைட்
- எத்தாம்புட்டால்

(ஐஸோனியாஸிட், ரிஃபாம்பிசின், பைராஸினாமைட் கலந்தது தான் ரிஃபேட்டர்).

சில பேர் இரண்டு வாரங்கள் மருந்து எடுத்துக் கொண்டாலே அவர்கள் மூலமாக காசநோய் பரவாது.

இரண்டு மாதங்கள் கழித்து, மருத்துவர் வழக்கமாக மருந்தினை குறைத்துவிடுவார்:

- ரிஃபாம்பிசின்
- ஐஸோனியாஸிட்

(ரிஃபாம்பிஸின் மற்றும் ஐஸோனியாஸிட் சேர்ந்தது தான் ரிஃபினாஹ்).

காசநோய்க்கான மருந்துகள் பாதுகாப்பானவையா?

மற்ற மருந்துகளைப் போலவே இதற்கும் பக்க விளைவுகள் உண்டு. சில பக்க விளைவுகள் சாதாரணமானது. சில மிகவும் அபாயகரமனது. பல்வேறு மாத்திரைகள் மற்றும் அதன் பக்க விளைவுகளைப் பற்றிய தகவல்களை காசநோய் மருத்துவமனை ஊழியர்களிடமிருந்துப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ரிஃபாம்பிசின், ஐஸோனியாஸிட், பைராஸினாமைட், எத்தாம்புட்டால் ஆகியவற்றை கர்ப்பமாக இருக்கையில் பாதுகாப்பாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் நீங்கள் பரிசோதனையை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு சில பரிசோதனைகளுக்கு ஏற்பாடு செய்வார்.

நீங்கள் ஏதேனும் ஹார்மோனல் கருத்தடை முறைகளை (வாய்வழி, பதிதல் அல்லது மற்ற முறைகள்) பயன்படுத்துகிறீர்கள் எனில், அவற்றின் செயல்திறனை ஸிவீயீணீமீ மீக்ஷீ குறைத்துவிடும் என்பதால் அவற்றைப் பற்றி நீங்கள் தெரிவிக்க வேண்டும்.

நான் எப்போதெல்லாம் மருந்தை எடுத்து கொள்ள வேண்டும்?

தினமும் மருந்தை எடுத்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் ஒரு வேளை மருந்தை எடுத்து கொள்ள மறந்தாலும் உங்களுக்கு ஞாபகம் வந்த உடனேயே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்த வேளைக்கான மாத்திரையை சாப்பிடும்போது முந்தைய வேளைக்கான மாத்திரையை சாப்பிடவில்லை என்று நினைவு வந்தால் முந்தைய வேளைக்கான மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஒரே வேளையில் இரண்டு வேளைக்கான மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
அப்படி நடந்தால் உங்கள் செவிலியர்/மருத்துவரிடம் கூறுங்கள்.

நான் ஏன் காசநோய் மருந்தைத் தொடர்ந்து எடுத்து கொள்ள வேண்டும்?

காசநோய் கிருமிகள் மெதுவாக அழிக்கப்படுகின்றன. அனைத்து காசநோய் கிருமிகளையும் அழிப்பதற்கு குறைந்தது ஆறு மாதங்கள் ஆகலாம். உங்களுக்கு குணமாகியிருக்கலாம், காசநோய்க்குண்டான அறிகுறி போய் இருக்கலாம். ஆனால், மருத்துவர் உங்களுக்கான சிகிச்சையை நிறுத்தும் வரை நீங்கள் தொடர்ந்து மருந்தினை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மிக விரைவில் உங்கள் சிகிச்சையை நிறுத்திவிடுவது அல்லது மருந்தினை வழக்கமாக எடுத்து கொள்ளாமல் இருப்பது மிகவும் அபாயகரமானது. இதனால் உங்களுக்கு நோய் அதிகமாகக் கூடும். சில சமயம் இதனை குணப்படுத்தவே முடியாமல் போகலாம்.

காசநோய் மருந்தை எடுத்து கொள்ளும் போது நான் சில உணவுகளையோ மற்ற மருந்துகளையோ தவிர்க்க வேண்டுமா?

இல்லை, நீங்கள் உங்களுக்குப் பிடித்ததை சாப்பிடலாம். ஆனால் குடிப்பழக்கத்தை கைவிட வேண்டும்.

நீங்கள் மற்ற மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொண்டிருந்தால் அவசியம் மருத்துவரிடம் கூற வேண்டும்.