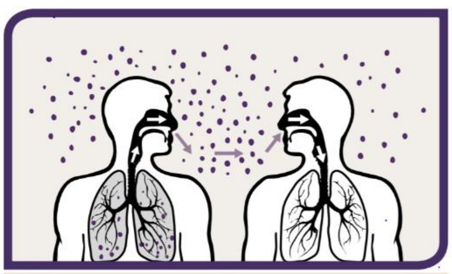
बिरामीसम्बन्धी जानकारी: सक्रिय क्षयरोग (टिबी रोग) को उपचार

तपाईंलाई परीक्षण गर्दा सक्रिय क्षयरोग वा टिबी रोग देखियो भने तपाईंले जान्नु पर्ने केही तथ्यहरू निम्नानुसार छन्:

- टिबी भनेको सही उपचार तथा औषधिहरूले **निको पार्न सकिने** गम्भीर खालको रोग हो।
- टिबी रोग लागेका केही मानिसहरूले अन्य मानिसहरूलाई यो रोग सार्न सक्छन्।

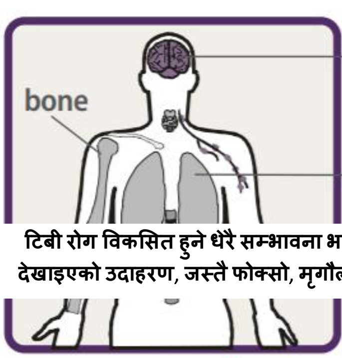
मलाई टिबी रोग कसरी लाग्छ?

जोकोहीलाई टिबी रोग लाग्छ। आफ्नो फोक्सोमा टिबी रोग लागेका व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा वा कुराकानी गर्दा टिबीका किटाणुहरू हावामा फैलिन सक्छन्। हावामा फैलिएका उक्त किटाणु नजिकै रहेका व्यक्तिले श्वास फेर्दा निलेर फोक्सोमा जान सक्छ। तर तपाईंले हात मिलाउँदा वा खानेकुरा, भाँडाकुँडा, ओढ्ने-ओच्छ्याउने कपडा वा अन्य वस्तुहरूबाट तपाईंलाई टिबी सर्दैन। टिबीका किटाणुहरू तपाईंको शरीरमा [illegible] भने ती किटाणु "निदाउने गर्दछन्"। "यसरी निदाएका" किटाणुहरूले तपाईंको शरीरमा कुनै असर गर्दैनन् वा यसबाट तपाईं



बिरामी पर्नु हुन्न। यसलाई **"अदृश्य टिबीको संक्रमण"** वा **"LTBI"** भनिन्छ। LTBI छोटो समय वा धेरै वर्षसम्म रहिरहन सक्छ। टिबीका किटाणुहरू "जागे" र वृद्धि हुन सुरु भए अनि तपाईंको शरीरलाई असर गर्न थाले भने तपाईं टिबीबाट बिरामी पर्नु हुन्छ। यसल[illegible]

टिबी[illegible] मेरो शरीरलाई कसरी अर[illegible]



टिबी रोग विकसित हुने धेरै सम्भावना भएका शरीरका भागहरू देखाइएको उदाहरण, जस्तै फोक्सो, मृगौला, मस्तिष्क वा हड्डी।

An illustration of areas where TB disease is more likely to develop, such as the lungs, kidneys, brain, or bone.

टिबी रोगले प्रायजसो तपाईंको फोक्सोलाई असर गर्छ (पल्मोनरी टिबी भनिन्छ)। टिबीले तपाईंको शरीरका अन्य भागहरूमा पनि असर गर्न सक्छ।

टिबी रोग भएका मानिसहरूमा निम्नमध्ये एक वा सोभन्दा बढी **लक्षणहरू** देखिन सक्छन्:

- 3 साताभन्दा लामो समयसम्म खोकी लाग्ने
- तौल घट्ने
- भोक नलाग्ने वा कम लाग्ने
- रातीमा पसिना आउने
- ज्वरो आउने
- काम्ने
- थकित वा कमजोर महसुस हुने
- छाती दुख्ने
- खोक्दा रगत देखिने वा फोक्सोबाट खैरो रङको खकार आउने

चिकित्सकहरूले टिबी कसरी जाँच गर्छन्?

तपाईंले टिबी रोगका लागि निम्नमध्ये एक वा सोभन्दा बढी जाँच गराउनु पर्ने हुन सक्छ:

- **मान्टोक्स स्किन टेस्ट वा IGRA ब्लड टेस्ट** ले तपाईंको शरीरमा "सुतेकै" भए पनि टिबीका किटाणुहरू छन् वा छैनन् भन्ने बताउन सक्छ।
- **छातीको एक्स-रे** ले तपाईंको फोक्सोमा असर गरेको छ वा छैन भन्ने कुरा बताउन सक्छ।
- **स्पेक्टम कल्चर टेस्ट** ले तपाईंको शरीरमा टिबीका किटाणुहरू बढिरहेका छन् वा छैनन् भनी बताउन सक्छ।

मलाई कसरी निको हुन सक्छ?

- तपाईंले चिकित्सकसँग जाँच गराउनु पर्छ र टिबीका किटाणुहरू मार्ने **टिबीका विशेष औषधिहरू** सेवन गर्नुपर्छ।
- **टिबीका किटाणुहरू बलिया** हुन्छन् र लामो समयसम्म जीवित रहन सक्छन्। तपाईंले टिबीका औषधिहरू सेवन गर्न सुरु गरेपछि केही दिनमा निको भएको महसुस गर्न हुने छ। टिबीका सबै किटाणुहरू मरे भन्ने सुनिश्चित गर्नका लागि, **तपाईंले टिबीका औषधिहरू** कम्तीमा 6 देखि 9 महिनासम्म सेवन गर्नु पर्ने हुन्छ।
- तपाईंको टिबीको उपचार समाप्त नहुञ्जेल **हरेक महिना आफ्नो चिकित्सकलाई जाँच गराउनु** महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंलाई निको भइरहेको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न चिकित्सकले परीक्षणहरू गर्नु हुने छ, तपाईंलाई औषधिहरूका कारणले कुनै समस्या छन् वा छैन भनी सोध्नु हुने छ र तपाईंका जिज्ञासाहरूको उत्तर दिनु हुने छ ।

मिन्नेसोटा स्वास्थ्य विभाग, टिबी रोकथाम तथा नियन्त्रण कार्यक्रमको अनुमति लिई पुनः मुद्रण गरिएको

बिरामीसम्बन्धी जानकारी: सक्रिय क्षयरोग (टिबी रोग) को उपचार

मैले औषधि सेवन गरिनँ भने के हुन्छ?

टिबीका किटाणुहरू एकदमै बलिया हुन्छन्। तपाईंले आफ्ना सबै औषधिहरू सही तरिकाले सेवन गर्नुभएन भने तपाईं **फेरि बिरामी पर्न** सक्नुहुन्छ र अन्य मानिसहरूलाई **टिबी रोग सार्न** सक्नुहुन्छ।

तपाईंले राम्रोसँग निको हुनका लागि आफ्नो चिकित्सकले भनेअनुसार नै **आफ्ना सबै औषधि** सेवन गरेको हुनुपर्छ। तपाईंले आफ्नो औषधि सही तरिकाले सेवन गर्नुभएन भने तपाईंको टिबी अझ कडा हुन सक्छ। जसले गर्दा तपाईंले अझ कडा औषधि अझ लामो समयसम्म सेवन गर्नु पर्ने हुन सक्छ।

DOT के हो?

Directly Observed Therapy को संक्षिप्त रूप "DOT" भनेको प्रत्यक्ष अवलोकन गरिने थेरापी हो। DOT ले तपाईंलाई आफ्ना पिल्स सेवन गर्न सहयोग पुग्छ। तपाईंलाई टिबीका औषधिहरू दिन नर्स वा स्वास्थ्यस्याहार कर्मचारीले तपाईंलाई हरेक दिन हेर्दा DOT गरिन्छ।

तपाईंले आफूलाई आवश्यक भएका सबै औषधि सेवन गर्नुभएको छ र तपाईंको उपचारले काम गरिरहेको छ भन्ने सुनिश्चित गर्ने यो उत्कृष्ट तरिका हो। तपाईंको औषधिमा कुनै समस्या भएमा उक्त समस्या तुरुन्तै समाधान गर्न सकिन्छ।

DOT ले टिबीको उपचार हुन्छ!

मैले अन्य मानिसहरूलाई टिबी सार्न सक्छु?

तपाईंको फोक्सोमा टिबी रोग छ भने तपाईं आफूले अन्य मानिसहरूलाई टिबी सर्नबाट रोक्न अझ सावधान हुनुपर्छ। यदि टिबी शरीरको अन्य भागमा मात्र छ भने टिबीका किटाणुहरू प्रायजसो अन्य मानिसहरूमा सर्दैन।

तपाईंको टिबी अन्य मानिसहरूलाई सर्छ वा सर्दैन (संक्रामक हो वा होइन) भन्ने बारेमा जान्न आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्। उहाँले तपाईंको नजिकका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न के-के गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा बताउनुहुनेछ। तपाईंले केही हप्तासम्म आफ्नो औषधि सेवन गर्नुभएपछि तपाईंले अझ निको भएको महसुस गर्नुभयो भने तपाईं अब उपरान्त टिबीका किटाणुहरू सार्न सक्नुहुन्न। तपाईं आफ्नो काम, विद्यालय वा अन्य गतिविधिहरूमा कहिले फर्कन सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा तपाईंको चिकित्सकले तपाईंलाई बताउनु हुनेछ।

मैले टिबीका बारेमा अन्य के-के थाहा पाउनु पर्छ?

- पेन्सिलभानिया स्वास्थ्य विभागबाट **टिबी रोगको नि:शुल्क औषधि** पाउन आफ्नो चिकित्सक वा नर्सलाई अनुरोध गर्नुहोस्।
- तपाईंको अन्य सहर वा राज्यमा बसाइ सर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो चिकित्सक वा नर्सलाई बताउनुहोस्। उनीहरूले तपाईं बसाइ सरेपछि पनि आफ्नो टिबीको औषधि पाई राख्नुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंलाई टिबी रोग लागेको छ भने आफ्नो चिकित्सकसँग **एचआइभी जाँच** गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। एचआइभी भएका मानिसहरू टिबीबाट अत्यधिक बिरामी पर्न सक्छन्। तपाईंलाई एचआइभी लागेको छ भने तपाईंलाई भिन्न उपचार आवश्यक पर्न सक्छ।

सम्झनुहोस्: टिबी रोग निको पार्न सकिन्छ!

मैले टिबीका औषधिहरूका बारेमा के-के थाहा पाउनु पर्छ?

- टिबीका औषधिहरू प्रायजसो सुरक्षित नै हुन्छन् तर केही मानिसहरूमा साइड इफेक्ट देखिन सक्छन्। तपाईंलाई निम्नमध्ये कुनै लक्षण देखिएमा आफ्नो चिकित्सकलाई तुरुन्तै फोन गर्नुहोस् वा जाँच गराउनुहोस्:
  - वान्ता हुने वा पेट दुख्ने
  - भोक नलाग्ने वा कम लाग्ने
  - वाकवाकी लाग्ने
  - आँखा वा छाला पहेँले हुने
  - औँला वा बुढीऔँला अचेत भए जस्तो हुने
  - मुख अचेत वा झमझम भए जस्तो हुने
  - दृष्टि धमिलो हुने वा दृष्टि परिवर्तन हुने
  - कान बज्ने
  - सुन्नमा कठिनाई हुने
  - चक्कर लाग्ने
  - जोर्नीहरू दुख्ने
  - 3 दिनभन्दा धेरै दिनदेखि ज्वरो आउने
  - छालामा बिबिरा आउने
  - रक्तस्राव हुने वा सजिलै रगत आउने
- टिबीका आफ्ना सबै औषधिहरू हरेक दिन **एकै समयमा** सेवन गर्नुहोस्।
- तपाईंको चिकित्सकले छोड्न नभनेसम्म टिबीका औषधिहरू सेवन गर्नुहोस्।
- टिबीका औषधिहरू सेवन गर्दा **बियर, वाइन वा पेयपदार्थ** नपिउनुहोस्।

तपाईंको टिबीका पिल्सहरूमा निम्न पर्दछन्:

बिरामीसम्बन्धी जानकारी: सक्रिय क्षयरोग (टिबी रोग) को उपचार

- ☐ आइसोनियाजिद ("INH")
- ☐ रिफाम्पिन (“RIF”)
- ☐ पाराजिनामाइड ("PZA")
- ☐ इथाम्बुटोल
- ☐ भिटामिन B6

उपलब्ध गराउने:

NEPALI

मिन्नेसोटा स्वास्थ्य विभाग, टिबी रोकथाम तथा नियन्त्रण कार्यक्रमको अनुमति लिई पुनः मुद्रण गरिएको