सर्वसाधारणका लागि

Minnesota Department of Health (मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग)

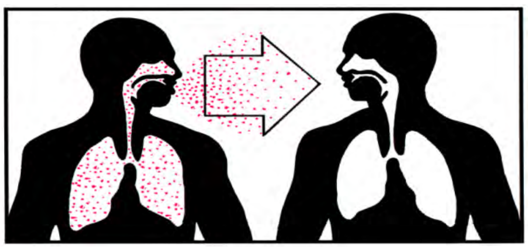
# सक्रिय TB रोग

यदि तपाईँको जाँचमा तपाईँलाई सक्रिय क्षयरोग, वा “TB” रोग लागेको देखिएमा, यहाँ तपाईँले जानी राख्नुपर्ने केही जानकारीहरू दिइएका छन्:

- TB एउटा गम्भीर रोग हो जसलाई उचित उपचार तथा औषधिहरूको प्रयोगद्वारा **निको पार्न सकिन्छ।**
- TB रोग लागेको कोही मानिसहरूले यो रोग अरूलाई सार्न सक्छन्।

**मलाई TB कसरी लाग्यो?**

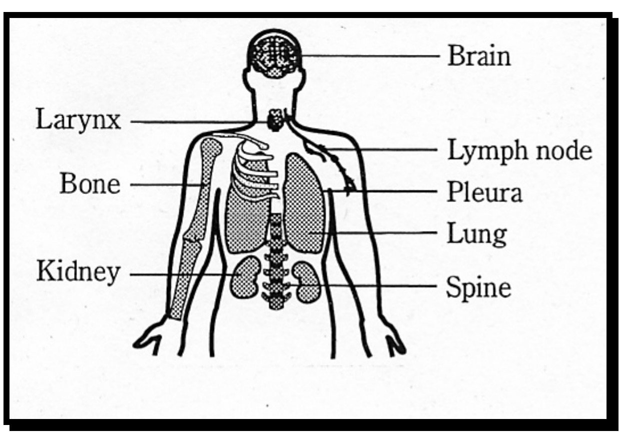
कसैलाई पनि TB लाग्न सक्छ। फोक्सोको TB भएको कसैले खोक्दा, छिँक्दा अथवा बोल्दा, TB का कीटाणुहरू हावामा फैलिन सक्छ। यी कीटाणुहरू नजिकै रहेको कसैको पनि श्वासद्वारा भित्र पस्न सक्छ। हात मिलाउँदा वा खाना, थाल बटुका, कपडा वा अन्य वस्तुहरूको माध्यमबाट तपाईँलाई TB सर्न सक्दैन।



तपाईँको शरीरमा TB का कीटाणुहरू प्रवेश गरेपछि यिनीहरू “सुषुप्त” अवस्थामा गएका हुन्छन्। “सुषुप्त” TB को कीटाणुले तपाईँको शरीरमा कुनै नोक्सान गर्दैन वा तपाईँलाई बिरामी बनाउँदैन। यसलाई “**निस्कृय TB सङ्क्रमण”** वा **“LTBI”** भनिन्छ। LTBI एउटा छोटो अवधि वा धेरै वर्षको लागि रहन सक्छ। कीटाणुहरू बिउँझेर वृद्धि भइ शरीरमा नोक्सान पार्न थालेपछि तपाईँलाई TB रोग लाग्यो। यसलाई “**सक्रिय TB रोग”** भनिन्छ।

## TB रोगले मेरो शरीरलाई कस्तो असर गर्छ?

TB रोगले सामान्यतया फोक्सोमा असर गर्छ (पुल्मोनरि TB)। TB ले शरीरको अन्य भागहरूलाई पनि नोक्सान गर्न सक्छ।




TB रोग लागेका मानिसहरूमा यी मध्ये एक वा बढी **लक्षणहरू** देखिन सक्छन्:

- 3 हप्ता वा लामो अवधि सम्म खोकी
- वजन घट्ने
- खानामा अरूचि
- राति पसिना आउने
- ज्वरो
- जाडो लाग्ने
- थकान वा कमजोरी
- छाती दुख्ने
- फोक्सोबाट खोक्दा रगत वा खैरो रङ्गको पदार्थ निस्कने

**चिकित्सकहरू TB को जाँच कसरी गर्छन्?**

तपाईँले TB रोगको लागि एक भन्दा बढी जाँच गराउनु आवश्यक पर्न सक्छ:

- तपाईँको शरीर भित्र TB को कीटाणु, “सुषुप्त” नै भएपनि, छ वा छैन भनेर **म्यानटक्स छाला जाँच**द्वारा थाहा पाउन सकिन्छ।
- **छातीको एक्स-रे**द्वारा यी कीटाणुहरूले तपाईँको फोक्सोमा हानि पुर्याएको भएमा पत्ता लाग्न सक्छ।
- **खकार कल्चर जाँच**द्वारा तपाईँको फोक्सोमा TB का कीटाणुहरूको वृद्धि हुँदैछ भने थाहा पाउन सकिन्छ।

**म कसरी निको हुन सक्छु?**

- TB को कीटाणुलाई मार्नका लागि तपाईँले चिकित्सकलाई देखाएर विशेष **TB को औषधिहरू** सेवन गर्नुपर्छ।
- **TB का कीटाणुहरू सजिलै मर्दैनन्** र लामो समय सम्म जीवित रहन्छन्। TB को औषधि सेवन गर्न थालेको केही हप्तामा नै तपाईँ निको हुन थाल्नु हुनेछ। सम्पूर्ण TB का कीटाणुहरू मार्नलाई, **तपाईँले कमसेकम** 6-9 महिनासम्म **TB को औषधि सेवन गर्नुपर्छ।**
- TB को उपचार पूरा नहुन्जेल सम्म तपाईँले **हरेक महिना चिकित्सकलाई देखाउन** जरुरी हुन्छ। तपाईँलाई निको भए नभएको पक्का गर्न चिकित्सकले जाँचहरू गर्नेछन्, तपाईँलाई औषधिद्वारा केही समस्या उत्पन्न भएको छ भने सोध्नेछन्, र तपाईँको प्रश्नहरूको जवाफ दिनेछन्।

**मैले औषधि सेवन नगर्दा के हुन्छ?**

TB का कीटाणुहरू अत्यन्त बलियो हुन्छन्। यदि तपाईँले ठीकसँग आफ्नो सबै औषधिहरू लिनु भएन भने, तपाईँ **पुनः बिरामी** भएर अरूलाई **TB सर्न** सक्छ।

MINNESOTA MDH DEPARTMENT OF HEALTH
Tuberculosis (TB) Prevention and Control Program
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
1-877-676-5414 or 651-201-5414
www.health.state.mn.us/tb

# सक्रिय TB रोग – पृष्ठ 2

निको हुनलाई तपाईँले चिकित्सकले भनेअनुसार **आफ्नो सबै औषधिहरू सेवन गर्नु पर्छ।** यदि तपाईँले ठीकसँग आफ्नो औषधि सेवन गर्नु भएन भने, तपाईँको TB अझ बलियो हुन सक्छ। तपाईँले लामो अवधिसम्म अझ कडा औषधि लिनु पर्ने हुन सक्छ।

**DOT भनेको के हो?**

"DOT" भनेको डिरेक्टलि अबजर्ब्ड थेरपि अर्थात प्रत्यक्ष देखरेखमा हुने औषधि उपचार हो। DOT द्वारा आफ्नो औषधि सेवन गर्न तपाईँलाई सजिलो हुन्छ। DOT मा कुनै नर्स वा स्वास्थ्य कर्मीले तपाईँलाई प्रत्येक दिन भेटेर TB को औषधि खुवाउँछन्। तपाईँलाई चाहिने सबै औषधिहरू पाउनु भएको र उपचारले काम गर्दै गरेको छ भन्ने निश्चित गर्ने यो सर्वोत्तम उपाय हो। यदि तपाईँको औषधि उपचारमा कुनै समस्या आएमा तुरुन्तै यसको समाधान गर्न सकिन्छ।

**DOT ले TB निको पार्छ!**

**मबाट अरू मानिसहरूलाई TB सर्न सक्छ?**

यदि तपाईँको फोक्सोमा TB छ भने, आफ्नो TB को कीटाणु अरूलाई सर्न नदिन तपाईं होसियार हुनुपर्छ। यदि TB शरीरको अन्य भागमा भएमा, TB को कीटाणु प्राय अरूलाई सर्न सक्दैन।

आफ्नो TB अरूलाई सर्न (सरुवा) सक्छ वा सक्दैन भनेर आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्। आफ्नो नजिकका मानिसहरूलाई जोगाउन तपाईँले गर्नुपर्ने कुराहरूबारे उनीहरूले तपाईँलाई बताउनेछन्।

तपाईँले केही हप्ता औषधि सेवन गर्न थालेर राम्रो महसुस गर्न थालेपछि, तपाईँको TB को कीटाणु फैलिन पाउँदैन। तपाईँ काम, विद्यालय वा अन्य कामकाजमा जान सक्ने समयबारे तपाईँको चिकित्सकले बताउनेछन्।

**मैले TB का बारेमा अरू के थाहा पाउनु पर्छ?**

- मिनेसोटा स्वास्थ्य विभागबाट **निःशुल्क TB को औषधि** प्राप्त गर्नलाई आफ्नो चिकित्सक वा नर्सलाई सोध्नुहोस्।
- यदि तपाईँ अर्को सहर वा राज्यमा सर्न लाग्नु भएको छ भने आफ्नो चिकित्सक वा नर्सलाई भन्नुहोस्। तपाईँ त्यहाँ गएपछि पनि TB औषधि पाइरहने निश्चित गर्नमा उनीहरूले तपाईँलाई मद्दत गर्न सक्छन्।
- यदि तपाईँलाई TB छ भने, चिकित्सकद्वारा **HIV जाँच** गराइ माग्नुहोस्। HIV भएका मानिसहरू TB बाट धेरै बिरामी हुन सक्छन्। यदि HIV छ भने तपाईँलाई भिन्दै औषधिहरू चाहिन सक्छ।

**याद राख्नुहोस्...TB निको हुन सक्छ!**

**मैले TB औषधिका बारेमा के थाहा पाउनु पर्छ?**

- TB को औषधिहरू प्राय सुरक्षित हुन्छ, तर कसै कसैलाई भने खराब असर गर्न सक्छ। यदि तपाईँलाई यी कुनैपनि लक्षणहरू देखा परेमा, आफ्नो चिकित्सकलाई तुरन्तै कल गर्नुहोस् वा भेट्नुहोस्:
  - वान्ता, पेट दुख्ने
  - खानामा अरुचि
  - वाकवाक
  - आँखा वा छाला पहेँलो हुने
  - हातको वा खुट्टाको औँला झनझन गर्ने
  - मुख निदाउने वा झनझन गर्ने
  - दृष्टि धमिलो वा दृष्टिमा हेरफेर
  - कान बज्ने
  - कान सुन्नमा समस्या
  - रिङ्गटा
  - जोड्नी दुख्ने
  - 3 दिन भन्दा बढी ज्वरो
  - छालामा डाबर
  - सजिलै रगत आउने वा नीलो हुने
- तपाईँको सबै TB औषधिहरू **दिनको एकै समय हरेक दिन** सेवन गर्नुहोस्।
- चिकित्सकले बन्द गर्नु नभनुन्जेल आफ्नो TB औषधिहरू सेवन गरि रहनुहोस्।
- TB को औषधि सेवन गर्दा **बियर, वाइन वा लिक्कर नपिउनुहोस्।**

**तपाईँको क्लिनिक/चिकित्सक/नर्स:**

____________________________________

____________________________________

**फोन #:** ______________________________

**तपाईँको TB चक्कीहरू:**

___ आयसोनायाजिड (Isoniazid - "INH")

___ रिफाम्पिन (Rifampin)

___ पाइराजिनामाइड (Pyrazinamide - "PZA")

___ इथ्यामब्युटोल (Ethambutol)

___ भिटामिन B6

___ अन्य: ____________________________

___ अन्य: ____________________________