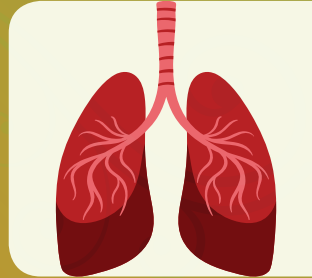


टीबी को जानें, टीबी से लड़ें

टीबी के साथ जी रहे लोगों की
जानकारी के लिए पुस्तिका



टीबी को जानें, टीबी से लड़ें

आपको यह पुस्तिका इसलिए मिली है क्योंकि आपको हाल ही में टीबी का पता चला है या आप वर्तमान में टीबी के इलाज पर हैं। सबसे पहले, चिंता न करें। टीबी एक इलाज योग्य बीमारी है, और हम यहां आपको सहयोग करने के लिए हैं। इस पुस्तिका का उद्देश्य आपको और आपके परिवार को टीबी के बारे में सभी आवश्यक जानकारी देना है। यह पुस्तिका आपको टीबी, खाने, आपकी दवाओं आदि के बारे में उत्तर देने में मदद करेगी। आपका टीबी चैंपियन आपको टीबी के बारे में जानकारी भी प्रदान करेगा और इलाज के पूरे समय में आपकी सहायता करेगा।

इस पुस्तिका को पहली बार 2018 में रीच द्वारा टीबी मुक्त चेन्नई पहल का हिस्सा के रूप में विकसित किया गया था, और बाद में यूएस ऐड द्वारा समर्थित कॉल टू एक्शन परियोजना के लिए 2019 में अपडेट किया गया था। यह पुस्तिका का तीसरा संस्करण है और जनवरी 2022 में यूनाईट टू एक्ट परियोजना के लिए नवीनीकरण किया गया है, जो रीच द्वारा लागू किया जा रहा है, जिसमें पीआर के रूप में फाउंड इंडिया के माध्यम से वैश्विक कोष; ग्लोबल फण्ड द्वारा समर्थित है। दस्तावेज में दी गयी जानकारी रीच की एकमात्र जिम्मेदारी है और किसी भी परिस्थिति में पीआर या दानदाताओं की स्थिति को दर्शाती हुई नहीं माना जा सकता है।

टीबी के साथ जी रहे लोगों को समर्थन देने के लिए टीबी चैंपियंस इस पुस्तिका की एक प्रति टीबी के साथ जी रहे प्रत्येक व्यक्ति को देंगे जिससे वो मिलेंगे। हमें उम्मीद है कि यह आपके और आपके परिवारों के लिए एक उपयोगी संदर्भ दस्तावेज होगा। हम आपके प्रतिक्रिया और सुझावों का स्वागत करते हैं – कृपया communications@reachindia.org in पर मेल करें।

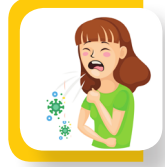
टीबी से जुड़े कुछ बुनियादी तथ्य

टीबी क्या है ?



टीबी एक संक्रामक बीमारी है जो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक बैक्टीरिया के कारण होती है।

टीबी हवा के माध्यम से फैलता है।



जब फेफड़े की टीबी के साथ जी रहा कोई व्यक्ति खाँसता है, थूकता है या छींकता है तब वह टीबी कीटाणुओं को ले जाने वाले बलगम की बूंदों को हवा में निश्कासित कर सकता है। जो कोई भी इन बूंदों को श्वास से अंदर लेता है, वह एक सक्रिय टीबी संक्रमण विकसित कर सकता है।

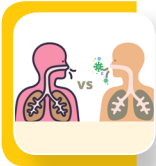
टीबी के प्रकार ?

टीबी बालों और नाखूनों को छोड़कर शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है।

फेफड़ों की टीबी को पल्मोनरी टीबी के नाम से जाना जाता है। जब यह शरीर के अन्य हिस्सों को प्रभावित करता है, तो इसे एक्सट्रापल्मोनरी टीबी के रूप में जाना जाता है।



टीबी से संक्रमण और टीबी की बीमारी में क्या अंतर है ?



टीबी का संक्रमण तब होता है जब बैक्टीरिया हमारे शरीर में होता है लेकिन किसी भी लक्षण या बीमारी को बढ़ाने का कारण नहीं बनाता है। जब बैक्टीरिया सक्रिय रूप से विभाजित होता है और लक्षणों का कारण बनता है, तो इसे टीबी रोग कहा जाता है। लगभग 10 में से करीब 4 भारतीयों को टीबी का संक्रमण है। टीबी का संक्रमण खराब पोषण, धूम्रपान, लंबी बीमारी, मधुमेह, एचआईवी आदि के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाने पर तो वह टीबी रोग में बदल सकता है।

टीबी के लक्षण क्या हैं ?

पल्मोनरी टीबी के लक्षण इस प्रकार हैं



एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी के मामले में व्यक्ति में ऐसे लक्षण विकसित होंगे जो प्रभावित क्षेत्र के लिए विशिष्ट हैं। उदाहरण के लिए, यदि यह आंतों की टीबी है, तो व्यक्ति को पेट दर्द या डायरिया का अनुभव हो सकता है। किसी विशेष जोड़ की टीबी के मामले में, व्यक्ति को उस क्षेत्र के दर्द और सूजन का अनुभव हो सकता है। इसके अलावा शाम को बुखार, भूख न लगना और वजन कम होना भी टीबी के सभी रूपों के लिए आम बात है।

इस मामले में, डॉक्टर आपको विशेषज्ञ सलाहकार के पास भेज सकता है जो एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी का निदान करने में मदद कर सकते हैं।

टीबी का निदान कैसे किया जाता है ?



पल्मोनरी टीबी का निदान करने का सबसे अच्छा तरीका है बलगम (कफ) का परीक्षण करना जो या तो न्यूक्लिक एसिड एम्पलीफिकेशन टेस्ट्स (सीबीनाट या ट्रूनाट) या बलगम माइक्रोस्कोपी के माध्यम से किया जाता है (बलगम का नमूना)। कई बार चेस्ट एक्सरे भी किया जाता है।

एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी का प्रभावित अंग या साइट, जैसे लिम्फ नोड की जांच करके निदान किया जाता है। यह एक प्रक्रिया के माध्यम से किया जाता है जिसमें तरल पदार्थ या ऊतक का एक छोटा सा भाग हटा दिया जाता है और माइक्रोस्कोप के तहत जांच की जाती है या नाट परीक्षण के लिए भेजा जाता है। जब बायोप्सी संभव नहीं है, उदा. हरण के लिए, रीढ़ की हड्डी के मामले में, निदान डॉक्टर द्वारा एक्स-रे, सीटी, एमआरआई या अल्ट्रासाउंड स्कैन और नैदानिक परीक्षा के संयोजन के साथ किया जाता है।

क्या टीबी का इलाज संभव है ?

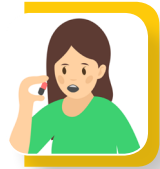


हाँ! टीबी पूरी तरह से इलाज योग्य है। आपको कम से कम छह महीने तक नियमित रूप से दवाएं लेनी होंगी। आपके डॉक्टर आपको बताएंगे कि क्या आप छह महीने के अंत में इलाज लेना बंद कर सकते हैं या नहीं।

राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन कार्यक्रम के माध्यम से जो दवाएं उपलब्ध होती हैं, उन्हें एफडीसी या फिक्स्ट डोज कॉम्बिनेशन कहा जाता है। हर गोली में तीन-चार दवाएं तय खुराक में होती हैं। एफडीसी वजन आधारित हैं, जिसका अर्थ है कि गोली टीबी के साथ जी रहे व्यक्ति के वजन पर आधारित होगी। खुराक उपचार अवधि के दौरान भी बदल सकती है, यदि व्यक्ति का वजन बढ़ता है। एफडीसी से इलाज की संभावना बढ़ जाती है और प्रतिरोध कम हो जाता है।

आप जल्दी ठीक होने के लिए क्या कर सकते हैं ?

जब आपको पता चले की आपको टीबी है यह जानकर आपको डर या निराशा हो सकती है। टीबी का पता चलने वाले ज्यादातर लोग इस दौर से गुजरते हैं। लेकिन चिंता मत कीजिये, यह गुजर जाएगा। अपने परिवार और दोस्तों से बात करें कि आप कैसा महसूस करते हैं। अपने क्षेत्र में किसी भी टीबी चैंपियंस से बात करें – टीबी से बच जाने का उनका अपना अनुभव आपकी मदद कर सकता है।



टीबी के इलाज के दौरान आपको याद रखने के लिए यहां कुछ सरल बातें यहाँ बताई गई हैं:

अपने टीबी के इलाज के दौरान-



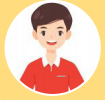
अपने डॉक्टर द्वारा सलाह के अनुसार नियमित रूप से दवा लें, विशेषतः दैनिक रूप से सुबह में।

खाली पेट दवाएं लेने की कोशिश करें – इससे अवशोषण में सुधार होता है।



उपचार के प्रारंभिक सप्ताह में, यह मुश्किल हो सकता है क्योंकि खाली पेट दवाएं लेने से सूजन या पेट में जलन हो सकती है। अगर यही स्थिति है तो हल्का नाश्ता खाएं- बिना किसी तैलीय भोजन के – और एक घंटे बाद अपनी दवाएं लें।

एक गिलास पानी के साथ सभी गोलियों को निगलने की कोशिश करें। अधिक पानी पीने से पेट में बेचौनी हो सकती है।



धैर्य रखने की कोशिश करें – आपके शरीर को दवा में समायोजित करने के लिए लगभग दो से तीन सप्ताह का समय लगेगा।

एफडीसी का हिस्सा रहे रिफ़ाम्पिसिन नामक दवा आपके मूत्र को लाल रंग का बना सकती है। घबराएं नहीं न ही चिंतित हों, यह खून नहीं है।



यदि आपको चकत्ते, लगातार उल्टी, पेट दर्द या किसी अन्य चीज जैसे किसी अन्य दुःप्रभाव का अनुभव होता है, तो इसे अनदेखा न करें और अपने डॉक्टर से मिलें।

टीबी को जानें, टीबी से लड़ें



अगर आप डायबिटीज, हाइपरटेंशन, एचआईवी आदि जैसी अन्य बीमारियों के लिए दवा लेते हैं तो टीबी का इलाज करते समय ये दवाएं लेना जारी रखें। हालांकि, आप अपने डॉक्टर को सूचित अवश्य करें।

यदि आपको गर्भवस्था के दौरान टीबी का पता चलता है या आप टीबी के इलाज के दौरान गर्भवती हैं, तो चिंता न करें। गर्भावस्था के दौरान दवा के प्रति संवेदनशील टीबी (डीएसटीबी) के लिए दी जाने वाली टीबी रोधी दवाएं सुरक्षित हैं। आपके किसी भी अन्य चिंताओं के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। अगर आपको दवा प्रतिरोधी टीबी है तो जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से बात करें।



फॉलो अप विजिट



- इलाज सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से फॉलो अप विजिट आवश्यक हैं, भले ही आप बेहतर महसूस कर रहे हों।
- महीने में कम से कम एक बार अपने डॉक्टर से मिलने जाएं। सुनिश्चित करें कि आप विजिट के दौरान अपने वजन की जांच करें।
- एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी के मामले में दो महीने के इलाज के बाद अनुवर्ती थूक परीक्षण किया जाता है। एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी के मामले में,

आपका डॉक्टर आपको अन्य परीक्षणों से गुजरने या नैदानिक सुधार का आकलन करने के लिए कह सकता है।

- डॉक्टर दो महीने के बाद आपके सुधार के आधार पर आपके द्वारा ली जाने वाली दवाओं की संख्या को समायोजित कर सकता है। इस पुस्तक के बीच में चित्र (इन्फोग्राफिक) को देखें। यदि आपका इलाज अच्छे से हो रहा है तो डॉक्टर आपकी दवाओं को 4 एफडीसी से 3 एफडीसी में बदल सकता है।
- फेफड़े की टीबी के मामले में इलाज के अंत में अनुवर्ती बलगम परीक्षण भी किया जाता है। एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी के मामले में, आपका डॉक्टर आपको अन्य परीक्षणों से गुजरने या नैदानिक सुधार का आकलन करने के लिए कह सकता है।

पोषण और आहार



टीबी के इलाज के दौरान एक पोषण युक्त स्वस्थ संतुलित आहार बहुत महत्वपूर्ण है।

सुनिश्चित करें कि आप अपने प्रत्येक भोजन में कुछ प्रोटीन जोड़ते हैं – यह दाल, सांभर, अंडे, पनीर, मांस आदि हो सकता है। प्रोटीन आपकी पसंद के आधार पर मांस या साग सब्जी आधारित हो सकती हैं।



यदि आपका उपचार से पहले या उपचार के दौरान वजन कम हो जाता है और आप कुपोषित हैं, तो कोशिश करें और जितना खाते हैं उससे थोड़ा अधिक खाएं। उदाहरण के लिए, यदि आप आमतौर पर केवल दो रोटी खाते हैं, तो कोशिश करें और कम से कम ढाई रोटी खाएं।

मौसमी फल और सब्जियों का खूब सेवन करें। वे विटामिन और ठीक होने के लिए आवश्यक खनिजों का एक प्राकृतिक स्रोत है।



बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) के बारे में अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से पूछें और समझें कि आपका वजन कितना है। बॉडी मास इंडेक्स ऊंचाई के लिए वजन का एक पैमाना है। एक व्यक्ति के लिए आदर्श बीएमआई 18.5 से 23.5 की सीमा में होता है।

काम और आराम



- बीमारी से लड़ने के लिए आपके उपचार अवधि के दौरान आराम बहुत महत्वपूर्ण है।
- यदि आपको एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी है कम से कम दो सप्ताह तक दवाएं ली हैं, और आप स्वस्थ महसूस करते हैं तो आप काम पर वापस जाने पर विचार कर सकते हैं। जब साइड इफेक्ट्स खत्म हो जाये, आपके

भूख में सुधार होना शुरू हो गया है, आपकी मनोदशा (मूड) बेहतर है और आप अपने आपको तैयार महसूस करते हैं, तभी काम पर वापस जाने के बारे में विचार करें, काम पर लौटने में जल्दबाजी न करें।

- हल्के शारीरिक व्यायाम – हर दिन 20 मिनट के लिए घूमना, योग या साइकिल चलाना – यह आपकी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करेगा।
- खाली न बैठने की कोशिश कीजिये – घर पर गतिविधियों में खुद को शामिल करें और मानसिक रूप से सतर्क और संतुलित रखने के लिए अपने शौक को पूरा कीजियें।

मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना



अपने उपचार की शुरुआत में चिंतित होना या डर महसूस करना सामान्य है।

- जैसे-जैसे आप नियमित रूप से दवाएं लेते रहेंगे, आपके स्वास्थ्य में सुधार शुरू हो जाएगा और आप अपने मनोदशा (मूड) में भी सुधार देखेंगे।
- अपनी चिंताओं और डर को अपने परिवार, दोस्तों, स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता और टीबी चैंपियंस के साथ साझा करें – उन्हें अपने अंदर न रखें।
- यदि आपको लगता है कि आप थोड़ा निराश महसूस कर रहे हैं और कुछ भी करने के लिए प्रेरणा खोजने में असमर्थ हैं, एक मनोवैज्ञानिक या एक परामर्शदाता से परामर्श लेने पर विचार करें। जिन लोगों को टीबी का पता चलता है, उनमें अवसाद यानि डिप्रेशन आम बात है। जिन लोगों की काउंसलिंग या थेरेपी से गुजरना पड़ा है, वे अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों में काफी सुधार बताते हैं।
- आपका परिवार आपके बारे में और संक्रमण होने की संभावनाओं के बारे में चिंतित हो सकता है। नीचे बताए गए निवारक उपायों को पढ़ें और उसका पालन करें। अपने परिवार को आपके द्वारा किए जा रहे निवारक उपायों के बारे में समझाएं। यदि आपको अपने परिवार के डर को दूर करने में समर्थन की आवश्यकता है, तो अपने टीबी चैंपियन से बात करें।

टीबी से बचाव के उपाय

- यदि आपको एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी है, तो पहले कुछ हफ्तों के लिए एक मास्क पहनें खास तौर पर तब जब लोग आपके आसपास हों। आप कपड़े का मास्क या सर्जिकल मास्क पहन सकते हैं। ऐसे मास्क न पहनें, जिनमें वाल्व हों।
- खांसते या छींकते समय अपने मुंह को ढकने के लिए हमेशा रुमाल या टिश्यू का इस्तेमाल करें।



- अपने हाथों को बार-बार धोएं।
- दरवाजे और खिड़कियां खुली रखें और यह सुनिश्चित करें की आपके द्वारा उपयोग की जा रही जगह हवादार हो (वेंटिलेशन)।
- बलगम थूकने के लिए फिनाइल सोल्युशंस से भरे बर्तन का उपयोग करें जिसे आप फिर अपने शौचालय में फेंक सकते हैं।
- यदि आपके परिवार के किसी भी सदस्य में टीबी के लक्षण हैं, तो उन्हें डॉक्टर से मिलने और उनके बलगम की जांच कराने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कभी-कभी किसी के लक्षण नहीं होने के बावजूद एक्सरे के माध्यम से टीबी का निदान हो जाता है। इस कारण से, अपने परिवार के सदस्यों को एक्सरे करवाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि स्वास्थ्य देखभाल कर्मी टीबी संक्रमण के लिए दवाएं लिखते हैं, तो उन्हें दवाएं लेने के लिए प्रोत्साहित करें। क्या आप इसका विस्तार करना चाहते हैं?
- जैसा कि हमने पहले देखा था, टीबी संक्रमण वाले लोगों में रोग विकसित होता है जब प्रतिरक्षा कम हो जाती है। टीबी के संक्रमण का इलाज संभव है और इस तरह टीबी की बीमारी से बचाव होता है।
- अपने निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में उपलब्धता के आधार पर अपने परिवार के सदस्यों को टीबी संक्रमण (मैनटोक्स नामक त्वचा परीक्षण या आईआरए नामक रक्त परीक्षण के माध्यम से) का परीक्षण करवाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अपने परिवार के सदस्यों को डॉक्टर और आपके स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा निर्धारित टीबी संक्रमण के लिए उपचार लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

नोट: टीबी के सभी रूप संक्रामक नहीं हैं। उदाहरण के लिए, बलगम नकारात्मक और एक्स्ट्रापल्मोनरी टीबी संक्रामक नहीं हैं। जब लोग टीबी के लिए नियमित उपचार लेते हैं, तो उनमें से अधिकांश दो सप्ताह के भीतर गैर-संक्रामक हो जाते हैं।

टीबी के इलाज के बाद का जीवन

यहां आपके लिए कुछ सरल बातें ध्यान में रखने के लिए हैं:

उपचार के बाद दो साल तक छह महीने में एक बार परीक्षण करवाना ही चाहिए। इन परीक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें।

टीबी को जानें, टीबी से लड़ें



अगर आप धूम्रपान करते हैं तो इसे छोड़ने की कोशिश करें – धूम्रपान से दोबारा टीबी होने की संभावना बढ़ जाती है।

शराब और ड्रग्स के दुरुपयोग से बचें – वे प्रतिरक्षा को कम करते हैं और आपको अन्य संक्रमणों और टीबी पुनः संक्रमण के लिए असुरक्षित बनाते हैं।



कार्य जीवन संतुलन को नियंत्रित करने का प्रयास करें। किसी भी स्रोत से तनाव रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कम करता है।

सब्जियों और फलों से भरपूर आहार लीजिये। इससे आपका प्रतिरक्षा तंत्र बीमारी से लड़ने के लिए तैयार रहता है।



कम से कम सात घंटे तक रात में अच्छी नींद जरूरी है।

नियमित व्यायाम आपकी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा होना चाहिए। कम से कम आधे घंटे के लिए एक सुबह या शाम की सैर ज्यादातर लोगों के लिए सबसे आदर्श व्यायाम है।



यदि आपके पास उपचार पूरा करने के बाद कोई अवशिष्ट लक्षण या कठिनाइयाँ हैं, तो अपने डॉक्टर से एक रिहैबिलिटेशन योजना के लिए पूछें।

टीबी पर अपने अनुभवों को साझा करना

बधाइयाँ!

आपने अपना टीबी का इलाज पूरा कर लिया है, लेकिन आपका सफर यहीं खत्म नहीं होता। यह शुरु होता है ... विशेष रूप से उन लोगों के लिए जो टीबी को नष्ट करने के कारण का समर्थन करना चाहते हैं।

आप टीबी के अपने अनुभव को दूसरों के साथ साझा कर सकते हैं, उन्हें पूरे इलाज के चक्र के लिए उनकी यात्रा पर मदद कर सकते हैं और टीबी के प्रवक्ता बन सकते हैं।

आप टीबी पर जीत पा चुके लोगों के नेटवर्क में शामिल हो सकते हैं जो टीबी से प्रभावित लोगों का समर्थन कर रहे हैं।

आज ही टीबी चैंपियन बने।

Resource Group For Education and Advocacy for Community Health or REACH is a non-profit organisation established in 1999. REACH has been a key partner in India's efforts to end TB, working closely with the TB programme, affected communities, the private sector, and the media, among others. REACH is implementing the Unite to ACT project as a sub-recipient to FIND, with support from the Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria.

www.reachindia.org.in | [speaktb](https://twitter.com/speaktb) | [SPEAKTB](https://www.facebook.com/SPEAKTB) | [REACHspeakTB](https://www.youtube.com/channel/UCv8p8p8p8p8p8p8p8p8p8p8)

MAMTA - Health Institute for Mother and Child is a three decades old registered not-for-profit organisation under the Societies Act. MAMTA HIMC is a sub-sub-recipient to REACH for the Unite to ACT project.

mamta-himc.in | [MamtaHIMC](https://twitter.com/MamtaHIMC) | [MamtaHealth](https://www.instagram.com/MamtaHealth) | [mamtaHIMC](https://www.facebook.com/mamtaHIMC) |
[mamta-health-institute-for-mother-and-child](https://www.linkedin.com/company/mamta-health-institute-for-mother-and-child)