मैं टीबी को रोक रहा हूं

टीबी पर एक जानकारी पुस्तिका

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION

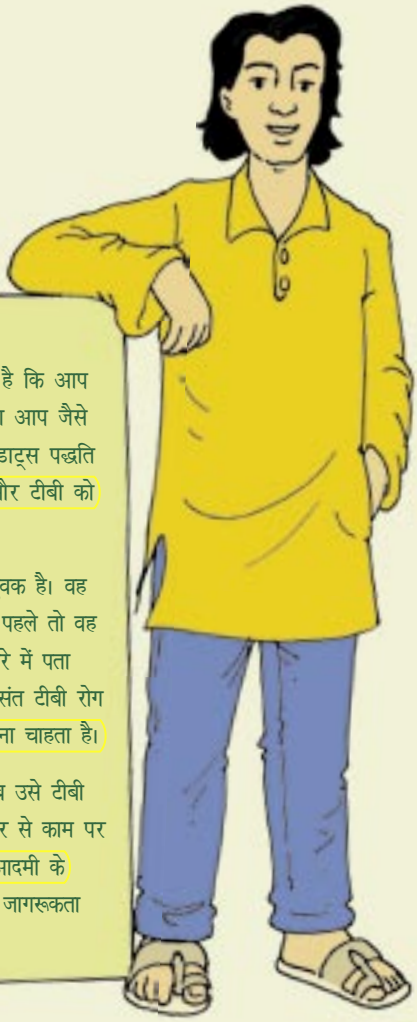
DOTS- sure cure for TB.

यह पुस्तिका निम्न पते से प्राप्त की जा सकती हैः

केन्द्रीय टीबी प्रभाग
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली – 110 011
http://www.tbcindia.org

जून 2008

© केन्द्रीय टीबी प्रभाग, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय



प्रिय मित्र,

इस पुस्तिका को खोलकर आपने एक महत्त्वपूर्ण कदम उठाया है। इसका मतलब है कि आप टीबी के बारे में और जानकारी चाहते हैं। यह एक अच्छा संकेत है। यह पुस्तिका आप जैसे मित्रों के लिए है जो यह जानकर लाभ प्राप्त करना चाहते हैं कि टीबी क्या है, डाट्स पद्धति से उसका उपचार कैसे होता है, टीबी होने पर अपनी देखभाल कैसे करनी है और टीबी को दूसरे लोगों के बीच फैलाने से कैसे बचना है।

इस पुस्तिका में दी गई टीबी की कहानी बसंत ने बताई है। बसंत स्फूर्ति से भरा युवक है। वह आपके जैसे दूसरे लोगों के साथ अपनी सफलता की कहानी को बांटना चाहता है। पहले तो वह दूसरों को अपनी समस्या के बारे में बताता ही नहीं था, पर जब उसे डाट्स के बारे में पता चला तो उसने फैसला कर लिया कि वह अपना इलाज कराकर ही रहेगा। आज बसंत टीबी रोग से पूरी तरह मुक्त हो चुका है और अपने जैसे दूसरे लोगों को अपनी कहानी बताना चाहता है।

बसंत एक पेशेवर अभिनेता है और उसने कई सफल नाटकों में काम किया है। जब उसे टीबी होने का पता चला तो उसने काम से पूरी तरह छुट्टी ले ली थी पर आज वह फिर से काम पर आने के लिए तैयार है। फर्क यही है कि इस बार वह एक ऐसे और भी मजबूत आदमी के रूप में काम पर वापस आया है जो नुक्कड़ नाटकों के माध्यम से टीबी के बारे में जागरूकता फैलाना चाहता है।

व्यक्तिगत जानकारी

मेरा नाम: _____

मेरा पता: _____

डाट्स देने वाले का नाम: _____

क्या आप जानते हैं कि **टीबी का पूरी तरह से इलाज हो सकता है?**

यदि नहीं जानते, तो इस बात को अच्छी तरह से याद रखें। मुस्कराते रहें।

मैं एक कलाकार हूं और आपको टीबी के बारे में कुछ जानकारियां देना चाहता हूं। इस रोग से सफलतापूर्वक लड़ने के बाद मैं अपनी सफलता की यह कहानी आपको बताना चाहता हूं।

"डाट्स ने मेरा इलाज किया – यह आपका भी इलाज करेगा"

इससे पहले कि मैं अपनी बात को आगे बढ़ाऊं, मैं आपको याद दिला दूं कि नियमित रूप से दवाइयां लेने और दृढ़ इच्छा शक्ति की वजह से ही मेरा इलाज हुआ है।

अगर आप टीबी पर पूरी तरह से जीत हासिल करना चाहते हैं तो इन निर्देशों का पालन करें, और नियमित रूप से समय पर दवाइयां लें और डाक्टर ने जब तक दवाई लेने को कहा है तब तक लेते रहें। यही इलाज का सबसे सरल और अच्छा तरीका है।

बसंत कलाकारों के दल के साथ शहर जा रहा है जहां वे टीबी पर एक नाटक प्रस्तुत करेंगे।

टीबी मायकोबैक्टीरियम ट्यूबरकलोसिस नाम के रोगाणु से होती है। टीबी का रोगाणु शरीर के किसी भी हिस्से पर हमला कर सकता है जैसे कि किडनी, रीढ़ की हड्डी, फेफड़े और मस्तिष्क। किंतु फेफड़ों को यह रोग जल्दी पकड़ता है जिसे फेफड़े की टीबी कहते हैं।

टीबी का रोगाणु कैसे फैलता है? क्या यह इतना संक्रामक है?

आइए देखते हैं टीबी होने पर क्या होता है। पर यह याद रखना!

टीबी हवा के जरिये फैलती है। जिन लोगों को फेफड़े (फेफड़े की टीबी) या गले की टीबी होती है वे जब खांसते, छिंकते, थूकते या बात करते हैं तो टीबी के रोगाणु जिन्हें बैसिलाई कहते हैं, हवा में फैल जाते हैं। इनमे से थोड़े से रोगाणु भी अगर किसी अन्य व्यक्ति की सांस में चले जाएं तो वह संक्रमित हो सकता है। वहां से ये बैसिलाई रक्त के माध्यम से किडनी, रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क में जा सकते हैं।

क्योंकि टीबी हवा में फैलती है इसलिए अगर परिवार में किसी एक व्यक्ति को टीबी हो तो क्या परिवार के दूसरे सदस्यों को भी टीबी हो सकती है?

ऐसे में रोग के फैलने की काफी संभावना होती है। पर हमेशा ऐसा नहीं होता और टीबी के रोगाणु से हर कोई बीमार नहीं पड़ता।

याद रखें कि मजबूत शरीर टीबी के रोगाणु को वर्षों तक गुप्तावस्था में रख सकता है।

टीबी होने पर हम चिंतित हो जाते हैं कि हमारे निकट संपर्क में रहने वाले परिवार के सदस्यों को भी टीबी हो जाएगी। पर जिन लोगों की सांस में टीबी के रोगाणु जाते हैं, उनमे से ज्यादातर का शरीर इस रोगाणु से लड़ने में सक्षम होता है और उसे बढ़ने नहीं देता। रोगाणु निष्क्रिय हो जाता है, पर वह शरीर के भीतर जिंदा रहता है, और बाद में कभी भी सक्रिय हो सकता है। जिन लोगों को इस तरह की छिपी हुई टीबी होती है उनमें:

- रोग के कोई लक्षण नहीं दिखाई देते
- वे बीमार महसूस नहीं करते
- वे दूसरों में टीबी नहीं फैला सकते

पर लोगों, खासकर कमजोर लोगों के शरीर में सक्रिय होकर यह रोगाणु उन्हें टीबी का रोगी बना सकता है।

टीबी होने पर उसका कैसे पता लगाएं?

टीबी की जांच

बलगम की सूक्ष्मदर्शी जांच टीबी की सबसे अधिक भरोसेमंद जांच मानी जाती है।

- जिस व्यक्ति को तीन सप्ताह तक खांसी रहे, डाक्टर उसे अपने बलगम की जांच कराने की सलाह देते हैं।
- टीबी के रोगाणु का पता लगाने के लिए बलगम के तीन नमूनों की जांच जरूरी होती है। सूक्ष्मदर्शी जांच केन्द्रों में सेवाएं मुफ्त प्रदान की जाती है।
- अच्छी तरह खांसने के बाद जो बलगम निकलता है, उसे जांच के लिए दिया जाता है। अगर जांच के लिए लार या थूक दिया जाएगा तो उससे रोग होने का पता नहीं चलेगा।

इसके अलावा, छाती का एक्स-रे टीबी का पता लगाने में सहायक होता है।

आपको टीबी है या नहीं यह जानने के लिए कई सरल सी जांचें की जाती हैं। आपको टीबी की जांच तभी करानी चाहिए अगरः

आपको तीन सप्ताह या उससे अधिक समय तक खांसी रहे;

आपको खासतौर पर रात को बुखार आता हो;

आपका वजन घट रहा हो और उसका कोई दूसरा कारण न हो;

खाने का मन न करे; या

आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में हों जिसे टीबी है।

"जांच में पता चला है कि मुझे टीबी है। मेरी तो दुनिया ही खत्म हो गई। मैं तो तबाह हो गया अब मुझे बिरादरी से बाहर कर दिया जाएगा और जिंदगी भर टीबी के साथ जीना पड़ेगा।"

- टीबी की दवाइयां 6-9 महीने तक स्वास्थ्य देखरेखकर्ता की निगरानी में या फिर डाक्टर की सलाह के अनुसार ली जानी चाहिए।
- अनियमित उपचार कराने या बीच में दवाई की खुराक न लेने से आप फिर से बीमार पड़ सकते हैं क्योंकि ऐसा होने पर टीबी के सभी रोगाणु नहीं मरते और उनमे से कई ऐसे बन सकते हैं जिन पर आपके द्वारा ली जाने वाली दवाइयों का असर ही न होगा।
- इसलिए अपने डाक्टर की सलाह के अनुसार दवाइयां लेना जरूरी है।

मित्र, आप अपने आपको अकेले मत समझो। और भी बहुत से लोगों को टीबी है। टीबी व्यक्ति, जाति, नस्ल, समुदाय और अमीर या गरीब में भेदभाव नहीं करती। विकसित देशों में भी बहुत से लोगों को टीबी होती है पर अच्छी खबर यह है कि अब टीबी का पूरी तरह से इलाज हो सकता है।

टीबी के रोगाणु बहुत धीरे-धीरे करके मरते हैं। सभी रोगाणुओं का सफाया करने में दवाइयों को कम से कम 6 महीने लग सकते हैं। वैसे तो कुछ हफ्तों के बाद ही आपको आराम मिल जाता है। पर सावधान रहें! टीबी के रोगाणु आपके शरीर में अभी भी जिंदा हैं! दवाइयां लेना न रोकें। तब तक दवाइयां लेते रहें जब तक टीबी के सारे रोगाणु मर नहीं जाते - फिर चाहे आप ठीक ही क्यों न महसूस कर रहे हों और रोग के लक्षण भी गायब हो चुके हों।

डाट्स क्या है?

सीधी निगरानी में संक्षिप्त उपचार (डाट्स) एक ऐसा उपचार है जिसमें आपको सप्ताह में हर दूसरे दिन स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना होता है।

जरूरी नहीं है। डाट्स रणनीति के अनुसार आप अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से – जो आपको डाट्स देगा – एक निर्धारित जगह पर मिलेंगे और उसकी सीधी निगरानी में दवाई लेंगे। यह स्थान टीबी अस्पताल भी हो सकता है और आपका कार्यस्थल भी।

इसका मतलब है हर रोज स्वास्थ्य केन्द्र जाना।

तो इस तरह डाट्स से हमें एक मित्र और मार्गदर्शक मिलता है।

सही, और साथ मिलकर हम कर सकते हैं टीबी का मुकाबला!

डाट्स उपचार कई तरह से मदद करता है। डाट्स देने वाले की काफी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आइए देखें कि यह भूमिका क्या है।

तो आपको डाट्स देने वाला आपके लिए ये कार्य करेगा।

क्योंकि टीबी के रोगाणु धीरे-धीरे मरते हैं इसलिए इनको मारने के लिए 6-9 महीने तक नियमित दवाइयां लें।

- ये दवाइयां एक दिन छोड़कर लेनी हैं।
- शुरू में 2-3 महीने आपको 3-4 तरह की दवाइयां लेनी होंगी।
- इसके बाद जब बलगम (स्प्यूटम) की जांच से पता चलेगा कि टीबी के रोगाणुओं की संख्या कम हो रही है तो आपको 4-5 महीने कुछ कम दवाइयां लेनी होंगी।
- ये सभी दवाइयां स्वास्थ्य केन्द्र में एक डिब्बे में रखी मिलेंगी जिस पर आपका नाम लिखा होगा।

टीबी के उपचार की सामान्य दवाइयां

- आइसोनियाजिड (आईएनएच)
- रिफामपिन (आरआईएफ)
- इथामबुटेल
- पाइराजिनामाइड

मित्रो, समय-समय पर इन दवाइयों के कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। पर ये सभी को नहीं होते।

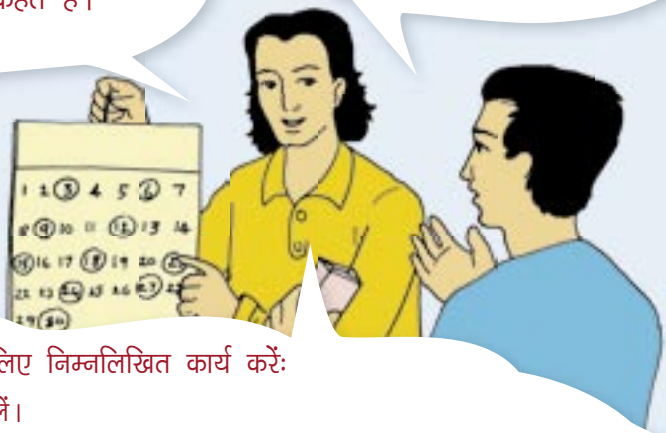
दुष्प्रभाव! क्या ये गंभीर प्रकार के होते हैं?

ज्यादातर दुष्प्रभाव हल्के-फुल्के होते हैं। इनमें से कुछ ही गंभीर प्रकार के होते हैं। अगर आपको गंभीर प्रकार के दुष्प्रभाव हों तो तत्काल अपने डाक्टर को बताएं। ये गंभीर प्रकार के दुष्प्रभाव इस प्रकार हैंः त्वचा और आंखों में पीलापन, तीन दिन से अधिक समय तक बुखार, पेट दर्द, उंगलियों और अंगूठे में झुनझुनाहट, जोड़ों में दर्द, चक्कर आना, मुंह के आसपास झुनझुनाहट या दर्द का पता न लगना, धुंधला दिखना, कानों में शोर और सुनाई न देना।

सामान्य दुष्प्रभाव इस प्रकार हैंः उल्टी, जी मिचलाना, भूख न लगना, जोड़ों में दर्द, पीला या लाल पेशाब आना, त्वचा पर चकत्ते होना। आप अपनी दवाइयां लेना जारी रखें, पर डाक्टर को इन दुष्प्रभावों की जानकारी जरूर दें।

डाट्स एक जादू का मंतर है, पर यह कितना असर करेगा, यह आप पर निर्भर है। आपको डाक्टर के निर्देश के अनुसार दवाई की खुराकें लेनी होंगी। इसे दवाई नियमों का पालन कहते हैं।

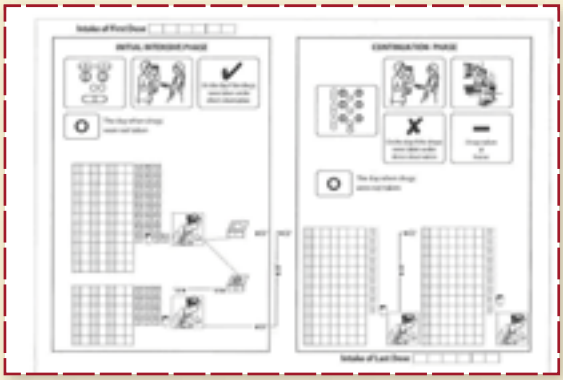
पर कभी-कभी हम काम में लगे रहने की वजह से दवाइयां लेना भूल भी तो सकते हैं।



दवाइयों को याद रखने के लिए निम्नलिखित कार्य करें:

- डाट्स कार्यक्रम में भाग लें।
- अपनी दवाई हर रोज एक ही समय पर लें।
- ऐसी व्यवस्था करें कि अगर आप दवाई लेना भूल जाएं जो परिवार का कोई सदस्य या मित्र आपको दवाई लेने की याद कराए।
- दवाई लेने के बाद कलैंडर में हर उस दिन को काटते चलें जिस दिन आपने दवाई ले ली है।

अगर आपके परिवार में छः साल से कम उम्र का कोई बच्चा है तो डाट्स देने वाले या डाक्टर को इसकी जानकारी दें। ऐसे बच्चे को रोकथामकारी उपचार की जरूरत हो सकती है।



अगर आप डाक्टर के निर्देश के अनुसार अपनी दवाइयां नहीं लेंगे तो कुछ दवाइयां टीबी के रोगाणु पर असर नहीं करेंगी। तब आपको एमडीआर-टीबी यानी अनेक दवाइयों के असर को रोकने वाली टीबी हो जाएगी।

एमडीआर-टीबी के रोगियों का उपचार विशेष दवाइयों से किया जाता है। इन दवाइयों के दुष्परिणाम अधिक होते हैं और ये सामान्य दवाइयों से 100 गुना महंगी होती है। उपचार में 6-9 महीने की बजाय 24-27 महीने लग सकते हैं।

दवाई प्रतिरोध उन लोगों में अधिक होता है जो:

- अपनी दवाइयां नियमित रूप से नहीं लेते।
- डाक्टर या नर्स द्वारा बताई गई टीबी की सभी दवाइयां नहीं लेते।

और तब भी जब दवाइयों के मिश्रण और सही खुराक का निर्देश न दिया गया हो।

क्योंकि एचआईवी शरीर की रोग प्रतिरक्षा को कमजोर बना देता है, इसलिए छिपा हुआ टीबी संक्रमण या एचआईवी संक्रमण वाले लोगों को सक्रिय टीबी होने का काफी अधिक खतरा होता है। एचआईवी से संक्रमित सभी लोगों की छिपे हुए टीबी संक्रमण के लिए जांच की जानी चाहिए। यदि उन्हें छिपी हुई टीबी है तो उनका जितना जल्दी हो उपचार किया जाना चाहिए ताकि उन्हें सक्रिय टीबी से बचाया जा सके। यदि उन्हें सक्रिय टीबी है तो रोग के उपचार के लिए दवाइयां लेनी चाहिए। याद रखें! एचआईवी से संक्रमित लोगों में सक्रिय टीबी का भी उपचार हो सकता है।

- याद रखें कि टीबी की रोकथाम का सबसे अच्छा तरीका है – टीबी के रोगी का जितनी जल्दी हो सके उपचार कराना।
- सबसे महत्वपूर्ण बात है, अपनी दवाइयां खाना।
- खांसते, छींकते या हंसते समय हमेशा रूमाल, टिशू पेपर से मुंह को ढक लें।
- टिशु पेपर को थैले में बंद करके फेंक दें। रूमाल को अलग से गरम पानी और साबुन से धोएं।
- अपने कमरे की हवा को साफ रखें। टीबी के रोगाणुओं वाली हवा को एडजास्ट फैन से बाहर निकालें। कमरे की खिडकियां खोल दें ताकि बाहर की ताजी हवा अंदर आ सकें।

टीबी का रोगी अपनी पसंद का कोई भी भोजन कर सकता है। टीबी के रोगी को विशेष खुराक की जरूरत नहीं होती। हां, उसे ऐसे भोजन से जरूर बचना चाहिए जिससे उसे तकलीफ हो सकती है। पर याद रखें! बीड़ी-सिगरेट, तंबाकू, हुक्के, शराब या अन्य नशीली दवाइयों का सेवन न करें!

टीबी का पूरी तरह इलाज हो सकता है!

अगर टीबी के लक्षण नजर आएं तो अपनी जांच कराएं।

डाक्टर के निर्देश के अनुसार अपनी सभी दवाइयां लें।

उपचार शुरू होने के बाद अगर कोई दुष्प्रभाव दिखे तो डाक्टर की सलाह लें।

टीबी हवा के जरिये फैलती है। टीबी के रोगी के साथ हाथ मिलाने, उसके द्वारा इस्तेमाल किये गये शौचालय का इस्तेमाल करने या उसके साथ एक ही बर्तन में खाने से कोई भी टीबी के रोगाणुओं से संक्रमित नहीं हो सकता।

अगर आपके परिवार के सदस्यों या नजदीकी मित्रों को 2–3 सप्ताह से ज्यादा समय तक खांसी है तो उनकी जांच कराना ठीक होगा।

टीबी खासकर बच्चों और एचआईवी के साथ जीने वाले लोगों के मामले में खतरनाक होती है। यदि ये लोग टीबी के रोगाणु से संक्रमित होते हैं तो इन्हें सक्रिय टीबी के रोग से बचाने के लिए तत्काल दवाइयों की जरूरत होगी।

मेरे नोट्स

इस पुस्तिका का प्रकाशन एलाई लिली एंड कंपनी के अप्रतिबंधित शैक्षणिक सहयोग द्वारा हुआ है।

लिली एमडीआर-टीबी पार्टनर्शिप के बारे में अधिक जानकारी के लिए www.lillymdr-tb.com पर जाएं।