



अपने
तपेदिक का नियंत्रण करना
(TB)

क्या अपेक्षित है और कैसे स्वस्थ रह जाए



अपने तपेदिक का उपचार करना (TB)

यदि आप न्यूयार्क के ऐसे अनेक निवासियों में से एक हैं

जिसे TB है, तो उपचार और सहायता ढूँढना महत्वपूर्ण है। TB एक गंभीर बीमारी है, लेकिन सही उपचार से इससे रोगमुक्ति संभव है। जितनी जल्दी आप इलाज प्रारंभ करेंगे, आप उतनी ही जल्दी ठीक होंगे।

अस्वीकरण: उपयोग किए गए सभी फ़ोटो केवल उदाहरण के लिए दिखाए गए हैं। नज़र आ रहे व्यक्ति मॉडल हैं।





TB के

दो स्तरों

के बारे में जानना

एक सकारात्मक TB जांच परिणाम का अर्थ है कि आपके शरीर में TB के रोगाणु हैं. आपका डॉक्टर यह पता लगाने के लिए और जांच कर सकता है कि आपके शरीर में निष्क्रिय TB है या सक्रिय TB.

निष्क्रिय TB संक्रमण

इसे "निष्क्रिय TB" या "TB संक्रमण" भी कहा जाता है



आप बीमार महसूस नहीं करते हैं



TB जांच परिणाम आमतौर पर सकारात्मक होता है



आपके कारण अन्य लोग संक्रमित नहीं हो सकते

सक्रिय TB रोग

इसे "सक्रिय TB" या "TB रोग" भी कहते हैं



आप बीमार महसूस करते हैं



TB जांच परिणाम आमतौर पर सकारात्मक होता है



आपके कारण अन्य लोग संक्रमित हो सकते हैं

यदि आपको **निष्क्रिय TB** है, तो इसका अर्थ है कि आपके शरीर में TB के रोगाणु सुप्त अवस्था में हैं।

यदि आपको **सक्रिय TB** है, तो इसका अर्थ है कि आपके शरीर में TB के रोगाणुओं की संख्या कई गुणा बढ़ रही है। सक्रिय TB आमतौर पर आपके फेफड़ों को प्रभावित करता है, लेकिन यह आपके शरीर के अन्य भागों को भी प्रभावित कर सकता है।

जब सक्रिय TB वाला व्यक्ति खांसता, बोलता है या छींकता है, तो रोगाणु हवा के माध्यम से फैलते हैं। अन्य लोग जो इस संक्रमण वाले वातावरण में सांस लेते हैं उन्हें भी TB हो सकता है।

सक्रिय TB के लक्षण:

- तीन या अधिक सप्ताह के लिए खांसी या खून वाली खांसी
- थकान या कमजोरी महसूस करना
- भूख न लगना और वजन में कमी
- बुखार और/या रात को पसीना आना

सक्रिय TB

को रोकना



निष्क्रिय TB का उपचार नहीं करने पर यह सक्रिय TB में परिवर्तित हो सकती है. भले ही आपको बीमारी जैसा महसूस न हो, फिर भी TB के रोगाणुओं को “सक्रिय होने” और सक्रिय TB होने से रोकने के लिए आपको दवा लेना जरूरी है.

सक्रिय TB आपको बहुत बीमार बना सकता है. दवा लेने से यह आपको ठीक होने में मदद करती है और आपके मित्रों और परिवार में रोगाणुओं को फैलने से रोकती है. जितनी जल्दी आप दवा लेने शुरू करेंगे, उतनी जल्दी आप आपने काम या स्कूल वापस जा पाएंगे.

“ कुछ साल पहले, मेरी TB त्वचा जांच का परिणाम सकारात्मक आया था और मेरे डॉक्टर ने मुझे बताया कि मेरे शरीर में निष्क्रिय TB है. मैंने उनके द्वारा दी गई दवाइयों को नहीं लिया क्योंकि मैं बिल्कुल ठीक लगता था. पिछले महीने, मैं बहुत बीमार महसूस करने लगी; मैं खांस रही थी और मुझे बुखार भी था. यह बदल गया था और अब मुझे सक्रिय TB है. मुझे बहुत सारी दवाइयां लेनी पड़ती हैं, और संभवतः मेरे कारण अन्य लोग भी बीमार हो गए हैं. यदि मैंने निष्क्रिय TB की मेरी दवाइयां ली होतीं, तो ऐसा नहीं होता. ”

- Anila, 28, Queens

उपचार

का अधिक से अधिक लाभ उठाएं

कुछ बीमारियां और दवाइयां आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकती हैं और इससे निष्क्रिय TB की सक्रिय TB बनने की अधिक संभावना हो सकती है.

सक्रिय या निष्क्रिय TB के लिए आपके उपचार से पहले और दौरान, अपने डॉक्टर को बताएं कि आप:

- अन्य दवाइयां ले रहे हैं
- आपको HIV/AIDS, मधुमेह या स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं हैं
- गर्भवती हैं या जल्दी ही होने वाली हैं
- स्तनपान कराती हैं

आपके डॉक्टर द्वारा बताई गई सभी दवाइयां लें। भले ही आपको ठीक लग रहा हो या ठीक महसूस करने लगे, यदि आपने अपनी दवाइयां लेनी बंद कर दीं तो आपकी तबीयत फिर से खराब हो सकती है।

- दवा की खुराक छोड़ने या भूलने से यह आपको TB दवा-प्रतिरोधी बना सकती है - इसका अर्थ है कि आपकी दवा आपके शरीर में अब रोगाणुओं को नहीं मार सकेगी। दवा-प्रतिरोधी TB का उपचार करना कठिन है और इसे ठीक होने में एक से दो साल तक लग सकते हैं。
 - यदि आप केवल एक खुराक लेने से चुक गए हैं, तो वापस निर्धारित किए अनुसार खुराक लेते रहें।
 - यदि आप एक से अधिक खुराक लेने से चुक गए हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से तुरंत बात करें।
- उपचार के दौरान अपना अधिक से अधिक ध्यान रखें。
 - शराब नहीं पीएं। TB दवाइयों को लेते समय ये शराब पीने से आपके लीवर को नुकसान पहुंचा सकती है।
 - सिगरेट पीना छोड़ दें। यदि आपको सहायता चाहिए, तो 311 या 1-866-697-8487 पर कॉल करें या nyc.gov/health पर जाएं और “NYC Quits” (NYC क्वीट्स) खोजें।

दवा

लेना न भूलें



ये टिप्स आपके लिए मददगार हो सकती हैं:

- अपने डॉक्टर के बताए अनुसार दवा लें.
- अपनी सभी दवाइयों को एक स्थान पर रखें.
- अपनी दवा लेने के बाद कैलेंडर पर उस दिन को चिह्नित करें.
- अपने घर के कमरे में जैसे कि किचन में अपने लिए एक अनुस्मारक नोट लगाएं.
- अपने फ़ोन या घड़ी पर अलार्म सेट करें.
- अपने परिवार के लोगों या मित्रों को अपनी दवा लेने के बारे में याद दिलाने के लिए कहें.
- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से डायरेक्ट ऑब्जर्ब्ड थेरपी (directly observed therapy, DOT) के बारे में बात करें, यह एक ऐसी निःशुल्क सेवा है जो आपको अपने उपचार के साथ ट्रैक पर रहने में मदद कर सकती है. अधिक जानकारी के लिए पेज 14 देखें.

TB के उपचार के

संभावित दुष्प्रभावों को समझना

अधिकांश लोगों को TB की दवा लेते समय कोई समस्या नहीं होती, जबकि कुछ लोगों पर इसके दुष्प्रभाव होते हैं।

यदि आप पर इनमें कोई भी दुष्प्रभाव पड़ रहा है, तो दवा लेना रोक दें और तुरंत अपने डॉक्टर को कॉल करें:

- उबकाई, उल्टी या भूख न लगना
- पेट दर्द
- धुंधलापन या दृष्टि में परिवर्तन
- पीली त्वचा या पीली आंखें
- त्वचा पर लाल चकत्ते या खुजली
- हाथ या पैर की उंगलियों में झंझनाहट
- जोड़ों में दर्द
- काले या भूरे रंग का मूत्र
- तीन या अधिक दिन तक बुखार रहना

अपने

केस प्रबंधक से बात करें



यदि आपको सक्रिय TB है, तो एक स्वास्थ्य विभाग केस प्रबंधक उपचार के दौरान आपकी सहायता करेगा. यह सेवा निःशुल्क है.

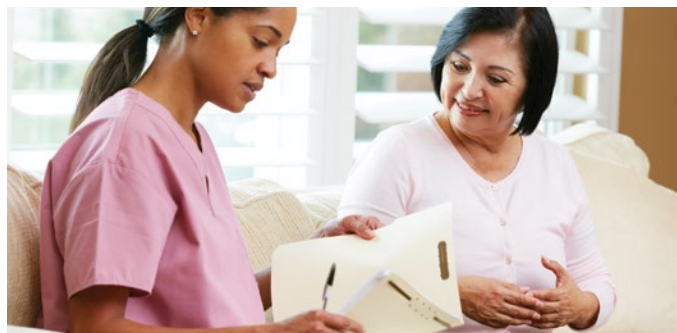
खांसने या छींकने से, आपने संभवतः अपने परिवार और मित्रों सहित, अन्य लोगों में TB के रोगाणु फैला दिए होंगे. आपका केस प्रबंधक उन्हें TB के लिए जांच करवाने में उनकी मदद कर सकता है.

आपका केस प्रबंधक आपसे निम्न के बारे में बात करेगा:

- आपके लक्षण
- आप कहां-कहां गए थे
- आपके आस-पास कौन-कौन लोग रहे हैं

“ मेरे केस मैनेजर ने मेरे संपर्कों के नाम पूछे - जिन लोगों के साथ मैंने इलाज शुरू होने के पहले बहुत समय बिताया था. मेरे केस मैनेजर ने कहा कि उन्हें मेरे संपर्कों को कॉल करने या उनसे मिलने की जरूरत है ताकि उन्हें यह बताया जाए कि उनकी भी TB के लिए जांच की जानी चाहिए. हम दोनों ने साथ मिलकर एक सूची बनाई जिन्हें कॉल करना चाहिए. मेरे केस प्रबंधक ने वादा किया है कि वह मेरी पहचान गोपनीय रखेगी. ”

- Carlos, 42, Brooklyn



डायरेक्ट ऑब्जर्ब्ड थेरपी (DOT): जब आपकी दवा लेने का समय आता है, तो स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारी आपसे कार्यालय, घर, वीडियो कांफ्रेंस या स्वास्थ्य विभाग के TB क्लिनिक में से किसी एक के माध्यम से आपसे मिल सकते हैं. वे आपके प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं और आपके उपचार के साथ ट्रैक पर रहने में आपकी मदद कर सकते हैं. पंजीकरण करने के तरीकों सहित DOT के बारे में अधिक जानने के लिए, अपने डॉक्टर से बात करें.

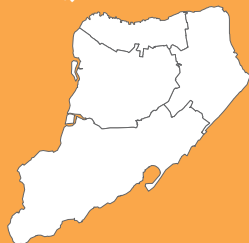
अधिक जानकारी के लिए:

- nyc.gov/health/tb पर जाएं
- 311 पर कॉल करें और TB के बारे में पूछें
- cdc.gov/tb पर जाएं

न्यूयॉर्क शहर स्वास्थ्य विभाग (NEW YORK CITY HEALTH DEPARTMENT)

चेस्ट सेंटर:

- आपकी भाषा में निःशुल्क सेवाएं प्रदान करते हैं
- स्वास्थ्य बीमे की अपेक्षा नहीं रखते
- आप्रवासन स्थिति के बारे में नहीं पूछते



1 Washington Heights Chest Center
600 W. 168th St.,
Third Floor
New York, NY 10032

2 Morrisania Chest Center
1309 Fulton Ave.,
First Floor
Bronx, NY 10456

3 Corona Chest Center
34-33 Junction Blvd.,
Second Floor
Jackson Heights, NY 11372

4 Fort Greene Chest Center
295 Flatbush Ave. Ext.,
Fourth Floor
Brooklyn, NY 11201



