ट्यूबरकुलोसिस

टी बी – बीमारी, इसका इलाज और रोकथाम

Hindi translation of ***TB – the disease, its treatment and prevention***

टी बी (ट्यूबरकुलोसिस) एक फैलने वाली बीमारी है जो आमतौर पर फेफड़ों पर प्रभाव डालती है, हालांकि यह शरीर के किसी भी भाग पर हो सकती है।

लगभग 150 वर्ष पूर्व इससे यू के में आठ में से एक में सभी मौतों में से उसका कारण बनी है, परन्तु 1980 तक, बेहतर रिहाईश और खुराक से और असरकारक इलाजों से, यह यू के में असमान है – जब 1987 में 5,745 केस सामने आए थे।

फिर भी, टी बी को पूरी तरह से ख़त्म नहीं किया गया है। पिछले 20 वर्षों में, इसकी संख्या यू के में धीरे से वढ़ रही है। लगभग 7,000 लोग अब हर वर्ष टी बी से पीड़ित होते हैं (जिसमें से लगभग 60–80 नर्दन आयरलैन्ड में हैं)।

टी बी आसानी से पकड़ी नहीं जाती है– आप उस व्यक्ति के साथ समीप से और लम्बे सम्पर्क में हों जिसे टी बी है, यह तब होती है (उदाहरण उसी घर में रहना) – परन्तु सभी को बीमारी की निशानियों के बारे में पता होना चाहिए ताकि वह जितना भी शीघ्र हो सके इलाज प्राप्त कर सकें।

टी बी का इलाज विशेष दवाईयों (ऐन्टीबायोटिक्स) के सेवन से हो सकता है।

टी बी कैसे फैलती है और क्या यह मुझे लग सकती है?

टी बी उस किसी भी व्यक्ति से सीधे लग सकती है यदि उस व्यक्ति को उनके फेफड़े या गले में टी बी हो। हालांकि टी बी हवा से फैलती है जब लोग खाँसते हैं या छींक मारते हैं जिनको टी बी हो, इस बीमारी के लगने के लिए समीपी और लम्बे सम्पर्क की आवश्यकता होती है।

जिन लोगों को फेफड़े की टी बी है यह ज़रूरी नहीं है कि बीमारी घातक है, जब तक कि वह पक्का इलाज करवा रहे हों तो वह लोग बीमारी फैलाने वाले व्यक्ति से शीघ्र ही स्वस्थ व्यक्ति हो जाते हैं-आमतौर पर लगभग दो सप्ताहों में–**जब तक कि वह सही इलाज कराते रहें हों।**

जब कि कोई भी टी बी से ग्रस्त हो सकता है, लोगों के कई समूह दूसरे समूह से अधिक ख़तरे में होते हैं।

इनमें शामिल हैं:

- बच्चों के माता पिता या ग्रैन्डपेरन्ट्स जिनके देशों में टी बी की दर उतनी ही ऊँची होती है जितनी कि एशिया, अफ़रीका और पूर्वी यूरोप में होती है (देशों की मौजूदा लिस्ट जहाँ पर टी बी की दर ऊँची है, देखें www.hpa.org.uk/infections/topics_az/tb/epidemiology/who_table2.htm या अपने जी पी से मिलें)

साथ ही में वह लोग जो:

- उसी घर में रहे हों– या जो लोग समीपी और लम्बे सम्पर्क में रहे हों– जिन्हें फैलने वाली टी बी हो
- जो अस्वस्थ या भीड़ की स्थिति में रहते हों, जिनमें वह हालतें शामिल हैं जो बेघर हों या जो सड़कों आदि पर सोते हों
- जो उस देश में रहे हों, काम किया हो लम्बे समय तक रहे हों जहाँ पर टी बी की ऊँची दर हो
- युवावस्था में टी बी से के लगने के ख़तरे में हों जब यह बीमारी इस देश में काफ़ी आम थी

- प्रिज़न में गए हों

- किसी छुत की बीमारी को किसी बीमारी के कारण (जैसे ऐच आई वी) या इलाज से लड़ने की क्षमता न रखते हों (इम्यूनोसप्रैस्ड)

- ड्रॅग्ज़ या शराब का दुरूपयोग हो

- स्वस्थ रहने के लिए सही मात्रा में न खाते हों।

मुझे कैसे पता लगेगा कि मुझे टी बी है?

टी बी के आम लक्षण में शामिल हैं:

- निरंतर खॉसी जो कई सप्ताहों में काफ़ी ख़राब हो जाती है

- वज़न का बिना किसी कारण के कम होना

- बुख़ाार और रात को बहुत पसीना आना

- एक आम और अनोखी सी थकावट और ठीक न रहना

- खून वाली खॉसी का आना।

यह दूसरी समस्याओं की भी निशानियॉ हो सकती हैं परन्तु यदि यह आप में हैं और आपको इनकी चिन्ता है, तो डॉक्टर या नर्स से आपकी स्थानीय सर्जरी या क्लीनिक में बात करें।

यदि आप किसी का समीपी सम्पर्क हैं जिसमें टी बी को पाया गया है और आपको इसे लगने का सन्देह है, तो आपकी जॉच के लिए पेशकश की जाएगी।

यदि मुझे टी बी है, तो क्या मेरा इलाज किया जा सकता है?

हॉ, टी बी का इलाज विशेष ऐन्टीबायोटिक के साथ किया जा सकता है। एक बार जब इलाज आरम्भ होता है, आप दो से चार सप्ताहों में बेहतर महसूस करना शुरू कर देते हैं। परन्तु इलाज को कम से कम छे महीनों के लिए जारी रहना चाहिए। यह बहुत ही ज़रूरी है कि टी बी का इलाज करने के लिए ऐन्टीबायोटिक का पूरा कोर्स किया जाए। यदि आप नहीं करते हैं, तो बीमार उस आकार में वापिस आ सकती है जिस पर आम दवाईयों का असर नहीं हो सकता हो और इलाज करना जिस पर मुश्किल हो। और आप इस गम्भीर बीमारी को अपने परिवार और मित्रों में फैला सकते हैं।

यदि टी बी को सही तरीके से इलाज नहीं किया गया, तो इससे मृत्यु हो सकती है।

टी बी से कैसे रोकथाम की जा सकती है?

इस देश में टी बी के फैलने को रोकने के लिए काफ़ी महत्वपूर्ण और प्रभावकारी तरीके हैं लोगों की जितना शीघ्र हो जॉच करनी और इस बात को सुनिश्चित करना कि वह सही इलाज का पूरा कोर्स करें। उस व्यक्ति के समीपी सम्पर्कों की जॉच करनी जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि उन्हें भी टी बी तो नहीं है। इसीलिए यह बहुत ज़रूरी है कि इस बीमारी के बारे में जाना जाए।

मैने सोचा कि टी बी एक टीके के द्वारा रोकी जा सकती है?

एक वैक्सिन (BCG) जो कई वर्षो से टी बी की रोकथाम में सहायता करता है। बी सी जी (BCG) बहुत अच्छे ढंग से बच्चों में गम्भीर प्रकार की टी बी से रोकथाम में काम करता है। फिर भी, बी सी जी के टीके टी बी की हर हालतों में रोकथाम नहीं करते हैं इसलिए आपको टी बी की निशानियों को जानने की ज़रूरत है।

किसको बी सी जी का टीका दिया जाता है?

बी सी जी (BCG) का टीकाा इन सब को दिया जाता है:

- उन सभी शिशुओं को जो 12 महीनों की आयु से कम हैं जो माता पिता या ग्रैन्डपेरन्ट्स के साथ रहते हैं जो उस देश में पैदा हुए जहॉ पर टी बी की वार्षिक घटनाऍं जन-संख्या का 40/100,000 भाग या इससे अधिक हो

- पहले बिना टीका दिए गए बच्चे जो 16 वर्ष की आयु के थे जिनके माता पिता या ग्रैन्डपेरन्ट्स उस देश से आए हों जहॉ पर टी बी की वार्षिक घटनाऍं 40/100,000 या अधिक हों

- नए आप्रवासी जिन्हें टीका पहले नहीं लगा हो जो टी बी से प्रभावित देशों से आए हों

- पहले बिना टीका लगे 16-35 वर्ष की आयु के लोग जो किसी व्यावसायिक समूहों में हों, जैसे कि स्वास्थ्य देखभाल करने वाले कर्मचारी और दूसरे लोग टी बी से प्रभावित लोगों के सम्पर्क में आ सकते हों

- वह लोग जो किसी के साथ समीपी सम्पर्क में आए हों जिसे टी बी है।

मैं विदेश जा रहा हूँ, क्या मुझे बी सी जी (BCG) के टीके की आवश्यकता है?

यदि आप उस देश में एक महीने से अधिक घूमने, रहने या काम करने के लिए जा रहे हैं जहाँ पर टी बी की दर अधिक है, तो यह ज़रूरी है कि आप टी बी से सुरक्षित रहें। अपने डॉक्टर की सर्जरी या क्लीनिक पर सलाह के लिए पूछें।

टी बी – आम चिन्ताएँ

कई लोग जो उत्तरी आयरलैन्ड में रहते हैं उन्हें टी बी वाला कोई भी व्यक्ति नहीं मिलेगा। उत्तरी आयरलैन्ड में टी बी का ख़तरा कम है। फिर भी, यह ज़रूरी है कि लोगों को टी बी की निशानियों के बारे में मालूम हो, और यह पता हो कि इसका इलाज कैसे किया जाता है। यह भी ज़रूरी है कि लोग इसके स्वयं पर और उनके परिवारों पर वास्तविक ख़तरे को समझें।

सार्वजनिक यातायात और सार्वजनिक स्थान

सार्वजनिक यातायात को प्रयोग करने और अपने रोज़ाना के काम करने के दौरान आपको टी बी से बहुत ख़तरा नहीं हो सकता है।

स्कूलों में टी बी

यह आम बात नहीं है पर इससे चिन्ता हो सकती है। बच्चों से शायद ही टी बी का फैलना हुआ हो। बच्चे टी बी को बड़ों से लेते हैं जिन्हें फेफड़े की टी बी होती है। यदि बच्चा जो स्कूल जाता है उसमें टी बी को पाया जाए तो स्करीनिंग होगी जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि किसी दूसरे को तो पर इसका असर तो नहीं हुआ है और इसके स्रोत का पता लगाया जा सकता है। स्रोत आमतौर पर परिवार का समीपी सदस्य या उसी परिवार में से कोई दूसरा होता है। यदि स्टाफ़ का बालिग़ सदस्य टी बी से ग्रस्त पाया जाए, तो बच्चों को स्थानीय पब्लिक हैल्थ ऐड्वाईस पर जाँच की जाएगी।

स्कूल का बी सी जी का प्रोग्राम रूक क्यों गया है यदि टी बी बढ़ रही है?

टी बी का ढंग काफ़ी बदल गया है जब से 1953 में स्कूल में बी सी जी का प्रोग्राम लागू हुआ है। उन बच्चों को टीका लगाना उचित समझा नहीं गया है जो टी बी से काफ़ी कम ख़तरे में हैं (उत्तरी आयरलैन्ड में लगभग सभी इस श्रेणी में आते हैं)। नई नीति बी सी जी उन लोगों में लागू होती है जिनमें टी बी का विकास होने का ख़तरा काफ़ी अधिक हो और जो जीवन में जितना शीघ्र हो सके काफ़ी हद तक वैक्सीनेशन से लाभ प्राप्त कर सकते हैं जब वैक्सिन प्रभावकारी होता है।

अधिक जानकारी

अपने आप को, अपने परिवार को और मित्रों को टी बी से बचाने हेतु अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से मिलें या टी बी ऐलर्ट (TB Alert) को सम्पर्क करें।

टी बी ऐलर्ट (TB Alert) टी बी ऐलर्ट एक चैरिटी है जो पूरी दुनिया में टी बी के बारे में जागरूकता और इससे लड़ने के लिए वचनबद्ध है।

TB Alert
22 Tiverton Road
London
NW10 3HL
Phone: 0845 456 0995
Email: info@tbalert.org

आप इन वैबसाईट को भी देख सकते हैं:

www.dhsspsni.gov.uk/phealth
www.dh.gov.uk
www.hpa.org.uk
www.immunisation.nhs.uk
www.tbalert.org

टी बी की अधिक दर वाले देशों की मौजूदा लिस्ट के लिए, देखें:
www.hpa.org.uk/infections/topics_az/tb/epidemiology/who_table2.htm

Health Promotion Agency

Department of Health, Social Services and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

Produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety and the four Health and Social Services Boards.
Crown Copyright material reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen's Printer for Scotland.

06/06