যক্ষা বা টিবি, রোগীর জন্য তথ্য

সংক্রমক রোগের ডাক্তারদের সংক্রমণ নিয়ন্ত্রক তথ্য পুস্তিকা

আপনাকে এই তথ্য কেন দেওয়া হচ্ছে ?

আপনার যক্ষা বা টিবি রোগ থেকে থাকলে বা হবার আশংকা থাকলে চিকিৎসার প্রয়োজন। এই তথ্য পুস্তিকায় যক্ষা রোগ সম্পর্কে তথ্য, কিভাবে এই রোগ নিরাময় হয় এবং আপনার কি করা দরকার সেই সম্পর্কে তথ্য দেওয়া আছে।

যক্ষা বা টিবি রোগ কি?

টিউবারকিউলিসিস বা যক্ষা (যা টিবিসি বা টিবি নামেও জানা যায়) হলো একটি সংক্রমক রোগ যা *মাইকোব্যাকটিরিয়াম টিউবারকিউলোসিস* নামক ব্যাকটিরিয়ার আক্রমণে ঘটে থাকে। এটি প্রায়শঃই নিউমোনিয়ার কারণ হয়ে থাকে, কিন্তু শরীরের অন্যান্য অংশ, যেমন লিম্ফ নোডস, ফুসফুসের থলিতে, শরীরের কাঠামো বা স্কেলিটন, মস্তিষ্ক বা কিডনীতে ও সংক্রমণ দেখা যেতে পারে। সংক্রমণ ঘটার অনেক সময় (কয়েক মাস বা কয়েক বছর) পর্যন্ত এই অসুখের কোনো লক্ষণ দেখা নাও যেতে পারে। কম বয়সের ছেলেমেয়েদের বা কম রোগ প্রতিরোধসম্পন্ন লোকেদের ক্ষেত্রে খুব দ্রুত এই রোগ ছড়িয়ে পড়ে এবং মাঝেমধ্যে খুব সাংঘাতিকও হয়ে ওঠে।

কিভাবে টিবি বা যক্ষা সংক্রমিত হয় ?

ফুসফুসে সংক্রমিত যক্ষা রোগীদের থেকে এই রোগ অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। সংক্রমিত যক্ষা রোগীদের কাশি থেকে নির্গমিত ব্যাকটিরিয়া ঘরের ভিতরের বাতাসে মিশে যায় ফলে একই ঘরে বসবাসকারী অন্যান্য ব্যক্তিরা যখন বাতাসে ভাসমান বিন্দু আকারের ব্যাকটিরিয়া প্রশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করেন তখন এই সংক্রমণের শিকার হন। যক্ষা রোগ সাধারণতঃ বদ্ধ ঘরে এবং সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে অনেকক্ষণ থাকলে সংক্রমিত বেশি হয়। সেজন্য, বেশিরভাগ সময়ে একই ঘরের বাসিন্দারা তাড়াতাড়ি সংক্রমিত হয়। পিতা-মাতা তাঁদের সন্তানদের বা খুব ঘনিষ্ঠ বন্ধুরদেরকেও সংক্রমিত করতে পারেন। খুব কম সময়ের জন্য সংশ্পর্শে আসা বা মাঝেমধ্যে সাক্ষাৎ হওয়া ব্যক্তিদের মধ্যে সংক্রমণের সম্ভাবনা কম, যেমন উদাহরণস্বরূপ-কর্মক্ষেত্রে বা বিদ্যালয়ে।

আপনার যে টিবি বা যক্ষা হয়েছে সেটা কি করে বুঝবেন ?

সাধারণ সমস্যাগুলি হলো যেমন, দ্রুত ওজন কমে যাওয়া, তিন সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে কাশি, রাত্রে ঘাম হওয়া এবং জ্বর হওয়া। শরীরের কোন্ অংশে টিবির ব্যাকটিরিয়া রয়েছে তার উপরে লক্ষণগুলি নির্ভর করে। অন্যান্য লক্ষণগুলি হলো ফুলে যাওয়া (গ্ল্যান্ডে টিবি হলে) বা ব্যাথা (তলপেটে বা স্কেলিটনে টিবি হলে)। কতদিন ধরে আপনি অসুস্হ তার উপরে নির্ভর করে বিভিন্ন মানুষের ক্ষেত্রে টিবির বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দেয়— কোনো সমস্যা প্রায়ই নেই থেকে মারাত্বক অসুস্হতা পর্যন্ত হতে পারে।

টিবি বা যক্ষা কতটা সংক্রমক ?

পালমোনারি বা ফুসফুসের যক্ষায় সংক্রমিত লোকেরা, যেখানে ব্যাক্টেরিয়া থুথু পরীক্ষায় পাওয়া যায়, চিকিৎসা শুরুর আগে খুবই সংক্রমক হন। চিকিৎসা শুরুর প্রথম সপ্তাহের মধ্যেই সংক্রমণ দ্রুত হারে হ্রাস পেতে থাকে। যে সমস্ত লোকেদের টিবি ফুসফুসের বাইরে হয় তাঁরা সংক্রমক হন না। কম বয়সী বাচ্চারা প্রায় সংক্রমক হয় না। টিবি, জামাকাপড় বা অন্যান্য বস্তুর মারফৎ সংক্রমণ ছড়ায় না। বাইরের খোলা পরিবেশে এই রোগ কচ্চিৎ ছড়ায়।

টিবি কি ভয়ানক হয় ?

টিবি চিকিৎসা না করালে, জীবাণু ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকেও আক্রমণ করতে পারে। অ-চিকিৎসাগত টিবি মারাত্মক ক্ষত বা কখনও কখনও জীবন-সংকটের কারণ হতে পারে। কম
বয়সী ছেলে-মেয়েরা এবং কম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন লোকেরা বিশেষতঃ টিবির কারণে সাংঘাতিক অসুস্হ হয়ে যেতে পারে।

টিবি কিভাবে নিরাময় হয় ?

ওষুধের সাহায্যে রোগের কারক ব্যাক্টেরিয়াকে ধ্বংস করে টিবির চিকিৎসা করা হয়। এই চিকিৎসা পদ্ধতি দীর্ঘস্হায়ী এবং অনেক মাস ধরে চলতে থাকে। তাই ডাক্তারের পরামর্শ মতো মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ ।কিছু ওষুধ অবশ্যই খালি পেটে নিতে হয় (প্রায়শঃ ব্রেকফাস্টের এক ঘন্টা আগে) এবং এই চিকিৎসা চলাকালীন কোনো ট্যাবলেট বাদ দেওয়া যাবে না এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ডাক্তারের নির্দেশাবলী সঠিকভাবে মেনে চলুন। যদি নিয়মিতভাবে চিকিৎসা না নেওয়া হয়, তাহলে ব্যাকটিরিয়া প্রতিরোধক হয়ে দাঁড়াবে এবং তারফলে রোগের চিকিৎসা করা আরও কঠিন হয়ে দাঁড়াবে। টিবির ওষুধের কোনো দাম লাগে না এটা ফ্রী তে পাওয়া যায় এবং মেডিক্যাল সাক্ষাৎকার ও ফলো-আপও ফ্রী।

কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং বা যোগাযোগ করে খুঁজে নেওয়া—এর মানে কী ?

টিবি আছে এইরকম লোকেদের খুঁজে বার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যাতে তাঁরা চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারেন, অংশবিশেষ যাতে ক্ষত (উপরে দেখুন) হওয়ার ঝুঁকি কম হয় এবং অংশবিশেষ যাতে এই রোগ অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে না পড়ে। যাদের টিবি আছে তাঁরা কাদের সাথে কাছাকাছি থাকেন এবং বসবাস করেন বা দেখা করেছেন,কাদেরকে সংক্রমিত করেছেন বা আপনাকে কারা কারা সংক্রমিত করেছেন তা অবশ্যই আমাদেরকে জানাবেন। একজন ব্যক্তি সংক্রমিত হলেও অসুস্হ না হতেও পারেন।

টিবি হলো কম্যুনিকেবল ডিসিজ অ্যাক্টের অংশ-- এর মানে কী

আপনার টিবি হলে, এমনভাবে আপনাকে বসবাস করতে হবে যাতে আপনার দ্বারা আর কেউ আক্রান্ত না হন।

আপনি—যার টিবি আছে বা টিবি হতে পারে এমন সন্দেহ থেকে থাকলে, ডাক্তারের কাছ থেকে পাওয়া **আচরণ বিধি অবশ্যই মেনে চলুন** :

- আপনার যদি সংক্রমিত টিবি হয়ে থাকে,
  - কিছু সময় ধরে হাসপাতালে চিকিৎসা করাতে হবে
  - কর্মস্হান, বিদ্যালয় বা বিনোদক স্হানে বা ভ্রমণে যাবেন না যতক্ষণ না চিকিৎসায় আপনি সংক্রমণ মুক্ত হচ্ছেন এবং ডাক্তার আপনাকে বলবেন যে আপনার দ্বারা আর কেউ সংক্রমিত হবেন না।
- আপনার ডাক্তার আবার সাক্ষাৎকারের জন্য বলে থাকলে আপনাকে অবশ্যই পুনঃ-সাক্ষাৎকারের জন্য আসা দরকার।
- আপনি যদি অন্য শহরে চলে যান, তাহলে অবশ্যই আপনার ডাক্তারকে তা জানাবেন।
- আপনাকে অবশ্যই কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং বা যোগাযোগ করে খুঁজে নেওয়াতে অংশগ্রহণ করা উচিত।

যদি আপনার মনে হয়, যে নির্দেশবলী আপনি পেয়েছেন তা ভুল, তাহলে আপনার এলাকার কোনো সংক্রমক রোগের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আরও বিস্তারিতভাবে জানতে চান ?

টিবি সম্পর্কে আরও তথ্য এখানে জানতে পারবেনঃ
www.1177.se
www.folkhalsomyndigheten.se

যোগাযোগের বিশদ বিবরণ (Kontaktuppgifter)

ক্লিনিকের নাম *(Namn på mottagningen)*

……

আপনি এদের সাথে দেখা করেছেন *(Du har träffat)*

ডাক্তার *(Läkare)* ……

নার্স *(Sjuksköterska)*……

টেলিফোন নম্বর / ক্লিনিকে ফোন করার সময়: *(Telefonnummer/telefontid till mottagningen)*

……