ડૉટ્સ
પુરો કોર્ષ । સચોટ સારવાર

ટીબી રોગ વિશેની હકીકતો

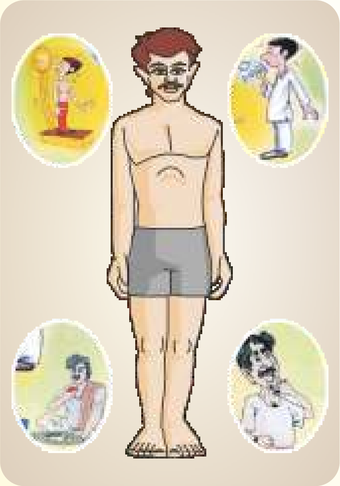
દર્દીઓ, કુટુંબ અને જન સમુદાય માટે

માહિતી પુસ્તિકા

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ, ગુજરાત રાજય.

ટીબી "માઈક્રોબેક્ટેરિયમ ટ્યુબરક્યુલોસીસ" નામના જીવાણુને કારણે થાય છે. આ સૂક્ષ્મ જીવાણુ તમારા શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોમાં જેમ કે ફેફસાં, કરોડરજ્જુ, કિડની, સાંધા, આંતરડા તેમજ હાડકાંમાં ઘર કરી શકે છે. એટલે કે નખ અને વાળ સિવાય શરીરનાં કોઈપણ અંગમાં ટી.બી. થઈ શકે છે.

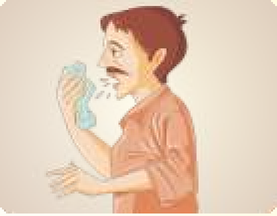


તમને ટીબી થયો હોય તો તમને ઉધરસ, વજન ઘટવું, નબળાઈ, રાત્રે તાવ આવવો, ભૂખ ના લાગવી અથવા થાક અનુભવવો જેવાં લક્ષણો જણાય છે.

ફેફસાંનો ટીબી એ સૌથી સામાન્ય પ્રકારનો ટીબી છે અને તમે કાળજી ન રાખો અથવા દવાઓ ન લો તો, ઉધરસ કે છીંક ખાવાથી દર્દી ચેપ બીજાને લગાડી શકે છે.

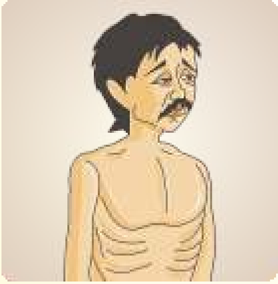
ટીબી થયો હોવાની સંભાવના ક્યારે કહી શકાય?

તમને ઉધરસ થઈ હોય અને તે બે અઠવાડિયા સુધી ન મટે તો તમારે ટીબીની તપાસ કરાવવા માટે તમારા ગળફાનું પરીક્ષણ અવશ્ય કરાવવું જોઈએ.



આ ઉપરાંત વજન ઘટવું, નબળાઈ અનુભવવી, તાવ આવવો, ભૂખ ના લાગવી, ગળફામાં લોહી આવવું, છાતીમાં દુખાવો જેવા લક્ષણો જણાય તો તમને ટીબી થયો હોવાની શક્યતા હોઈ શકે.

કોઈપણ વ્યક્તિને ટીબીનો ચેપ લાગી શકે છે. ફેફસાંનો ટીબી એ સૌથી સામાન્ય પ્રકારનો ટીબી છે.



શરીરના અન્ય ભાગોમાં ટીબી થયો હોય તો તેનાં લક્ષણો રૂપે તમને

- સાંધામાં દુખાવો થઈ શકે.
- શરીરના કોઈપણ ભાગમાં સોજો આવી શકે.
- ગળામાં ગાંઠો થવી.

ટીબીનાં લક્ષણો, શરીરના જે ભાગમાં ચેપ લાગ્યો હોય તે ભાગ પર પણ આધાર રાખે છે.

ટીબી કેવી રીતે થાય છે ?

કોઈપણ વ્યકિતના શ્વાસોશ્વાસમાં ટીબીનાં જીવાણુઓ પ્રવેશીને ટીબીનો ચેપ લગાડી શકે છે.

જેને ફેફસાંનો ટીબી થયો હોય એવી કોઈ વ્યકિતના સંપર્કમાં તમે આવો ત્યારે તે વ્યકિતના ઉધરસ કે છીંક ખાવાથી, થૂંકવાથી અથવા વાતચીત કરવાથી તમને પણ ચેપ લાગી શકે છે.

ઓછી હવા – ઉજાસવાળી અથવા ગીચ જગ્યાએ ટીબીનાં જીવાણુઓ વધુ ઝડપથી ફેલાય છે.

વ્યકિત મદ્યપાન અથવા કેફી પદાર્થોનું સેવન કરે અથવા પોષક આહાર ન લે તો તેની રોગ પ્રતિકારક શકિત ઓછી થાય છે. આવું બને ત્યારે ટીબીનાં જીવાણુઓ વ્યકિતના શરીર પર વધુ સરળતાથી હુમલો કરી શકે છે.

તમને જયારે અન્ય રોગો થયા હોવાના કારણે નબળાઈ અનુભવતા હો અથવા કેન્સરની સારવાર માટેની દવાઓ લેતા હો ત્યારે તમારા શરીરમાં આ જીવાણુઓ સામે લડવાની શકિત નથી હોતી .

યાદ રાખો :
નાનાં બાળકો, ઓછું વજન ધરાવતાં બાળકો અને વૃધ્ધ વ્યકિતઓને ટીબી થવાનું વધુ જોખમ રહે છે.

મને ટીબી થયો હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ ?

જો તમને ટીબી થયો હોવાની સંભાવના લાગે તો તમારે તમારા ગળફાના બે નમૂનાઓનું પરીક્ષણ નજીકની સરકારી દવાખાનામાં અથવા “માઈક્રોસ્કોપી સેન્ટર”માં જઈને કરાવવું જોઈએ.

ગળફાની તપાસનું પરિણામ "પોઝીટીવ" આવે એટલે કે તેમાં ટીબી હોવાનું જણાય તો ડૉક્ટર તમને ટીબી થયો હોવાનું જણાવશે અને ટીબી માટેની સારવાર આરોગ્ય કેન્દ્ર ખાતે અથવા તમારા ઘરની નજીક શરૂ કરવામાં આવશે.

ચિંતા ન કરશો. DOTSની સહાયથી ટીબી મટી શકે છે. DOTS એટલે ડિરેકટલી ઓબ્ઝર્ડ ટ્રીટમેન્ટ શોર્ટ-કોર્સ (પ્રત્યક્ષ નિરીક્ષણ હેઠળની ટૂંકા ગાળાની સારવારનો ટૂંકો કોર્સ) આ સારવાર હવે 99 DOT પધ્ધતી દ્વારા પણ આપવામાં આવે છે.

યાદ રાખો :

- ગળફાના બે નમૂનાઓનું પરીક્ષણ કરાવો.
- પરીક્ષણ માટે ગળફાના જ નમૂના આપો, થૂંક નહીં
- તમને અન્ય લક્ષણો જણાય તો ડૉક્ટર અન્ય જરૂરી તપાસ કરાવવા જણાવશે.

- નજીકના સરકારી દવાખાનામાં જાઓ ત્યાં ટીબીની સારવાર મફત મળે છે.

સારવારનો સમયગાળો

ટીબીની સંપૂર્ણ સારવાર કરાવવા માટે તમારે ટીબીની દવાઓ ૬ મહિના માટે લેવી જરૂરી બનશે. બે-ત્રણ અઠવાડિયામાં જ તમે બીન ચેપી બની જશો.

તમને સારું લાગે તો પણ તમારે દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ કારણ કે ટીબીના જીવાણુઓ ઘણા શક્તિશાળી હોય છે અને તમારા શરીરમાં તે સંપૂર્ણ પણે નાશ પામે તે જરૂરી છે.

આપશ્રીને આપના વજન મુજબ આરોગ્ય કાર્યકરે સમજાવ્યા મુજબ દરરોજ ગોળીઓ લેવાની હોય છે.

તમારે દર મહિને ડૉક્ટર પાસે જઈને તમારી તપાસ કરાવવી જોઈએ તેમજ તમારા આરોગ્ય કાર્યકર કહે ત્યારે ગળફાની તપાસ પણ કરાવવી જોઈએ.

તમારા મનમાં કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમે ડૉક્ટરને અવશ્ય પૂછી શકો છો, ચિંતા ન કરો, તમને ટીબી થયો હોય તો સારવારથી તે સંપૂર્ણ પણે મટી શકે છે.

સારવાર સહાયક

પ્રત્યક્ષ દેખરેખ હેઠળની સારવાર (DOT) પૂરી પાડનાર વ્યક્તિ આંગણવાડી કાર્યકર, સહાયક નર્સ અથવા આશા અથવા તમને જેની સાથે ફાવતું હોય એવી અન્ય કોઈપણ વ્યક્તિ હોઈ શકે, જે તમારી સાથે મિત્રની જેમ વર્તશે અને તમને દવાઓ લેવામાં મદદ કરશે.

'સારવાર સહાયક'ની મદદથી તમને દવાઓ તમારા ઘરની નજીક ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે. ગોળીઓ જોઈને ગભરાઈ ન જતા. રોગ સંપૂર્ણ રીતે મટાડવા માટે પૂરેપૂરી નિયમિત સારવાર લેવી ખૂબ જરૂરી છે.

સંપૂર્ણ રોગ મુકિત માટે નીચે જણાવેલી સૂચનાઓનું પાલન કરવું મહત્વનું છે.

ટીબીના જીવાણુઓ શકિતશાળી હોય છે અને તેનો નાશ થતાં લાબો સમય લાગે છે. તમારે સારવાર અવશ્ય પૂરી કરવી જ જોઈએ અને ટીબીને સંપૂર્ણ પણે મટાડવા માટે તમારે બધી જ દવાઓ લેવી જોઈએ.

તમે અગાઉ ટીબીની સારવાર લીધેલ છે કે નહીં તે ડૉક્ટરને જણાવો, તમે અગાઉ ટીબીની સારવાર લીધેલ હોય તેના પર સારવારનો સમયગાળો નક્કી થાય છે, યાદ રાખો કે સારવારનો સમયગાળો ૬ માસનો હોય શકે છે.

સ્ત્રીઓ માટે :

તમે સગર્ભા હોવ અથવા સ્તનપાન કરાવતા હોવ તો દવાઓ લેવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં તમારા ડૉક્ટરને તેની જાણ કરો. જો તમે, સંતતિ નિયમનની ગોળીઓ લેતા હોવ તો તમારે તમારા ડૉક્ટરની સલાહ અવશ્ય લેવી જોઈએ.

પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે :

તમને એચઆઈવી અથવા અન્ય કોઈ બીમારી હોય તો પણ તમારે તે વિશે તમારા ડૉક્ટરને જણાવવું જોઈએ.

કયારેક કેટલીક દવાઓ એક સાથે લેવાથી તેની આડ અસરો થતી હોય છે તેથી ડૉક્ટરને જણાવવું હિતાવહ ભર્યું છે.

આડઅસરો

અન્ય દવાઓની જેમ ટીબીની દવાઓની પણ આડઅસરો થઈ શકે છે. જેમકે ઊબકા આવવા, ઊલટી થવી, પેશાબ, લાળ કે આંસુ લાલ રંગનાં થવાં પેટનો દુખાવો થવો. ગભરાવવાની જરૂર નથી. તમારા ડૉક્ટર તમને યોગ્ય સલાહ આપશે.

હાથ, પગમાં ખાલી ચડવી, પગ ખેંચાવા, આંખે ઝાંખપ આવવી, અથવા ચામડી પીળી પડવા જેવી કોઈ તકલીફ જણાય તો તમારે તરત જ તમારા ડૉક્ટરની મુલાકાત લઈ તબીબી સહાય અવશ્ય મેળવવી જોઈએ.

આડ અસરની સારવાર તમામ સરકારી દવાખાનામાં નિ:શુલ્ક મળે છે.

ખુશ ખબર :

મોટા ભાગની વ્યકિતઓ કોઈપણ તકલીફ વિના, ટીબીની દવાઓ લઈ શકે છે. નિયમિત ટીબીની સારવાર લેવાથી ટીબી ચોક્કસ મટે છે.

ટીબીના દર્દીએ આહાર-વિહારમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- વિટામીનયુક્ત ખોરાક એટલે કે લીલાં પાંદડાંવાળા શાકભાજી જેવા કે પાલક, કોબીજ, રેસાદાર દ્રવ્યો, પાપડી, વાલોળ તેમજ ફળો લેવા જોઈએ.

- પ્રોટીનયુક્ત આહાર એટલે દૂધ, ઈંડાં, કઠોળ - દાળ, ચણા, સોયાબીન, વટાણા વિગેરે.

ટીબી કેવી રીતે અટકાવી શકાય ?

- જ્યાં ત્યાં થૂંકવું નહીં તેમજ ગળફાને ગટર કે સંડાસમાં નાખવા અને બાદમાં પુષ્કળ પાણી નાખવું.
- ખાંસી કરતી વખતે મોં આગળ રૂમાલ કે કપડું ઢાંકવું.
- ગળફા ખુલ્લામાં ગમે ત્યાં થૂંકવા નહીં.
- ગળફાને દાટી દેવા કે જંતુનાશક દવાથી તેનો નાશ કરવો.
- ઘરમાં કચરો વાળ્યા પછી સાથે સાથે ડેટોલ કે ફિનાઈલનું પોતું કરવું.
- ટીબીનું નિદાન થાય કે તુરંત ટીબીની દવા શરૂ કરવી જોઈએ.
- ટીબીના દર્દીના ઘરના સભ્યોને ખાંસી જણાય કે તુરંત ગળફાની તપાસ કરાવવી જોઈએ.

ડૉક્ટરને પૂછવા જેવા લાગતા પ્રશ્નોની તમે યાદી બનાવી શકો છો

સુધારેલ રાષ્ટ્રીય ક્ષય નિયંત્રણ કાર્યક્રમ

નિક્ષય પોષણ યોજના શું આપ જાણો છો ?

ટીબીના નિદાન માટે સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રમાં આવો ત્યારે **આધાર કાર્ડ** અને **બેંન્કખાતાની માહિતી** સાથે રાખો

જો ટીબી નિદાન થાય તો ભારત સરકારશ્રી તરફથી દરેક ટીબીના દર્દીને મહિને **૫૦૦** રુપિયા દવા ચાલુ રહે ત્યાં સુધી પોષણ સહાય રુપે દર્દીના બેંકખાતામાં જમા કરવામાં આવે છે.

"આવો ગુજરાતને **ટીબી મુક્ત** બનાવવાના પ્રયાસમાં સાથે જોડાઈએ."

દરેક ટીબીના દર્દીને
મહિને ૫૦૦ રુપિયા પોષણ સહાય

ટીબીનું નિદાન અને સારવાર દરેક સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રમાં વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે.

આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય

આર.એન.ટી.સી.પી. સબ કમિટી - સ્ટેટ હેલ્થ સોસાયટી
કમિશનરશ્રી, આરોગ્ય તબીબી સેવાઓ અને
તબીબી શિક્ષણ (આ.વિ.)
બ્લોક નં. ૫, બીજો માળ, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન,
ગાંધીનગર.