Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

टीबी से ग्रसित व्यक्ति की देखभाल

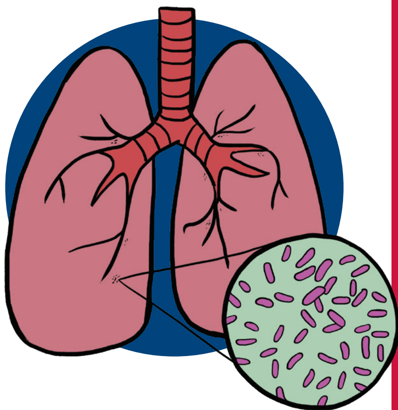
के लिए चित्र मार्गदर्शक

टीबी की जानकारी

टीबी बैक्टीरिया से होने वाला एक संक्रामक रोग है जो हवा के माध्यम से फैलता है। यह किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकता हैं

फेफड़ो की टीबी के लक्षण

- २ हफ्ते से अधिक खांसी और बुखार
- रात में पसीना आना
- भूख ना लगना
- वजन कम होना
- खांसी में खून आना

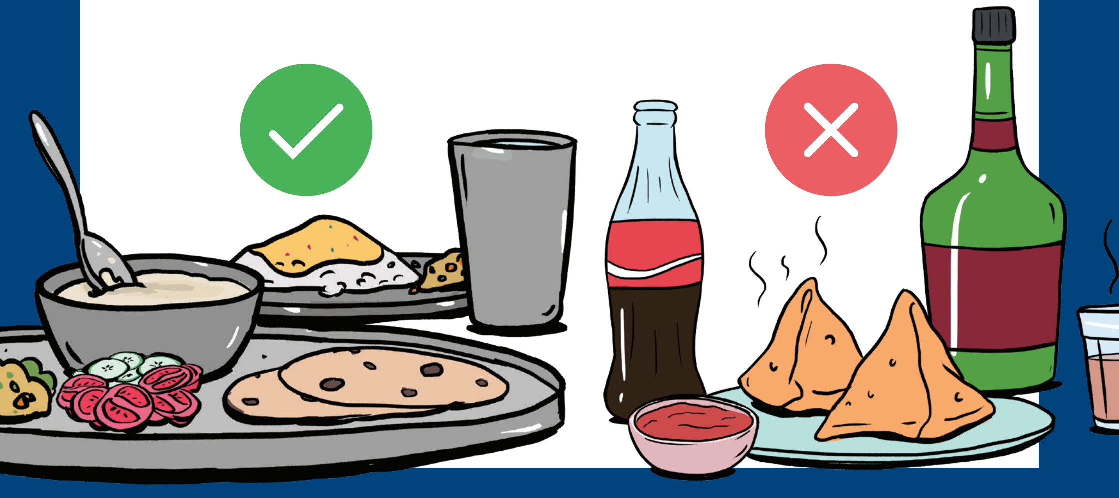


यदि फेफड़ों के अतिरिक्त किसी और अन्य अंग टीबी के लक्षण

- बुखार
- वजन घटना
- भूख ना लगना
- निर्धारित अंग में टीबी के लक्षण

टीबी से ग्रसित व्यक्ति का आहार व देखभाल

- टीबी से ग्रसित व्यक्ति को समय पर दवा लेने के साथ साथ पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए।
- उत्तम मानसिक स्वास्थ्य हेतु नियमित रूप से व्यायाम करना, चलना भी आवश्यक होता है।
- टीबी से ग्रसित व्यक्ति को उचित मात्रा में भोजन करना चाहिए तथा भोजन के पूर्व हाथ धोने चाहिए। शरीर को उच्च मात्रा में पोषण उपलब्ध कराये जाने हेतु पौष्टिक भोजन जैसे साबुत अनाज, दाल, चावल, जौ, सब्ज़िया और फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंडे आदि का सेवन करना चाहिए।
- लेकिन ध्यान रहे, टी बी से ग्रसित व्यक्ति को गैर पौष्टिक भोजन जैसे की तला हुआ, फास्टफूड, चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और ऐसे भोजन जिसको पचाने में कठिनता हो उनका सेवन नहीं करना चाहिए।
- टीबी से ग्रसित व्यक्ति को शराब, तम्बाकू, नशीले पदार्थो से भी दूर रहना चाहिए।

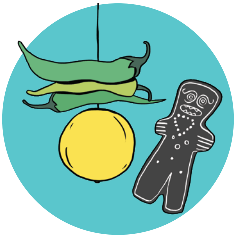


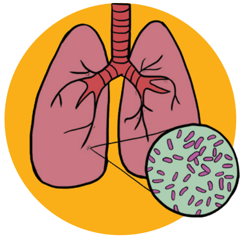
टीबी से ग्रसित व्यक्ति क्या करे!

- नियमित रूप से दवा का सेवन करें एवं ठीक लगने पर भी दवा की खुराक को पूर्ण करना चाहिए!
- बीमारी से लड़ने की क्षमता को बढ़ाने के लिए आहार में पौष्टिक तत्वों को सम्मिलित करें।
- यदि टीबी से ग्रसित व्यक्ति को कोई अन्य स्वस्थ्य समस्या है जैसे डॉयबटीज, हाई ब्लड प्रेशर तो ऐसे मरीज़ों को नियमित रूप से जांच करनी चाहिए और दवा लेनी चाहिए।
- हवादार कमरे में रहे।
- नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए।
- हमेशा मास्क पहन कर रखें एवं छीकते और खांसते समय मुँह और नाक को ढक कर रखे ऐसे करने से वह टीबी को फैलने से रोक सकते है।

टीबी के इलाज के दौरान क्या न करें

- टीबी से ग्रसित व्यक्ति को फर्श और खुली जगह पर न थूकें।
- हमेशा ढक्कन से ढके डिब्बे में ही थूके और थूक को सुरक्षित रूप से निष्काषित करे।
- बिना डॉक्टर की सलाह के किसी भी तरह की दवा का सेवन न करें।
- अयोग्य चिकित्स्कों से टीबी का उपचार लेने से बचे।
- धूम्रपान, तंबाखू चबाने, शराब पीने, नशीली दवाओं का सेवन आदि से दूर रहना चाहिए ताकि टीबी की दवाई ठीक से काम कर सके और आप स्वस्थ हो सके।





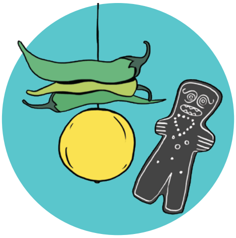
मिथक और तथ्य

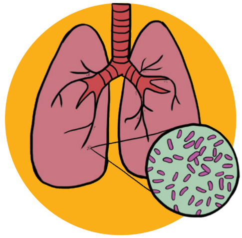
टीबी अत्यधिक संक्रामक है यदि टीबी से ग्रसित व्यक्ति का इलाज घर पर किया जाता है, तो माइकोबैक्टीरिया पूरे घर में फैलता है, व संक्रमण का स्रोत बन जाता है। टीबी से ग्रसित व्यक्ति के घर जो भी जाता है वह टीबी से बीमार पड़ सकता है।

लगभग 2 सप्ताह के उपचार के उपरांत टी बी संक्रमण का खतरा घट जाता है। केवल एक स्पुटम पॉजिटिव टीबी रोगी के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण हो सकता है।

टीबी की दवाएं लेने के कुछ हफ़्तों के बाद आप बेहतर महसूस करने लगते हैं और आप इलाज बंद कर सकते हैं।

यदि आप में टीबी के लक्षण नहीं दिखा रहे हो तो भी उपचार बीच में बंद ना करें । टीबी के उपचार को पूर्ण करना आवश्यक है, उपचार पूर्ण न करना प जटिलता विकसित होती है और दवा प्रतिरोधी टीबी होने की संभावना उत्पन्न होती है।





मिथक और तथ्य

मिथक	तथ्य
टीबी रोग, टीबी संक्रमण के समान ही है।	टीबी रोग व टीबी संक्रमण टीबी के दो अलग-अलग चरण हैं। टीबी रोग का अर्थ है कि व्यक्ति के शरीर में सक्रिय माइकोबैक्टीरिया है जो संक्रामक है। रोग से ग्रसित व्यक्ति में सामान्यतः रोग के लक्षण होते हैं। जबकि, टीबी संक्रमण का मतलब है कि व्यक्ति में माइकोबैक्टीरिया है लेकिन वे संक्रामक नहीं हैं, अर्थात माइकोबैक्टीरियम निष्क्रिय है।
टीबी संक्रमण कभी भी सक्रीय टीबी में परिवर्तित नहीं हो सकता इसलिए इसकी जाँच और इलाज की आवश्यकता नहीं है!	टीबी संक्रमण की जांच और उपचार करना आवश्यक है क्यूंकि रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होने पर यह सक्रीय टीबी में परिवर्तित हो सकती है।

दवाओं के प्रतिकूल प्रभाव से बचाव

**क्या आप जानते है टीबी के उपचार के समय इसकी
दवाओं के साइड इफ़ेक्ट हो सकते है?**

**सामान्यतः टीबी की दवाई से होने वाले साइड इफ़ेक्टस हैं -
उल्टी, पेट में दर्द या जलन, चक्कर आना, त्वचा पर दाने और
डायरिया होना, धुंधला दिखाई देना आदि!**

घबराए नहीं, दिए गए हेल्पलाइन नंबर

1800-11-6666

**पर परामर्श के लिए कॉल करें
या निकटतम स्वास्थ्यकर्मी से संपर्क करें!**

अपने परिवार को टीबी संक्रमण से कैसे बचाएं?

टीबी से ग्रसित व्यक्ति के अधिक संपर्क में आने वाले व्यक्ति और परिवार के अन्य सदस्यों की टीबी के लक्षणों की जाँच एवं परीक्षण आवश्यक है। यदि टीबी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने वाले किसी व्यक्ति में कोई सक्रिय लक्षण नहीं होते हैं, तो ऐसे व्यक्ति के सैंपल को संक्रमण परीक्षण के लिए भेजा जाता है और यदि जाँच में संक्रमण सकारात्मक पाया जाता है, तो चिकित्सक की सलाह के अनुसार उनका उपचार शुरू किया जाता है। इस तरह परिवार को टीबी से सुरक्षित रखा जा सकता है। अधिक जानकारी के लिए निकटतम स्वास्थ्य प्रदाता से संपर्क करें।

Developed with support from **USAID-NISHTHA/Jhpiego** | Illustrations **Noora Health**