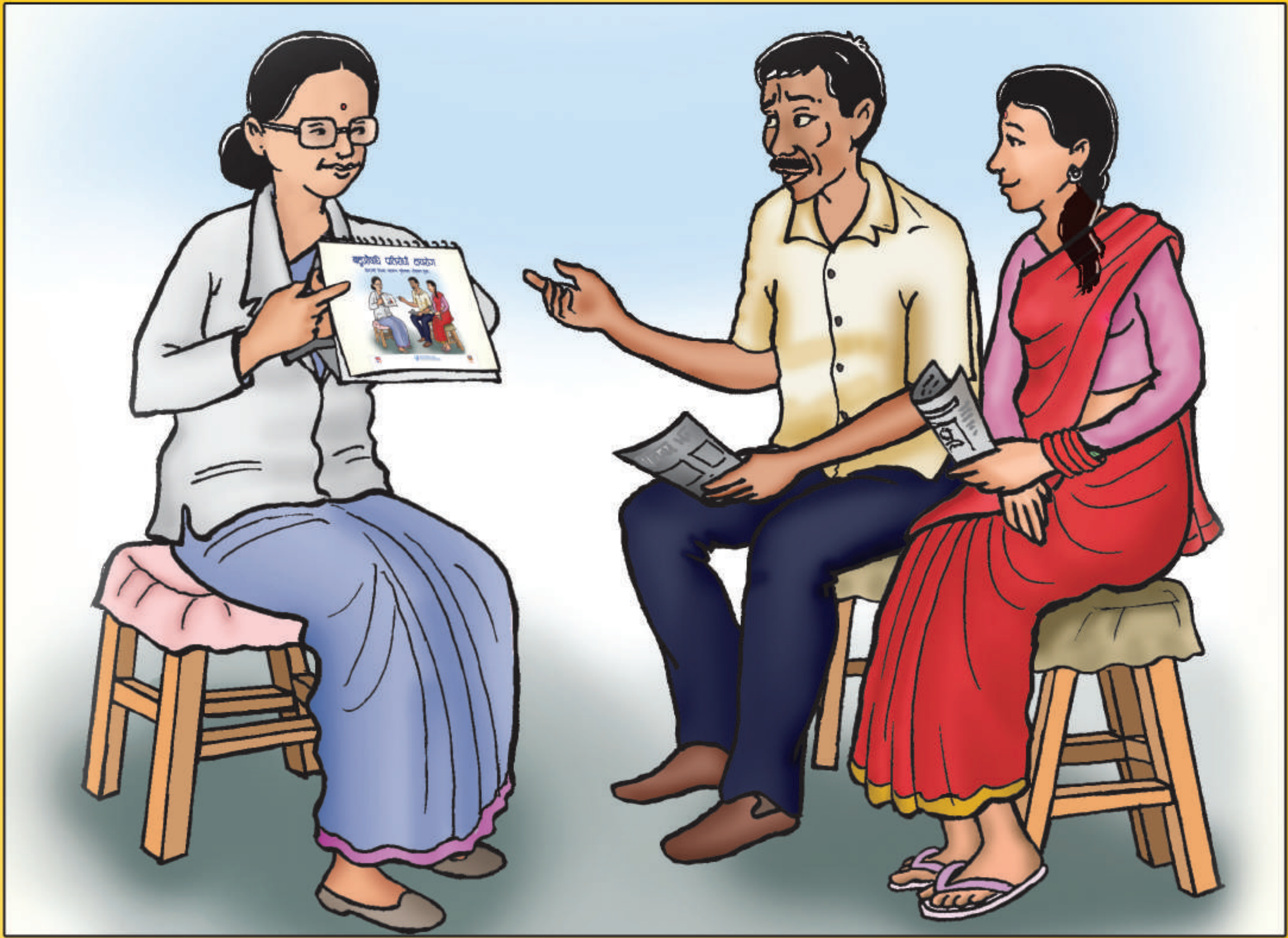
बहुऔषधि प्रतिरोधि क्षयरोग
बिरामी शिक्षा सहयोग पुस्तिका (फ्लिप बुक)



UKaid
from the British people
COMDIS HSD

प्रतिरोधि (Resistant) छ, तर निको हुन्छ ।

परामर्शका लागि चाहिने आवश्यक सीपहरू (याद राख्नुपर्ने कुराहरू)

- सत्कार (greet) - बिरामीलाई मुस्कानका साथ स्वागत गर्नुहोस्
- गोपनीयता अपनाउनुहोस्
- रोग/उपचारको बारेमा जानकारी दिने
- आँखाको हेराई (eye contact)
- समानुभुतिपूर्ण कुराकानी (empathetic talk)
- सम्बन्ध बिस्तार (rapport building)
- आफ्नो र बिरामीको परिचय लिने/दिने
- अनौपचारिक कुराकानी
- सक्रिय श्रवण / ध्यान दिएर सुन्ने
- अवलोकन गर्ने सीप (observation skill)
- बिरामीका कुनै जिज्ञासाहरु छन् कि भनेर सोध्नुहोस्

<u>परिवारका सदस्यहरूका लागि :</u>

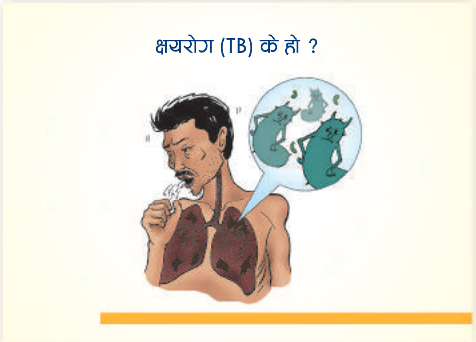
- परिचय
- रोग र उपचारको बारेमा शिक्षा
- बिरामीलाई सहयोग गर्नका लागि परिवारका सदस्यहरूको ठूलो भूमिका हुन्छ भन्ने कुरामा छलफल गर्नुहोस् ।

प्रतिरोधि (Resistant) छ, तर निको हुन्छ ।

क्षयरोग (TB) के हो ?

क्षयरोग (TB) के हो ?

- क्षयरोग भनेको माइकोब्याक्टेरियम ट्युबरक्युलोसिस नाम गरेको जीवाणुद्वारा लाग्ने संक्रामक/सरुवा रोग हो ।
- क्षयरोग भनेको मुख्यतया फोक्सोमा लाग्ने रोग हो ।
- यो क्षयरोग भएका व्यक्तिले खोक्दा या हाच्छ्युँ गर्दा हावाको माध्यमबाट एकबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ ।
- तपाईंले नियमित उपचार नलिएमा यो झन् गम्भीर किसिमको क्षयरोग (MDR - एम.डि.आर.) मा विकसित हुनसक्छ ।



एम. डि. आर. टि. बी. (बहुऔषधि प्रतिरोधी क्षयरोग) भनेको के हो ?

एम. डि. आर. टि. बी. (बहुऔषधि प्रतिरोधी क्षयरोग) भनेको के हो ?

- क्षयरोगका दुई वटा शक्तिशाली औषधि (antibiotic) - Rifampicin र Isoniazid ले क्षयरोगका जिवाणुलाई मार्न नसक्ने अवस्थाको क्षयरोग बहुऔषधि प्रतिरोधि क्षयरोग हो ।
- यसले गर्दा एम. डि. आर. टि. बी. लाई उपचार गर्न टि. बी. भन्दा कठीन छ र २० देखि २४ महिनाको बहुऔषधियुक्त उपचार चाहिन्छ ।
- एम. डि. आर. को जिवाणुसँग लड्न गाह्रो छ । तर दिइएको सबै औषधि लिनुभयो भने तपाईं निको हुनुहुनेछ ।
- एम. डि. आर. टि. बी. लगाउने जीवाणु पनि त्यही हो जसले टि. बी. गराउँछ । तर यो टि. बी. को तुलनामा बढी गम्भीर छ ।

तपाईंलाई एम. डि. आर. टि. बी. कसरी हुनसक्छ ?

तपाईंलाई एम. डि. आर. टि. बी. कसरी हुनसक्छ ?

- जब क्षयरोग प्रतिरोधक हुन्छ (When general TB becomes resistant) :
  - ➤ क्षयरोगको पूर्ण वा नियमित उपचार नभएमा
  - ➤ उपचारको सुपरिवेक्षण वा प्रत्यक्ष निगरानी नभएमा
- एम. डि. आर. टि. बी. भएको व्यक्तिले खोक्दा या हाच्छ्युँ गर्दा सीधै हावाको माध्यमबाट अर्को व्यक्तिलाई सर्न सक्छ ।

जसरी टि. बी. सर्छ, त्यसरी नै एम. डि. आर टि. बी. पनि सर्छ !

एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिलाई के चिन्ह र लक्षणहरु हुनसक्छन् ?

खोकि लागिरहनु

ज्वरो आउनु / राति पसिना आउनु

खाना नरुच्नु

तौल घट्दै जानु / थकाइ लाग्नु

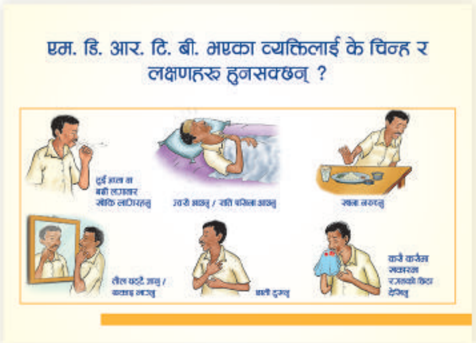
छाती दुख्नु

कसै-कसैमा खकारमा रगतको छिटा देखिनु

एम. डि. आर. टि. बी. का चिन्ह र लक्षणहरु के के हुनसक्छन् ?

साधारण क्षयरोगको उपचार नियमितरुपमा गर्दागर्दै पनि स्वास्थ्य अझै खस्कँदै जानु वा निम्न लक्षणहरु देखा परिरहनु ।

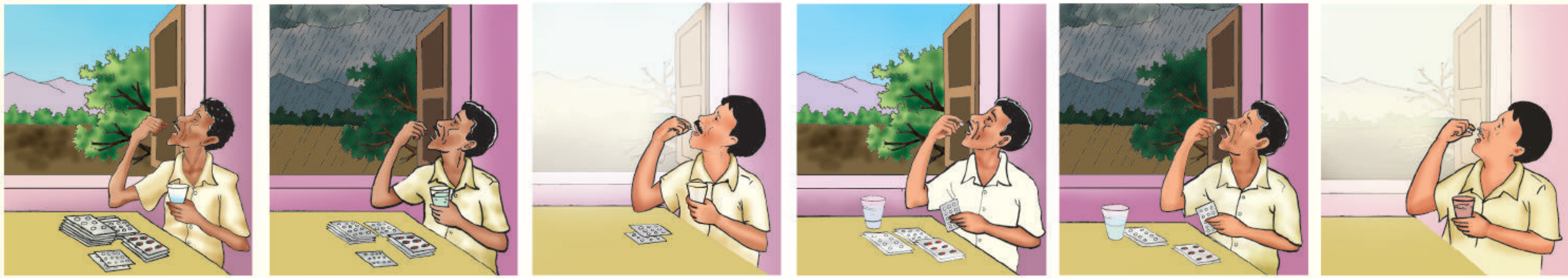
- लगातार खोकि लागिरहनु
- ज्वरो आउनु
- राति पसिना आउनु
- खाना नरुच्नु/तौल घट्दै जानु
- थकाइ लाग्नु
- छाती दुख्नु
- कस-कसैमा खकारमा रगतको छिटा देखिनु



क्षयरोग (टि.बी.) र बहुऔषधि प्रतिरोधि क्षयरोग (एम.डि.आर. टि.बी.) मा के फरक छ ?

टि. बी. (६ - ८ महिना)

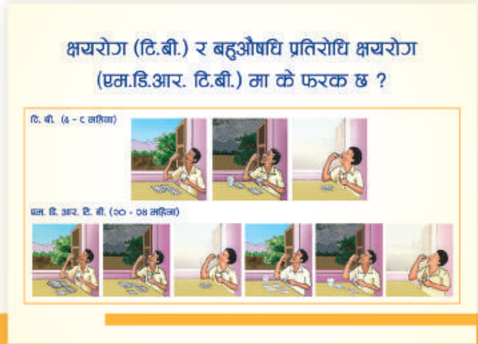
एम. डि. आर. टि. बी. (२० - २४ महिना)



क्षयरोग (टि. बी.) र बहुऔषधि प्रतिरोधि क्षयरोग (एम.डि.आर. टि.बी.) मा के फरक छ ?

क्षयरोग (टि. बी.)	बहुऔषधी प्रतिरोधी क्षयरोग (एम.डि.आर टि.बी.)
• उपचारको अवधि ६ देखी ८ महिनाको हुन्छ । • थोरै औषधिहरु खानुपर्ने हुन्छ । • औषधि बढी शक्तिशाली हुन्छ । • औषधिको प्रतिकुल असर कम हुनसक्छन् ।	• उपचारको अवधि २० देखि २४ महिनाको हुन्छ । • धेरै औषधिहरु र सुई पनि लिनुपर्ने हुन्छ । • औषधि कमजोर खालको हुन्छ । • औषधिका प्रतिकुल असर धेरै हुन सक्छन् ।

दुबै प्रकारको टि. बी. को उपचारमा नियमित र प्रत्यक्ष निगरानी गरिनुपर्छ ।



के-के गर्दा एम.डि.आर. टि.बी. सर्दैन ?

सँगै खाना खाँदा

एउटै रुमाल प्रयोग गर्दा

हात मिलाउँदा

नोट : क्षयरोग हावाको माध्यमबाट सजिलै सर्न सक्ने भएकाले नजिकको सम्पर्कमा आउने व्यक्तिले सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

के-के गर्दा एम. डि. आर. टि. बी. सर्दैन ?

- एउटै लुगा-कपडा वा तन्ना प्रयोग गर्दा
- हात मिलाउँदा
- खाना खानको लागि एउटै भाँडा प्रयोग गर्दा (Sharing Utensils)
- बिरामीले छोएको कुनै सामान प्रयोग गर्दा

टि. बी. वंशाणुगत रोग होइन ।

ठीक टि. बी. जस्तै !

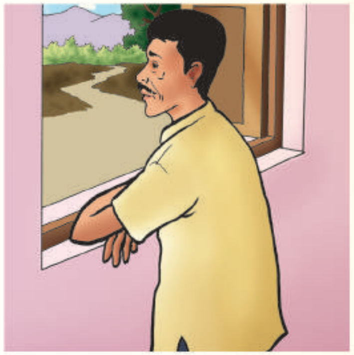
नोट : क्षयरोग हावाको माध्यमबाट सजिलै सर्न सक्ने भएकाले
नजिकको सम्पर्कमा आउने व्यक्तिले सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

आफ्नो परिवार र समुदायलाई कसरी एम. डि. आर. टि. बी. सर्नबाट बचाउन सकिन्छ ?

औषधि निश्चित समयमा नियमित खाने

जहाँतहीं नथुक्ने

खोक्दा वा हाच्छयु गर्दा हरेक पल्ट मुख छोप्ने



हावा आवत-जावतको लागि झ्याल र ढोकाहरु खुला राख्ने

खकार निश्चित ठाउँमा बिसर्जन गर्ने

मास्कको प्रयोग गर्ने

सकेसम्म अनावश्यक भीडभाडमा नजाने

संक्रमण अवधिभरि सकेसम्म छुट्टै कोठामा सुत्नुहोस्

आफ्नो परिवार र समुदायलाई कसरी एम. डि. आर. टि. बी. सर्नबाट बचाउन सकिन्छ ?

- स्वास्थ्यकर्मी/डाक्टरले सिफारिस गरेबमोजिम औषधि दिइएको समयमा लिनुहोस् ।
- खोक्दा या हाच्छ्यूँ गर्दा मुख छोप्नुहोस् र अन्य बेलामा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- जथाभावी र जहाँतहीँ नथुक्नुहोस् । आफ्नो खकारलाई पुर्ने वा जलाउने गरी निश्चित ठाउँमा बिसर्जन गर्नुहोस् ।
- घर या कोठाभित्र ताजा हावा र सूर्यको प्रकाश आवतजावतका लागि झ्याल खोल्नुहोस् ।
- अरुलाई संक्रमणको जोखिम कम होस् भन्नका लागि “ L ” आकारमा बस्नुहोस् । आमने-सामने नबस्नुहोस् ।
- सकेसम्म अनावश्यक भीडभाडमा नजानुहोस् ।
- विशेष गरी संक्रमणको जोखिम बढी हुने अवधिभरि सकेसम्म छुट्टै कोठामा सुत्नुहोस् ।
- संक्रमणको अवस्था (अरुलाई सर्नसक्ने सम्भावना बढी भएका बेला) साना बालबालिका, बृद्ध र अरु प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका व्यक्तिसँग धेरै नजिकको सम्पर्कमा नरहनुहोस् ।

नोट : तपाई कहिलेदेखि दैनिक क्रियाकलाप शुरु गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा स्वास्थ्यकर्मीले भन्नेछन् । त्यतिबेलासम्म तपाईंले सावधानी अपनाउनुहोस् ।

एम. डि. आर. टि. बी. विरामीबाट कति समयसम्म अरुलाई सर्ने सम्भावना रहन्छ ?

खकार जाँचको नतिजा पोजिटिभ हुँदाको अवस्था

खकार जाँचको नतिजा नेगेटिभ हुँदाको अवस्था

एम. डि. आर टि. बी. विरामीबाट कति समयसम्म अरूलाई सर्ने सम्भावना रहन्छ ?

- जबसम्म तपाईंको खकार कल्चरको नतिजा नेगेटिभ आउँदैन, त्यतिबेलासम्म यो रोग अरुलाई सर्ने सम्भावना रहन्छ । त्यो समय भनेको ४ देखि ६ महिना हुनसक्छ ।

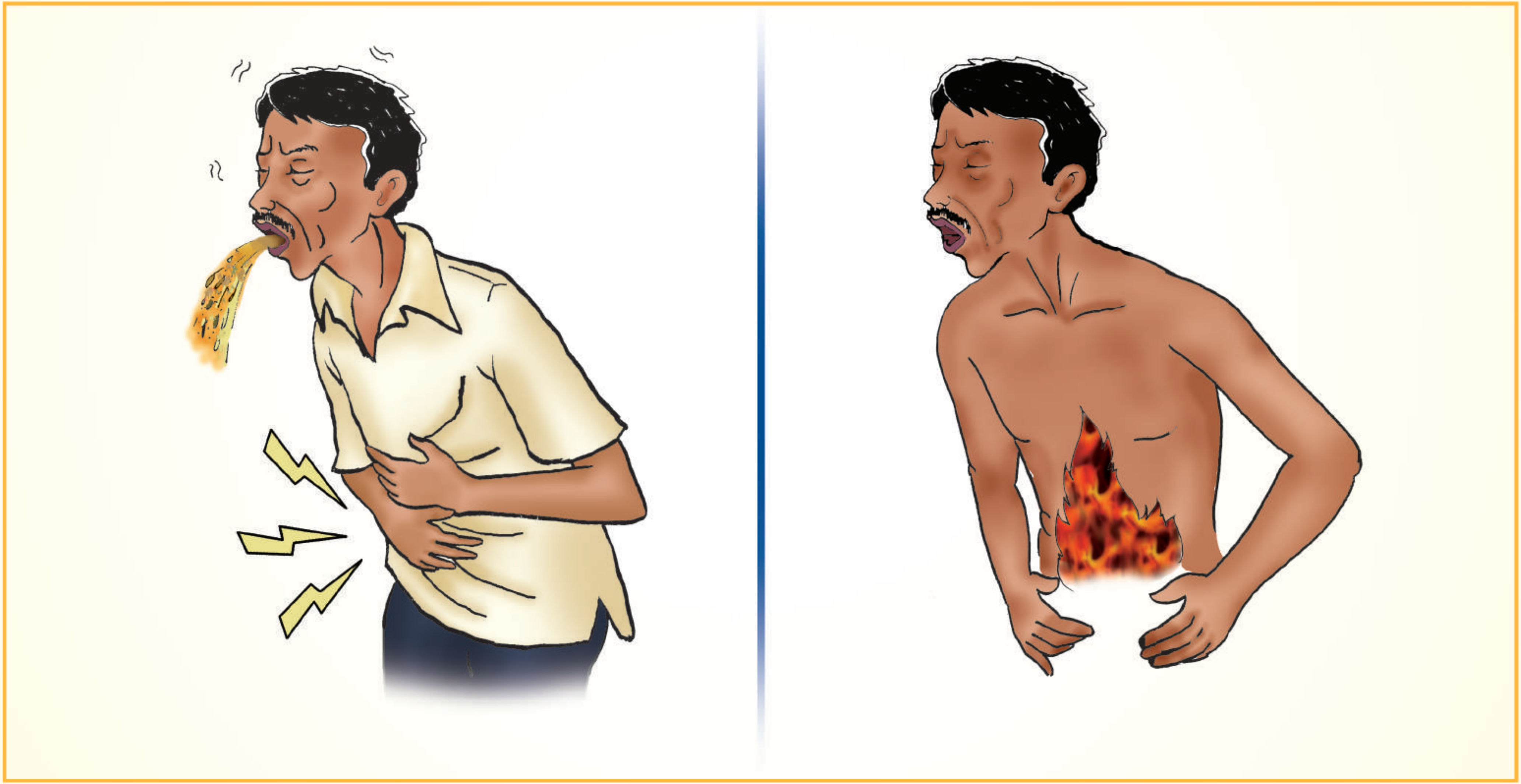
यदि उपचार नियमित नलिएमा के हुन्छ ?

यदि उपचार नियमित नलिएमा के हुन्छ ?

- क्षयरोगका जीवाणुहरुमाथि औषधिले काम नगर्न सक्छ र रोगको उपचार गर्न झन् गाह्रो हुन्छ । पछि अझ गम्भीर खालको Extensively Drug Resistant (XDR) TB देखिन सक्छ ।
- बिरामीले आफ्नो परिवारका सदस्य र नजिकको मान्छेलाई सार्ने सम्भावना हुन्छ ।
- यदि बिरामीले नियमित उपचार लिन छोडेमा त्यसले मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

नोट : एम.डि.आर. टि.बी.को औषधि खाइसकेको केही महिनापछि बिरामीले राम्रो महसुस गर्न थाल्छन् र औषधि बन्द गर्न सक्छन् । यो अवस्थामा टि. बी. का जीवाणुहरु अझै जीवित हुन्छन् र सन्तान उत्पादन (multiply) गर्न सक्छन् । यी जीवाणुहरु औषधिप्रति कम संवेदनशील हुन्छन् जसले गर्दा अझ गम्भीर किसिमको क्षयरोग हुनसक्छ । त्यसैले यो कुरा एकदमै महत्वपूर्ण छ कि स्वास्थ्यकर्मी या डाक्टरले तपाईं निको भइसक्नुभएको छ नभनेसम्म तपाईंले औषधि खान छोड्नुहुन्न ।

के उपचारका अन्य प्रतिकुल असरहरु पनि छन् ?



के उपचारका अन्य प्रतिकुल असर पनि छन् ?

विरामीलाई यीमध्ये केही प्रतिकुल असरहरु हुन सक्छन्, (१) सामान्य असर र (२) गम्भीर असर तर तपाईंले चिन्ता गर्नुपर्दैन ।

सामान्य असरहरू (Common side effects)

- सुई लगाएको ठाउँमा दुखाइ
- वाकवाक लाग्ने
- पेटमा जलन/दुखाइ

तपाईंको डाक्टर/स्वास्थ्यकर्मीले नभनेसम्म उपचार बन्द नगर्नुहोस् !

भन्नै पर्ने कुराहरू :

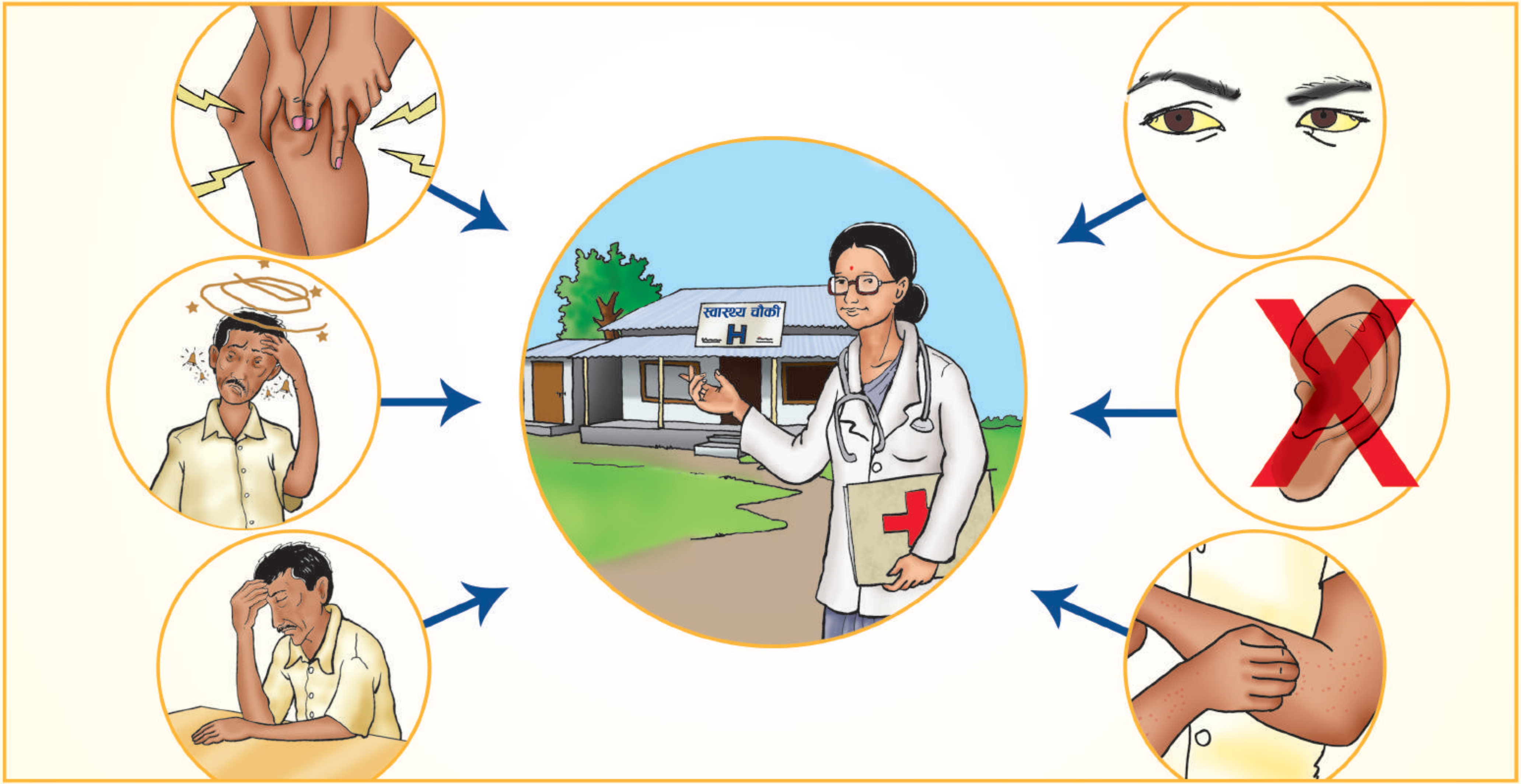
१. प्रतिकुल असरहरुको उपचार हुन्छ ।

२. उपचार सकिसकेपछि समस्याहरु हराएर जान्छन् ।

३. 'तपाईलाई सहयोग गर्न हामी तयार छौं ।' भनी आश्वस्त पार्नुहोस् ।

४. विरामीलाई उपचार नियमित गर्न प्रेरित गर्नुहोस् र कुनै समस्या भए जानकारी गराउनुहोला भनेर भन्नुहोस् ।

गम्भीर प्रतिकुल असरहरु के-के हुन् ?



गम्भीर प्रतिकुल असरहरू के-के हुन् ? (Severe side effects)

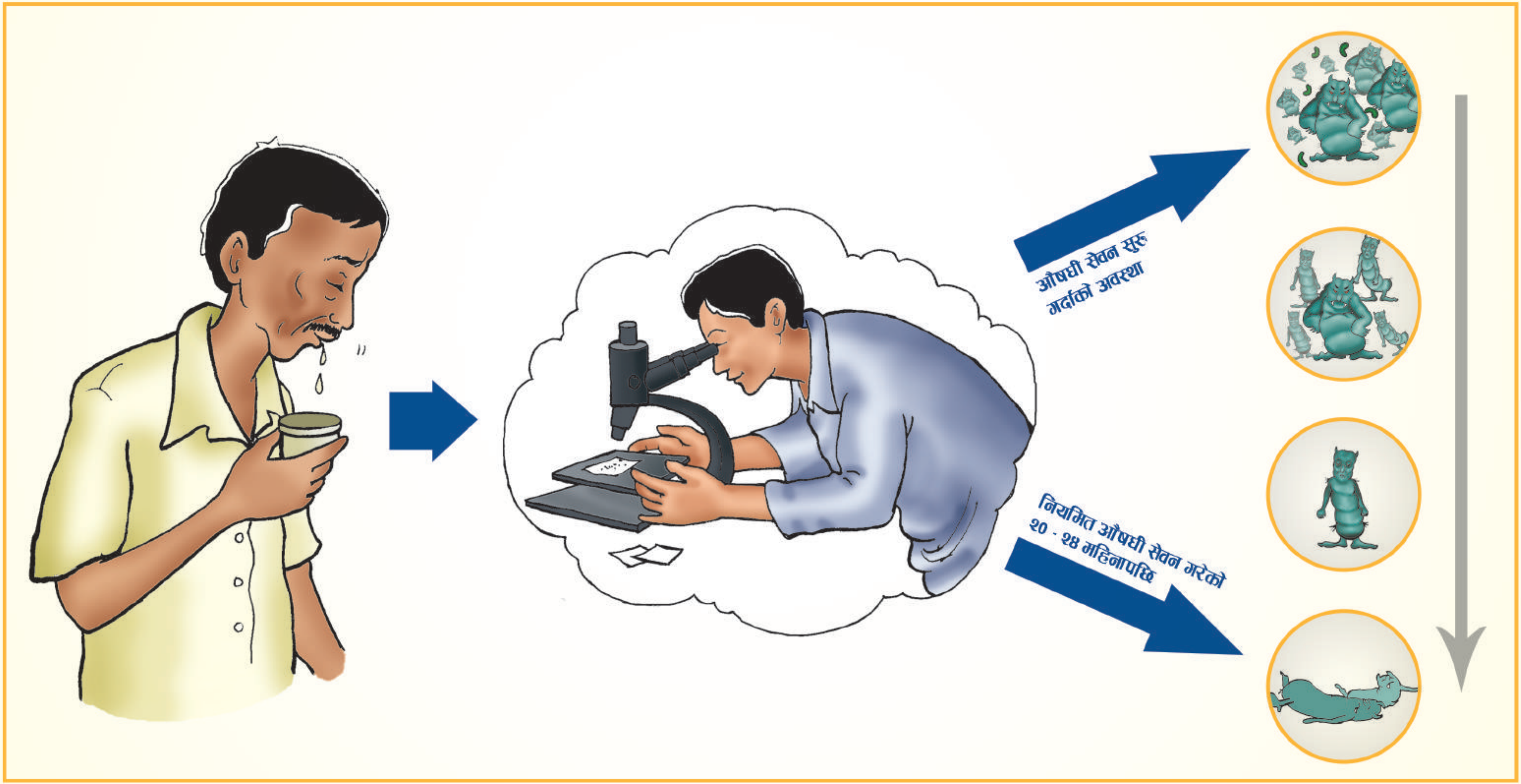
केही प्रतिकुल असरहरुलाई तुरुन्तै डाक्टर/स्वास्थ्यकर्मीद्वारा व्यवस्थापन गरिनुपर्ने हुन्छ ।
यी असरहरु निम्न छन् :

- कान नसुन्ने
- बिमिरा आउने
- आँखा पहेँलो हुने
- कान कराउने, रिङ्गटा लाग्ने (Ringing in ears and Dizziness)
- Seizures
- जोर्नी दुख्ने (Joints Pain)
- मानसिक समस्या वा अस्वभाविक व्यवहार

बिरामीलाई भन्नैपर्ने कुराहरू :

१. प्रतिकुल असरहरु अनुसार औषधिमा हेरफेर हुनसक्छ ।
२. उपचार सकिसकेपछि समस्याहरु हराएर जान्छन् ।
३. औषधिको असरले उनीहरुलाई कमजोर र उदासीन बनाउन सक्छ भन्ने कुरामा आश्वस्त पार्नुहोस् ।
४. बिरामीलाई उपचार नियमित गर्न प्रेरित गर्नुहोस् र कुनै समस्या भए जानकारी गराउनुहोला भनेर भन्नुहोस् ।
५. 'तपाईंलाई सहयोग गर्न हामी तयार छौं ।' भनी आश्वस्त पार्नुहोस् ।

उपचारले काम गरिराखेको बिरामीले कसरी थाहा पाउने ?

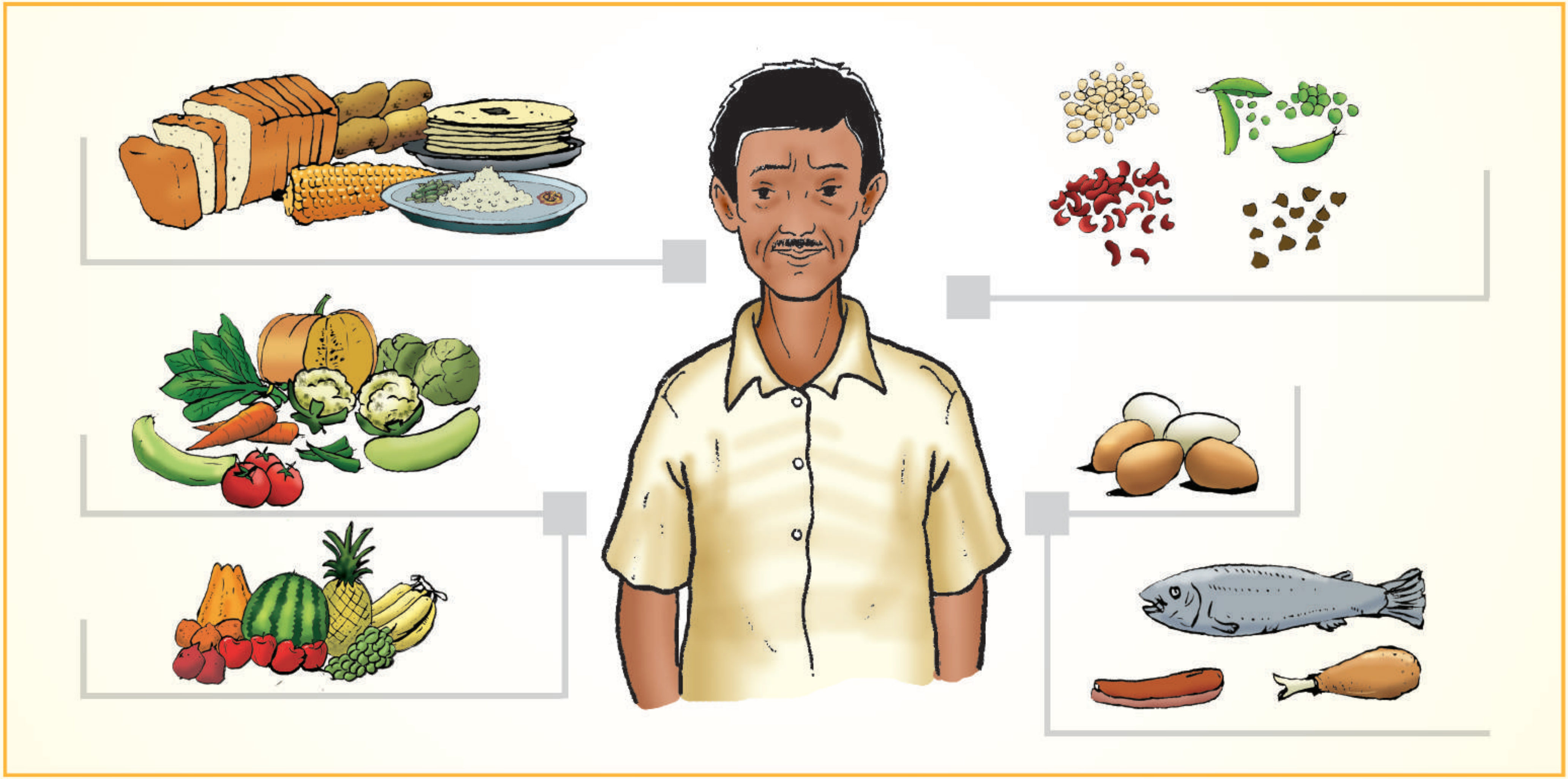


उपचारले काम गरिराखेको बिरामीले कसरी थाहा पाउने ?

- लक्षणहरुमा सुधार आउने (यसको मतलब औषधिले काम गरेको छ तर रोग अझै निको भइसकेको छैन भन्ने बुझ्नुहोस्)
- खकारको कल्चर परिक्षणको नतिजा क्रमबद्ध रुपमा नेगेटिभ आउने *(यसको लागि चिकित्सक/स्वास्थ्यकर्मीले सल्लाह दिएअनुसार नियमितरुपमा खकार जाँच गराउँदै जानुपर्छ ।)*

नोट : उपचारको प्रतिक्रिया (Response to Treatment) वा औषधिले काम गरिराखेको छ, छैन भन्ने कुरा हेर्नको लागि सबैभन्दा राम्रो र महत्वपूर्ण उपाय भनेको खकार जाँचको नतिजा, नियमित शोधपुछ (History taking) र शारीरिक परिक्षण (Physical examination) हो ।

एम. डि. आर. टि. बी. बिरामीमा पोषणको महत्व



एम. डि.आर. टि. बी. बिरामीमा पोषणको महत्व

स्वस्थ खानपिन र व्यायाम

- क्षयरोगको उपचारको क्रममा स्वस्थ खाना खानुहोस्, र पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुहोस् ।
- प्रोटिन सहितको सन्तुलित आहार मासु, र अण्डा मात्र भन्दा पनि स्थानिय स्तरमा सजिलै पाइने गेडागुडी, दाल, भटमासको सेवन गर्नुहोस् ।
- सुईको अवधिभरि केरा र दही खाने गर्नुहोस् ।
- सम्भव भए सम्म प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन विभिन्न किसिमका फलफुल र हरिया सागसब्जिहरु खाने गर्नुहोस् ।
- खाना मन नलागेमा आफुलाई मनपर्ने खाना खानुहोस् । दिनमा एकै पटकमा धेरै खानुभन्दा थोरै थोरै गरेर धेरै पटक खानुहोस् ।
- पखाला लागेमा एम. डि. आर. टि. बी. का विरामीले बढी पानी गुमाउँछन्, त्यसैले जलवियोजन (dehydration) हुन नदिन बारम्बार पानी पिउनु पर्छ । यस्तो अवस्थामा पुनर्जलीय झोल पनि लिन सकिन्छ ।

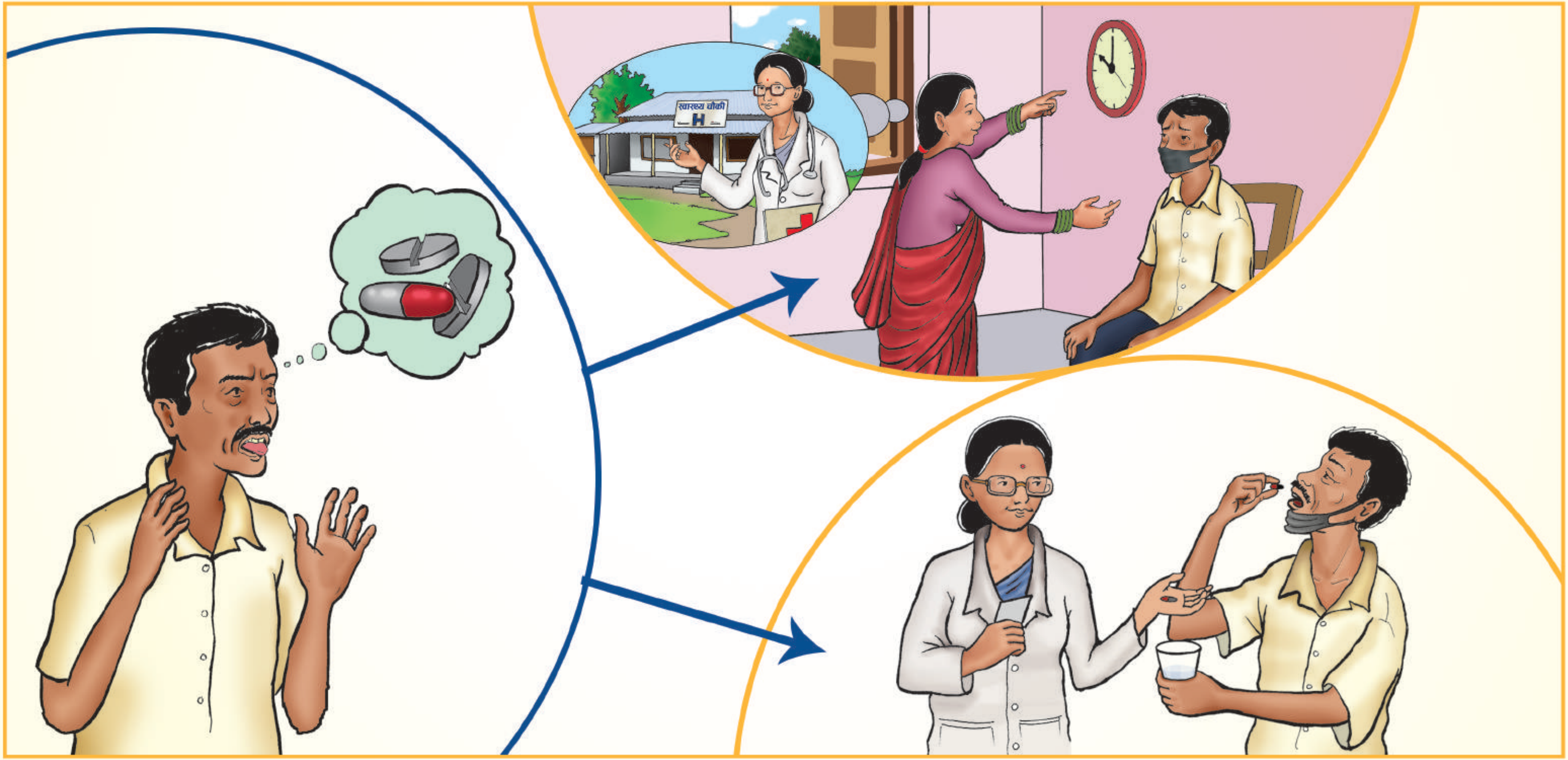
एम. डि. आर. टि. बी. भएका बेला आफ्नो ख्याल कसरी राख्ने ?

एम. डि. आर. टि. बी. भएका बेला आफ्नो ख्याल कसरी राख्ने ?

- उपचार पूरा नभएसम्म स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा नियमित औषधि उपचार लिएर ।
- राम्रो खानपिनको बानी विकास गरेर ।
- राम्रो सरसफाईको बानी विकास गरेर ।
- मदिरा, चुरोट र खैनी जस्ता पदार्थहरु त्यागेर ।
- व्यायाम गरेर ।

यी कुराहरुले एम. डि. आर. टि. बी. सँग लड्ने शक्ति पैदा गर्न सहयोग गर्नेछन् ।

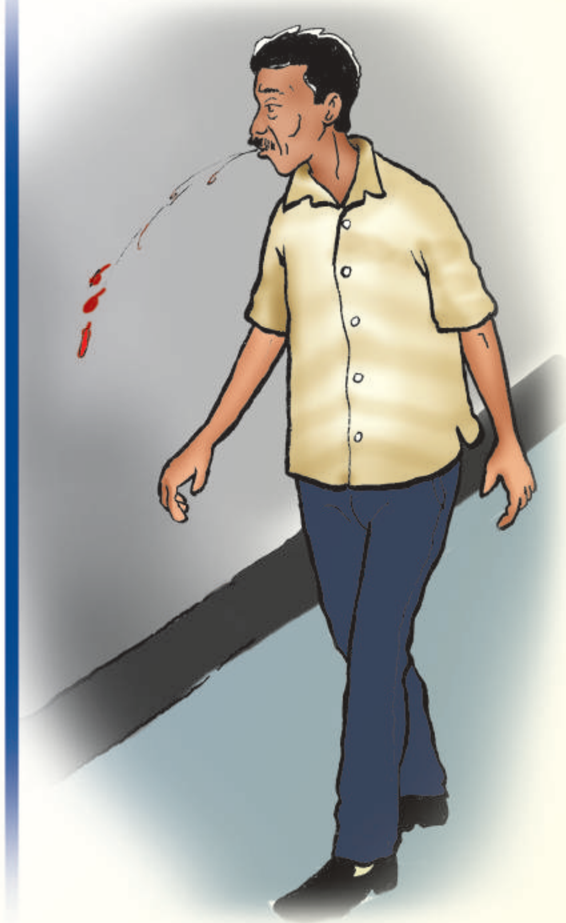
कुनै औषधि खान छुटेमा वा बिर्सिएमा के गर्ने ?



कुनै औषधी खान छुटेमा वा बिर्सिएमा के गर्ने ?

- यदि कुनै मात्रा छुटेमा एकै दिनमा दुई मात्रा नदिनुहोस ।
- स्वास्थ्यकर्मीलाई आफ्नो छुटेको औषधी ठीक कति वटा खान छुटेको हो जानकारी दिनुहोस ।
- तपाईले के कारणले औषधी छुटाउनु भयो भनेर स्वास्थ्यकर्मीलाई बताउनुहोस ।
- आफ्नो परिवारमा आफूलाई औषधी खानको लागी कसैलाई सम्झाई दिन आग्रह गर्नुहोस ।

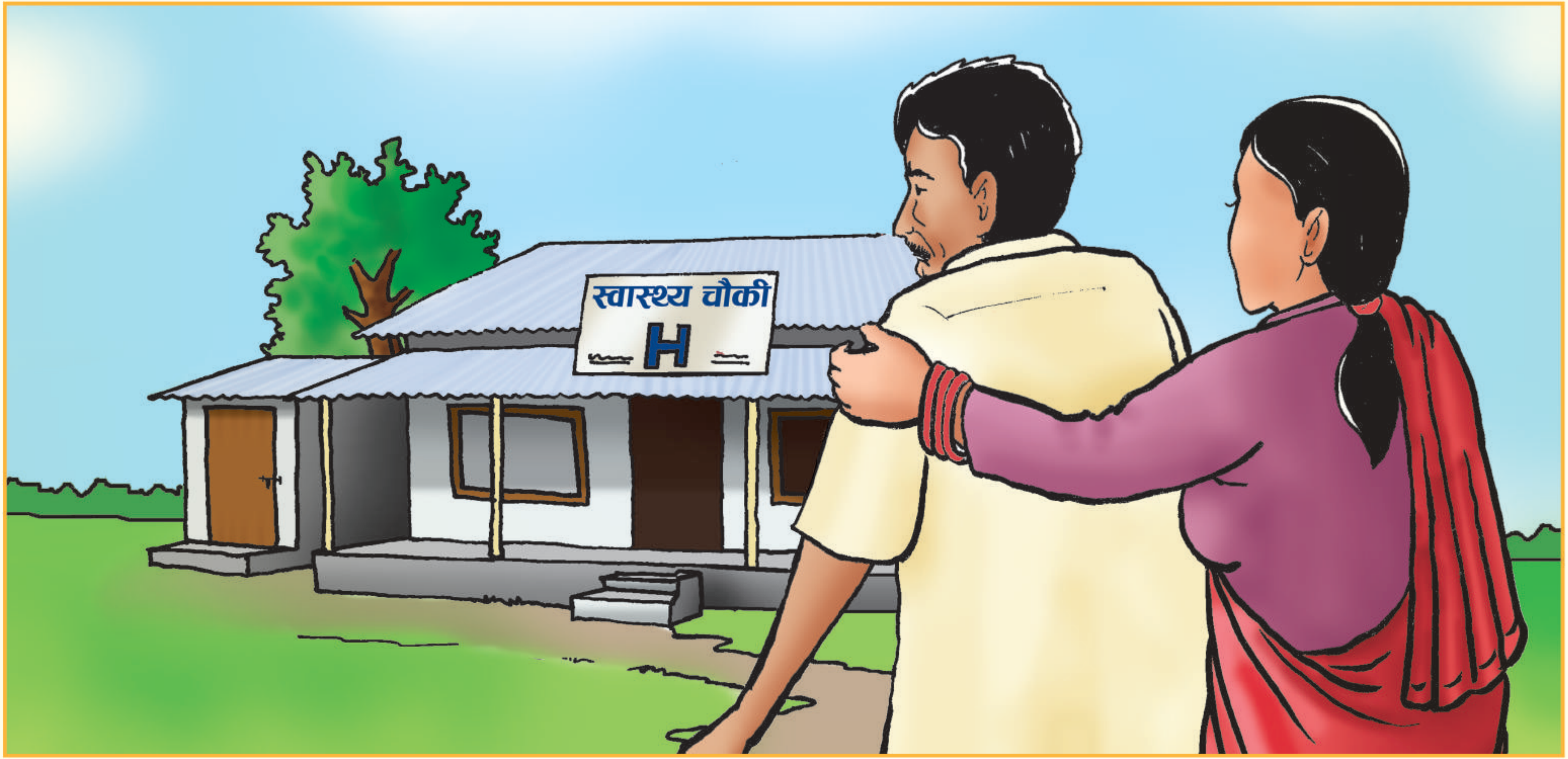
एम. डि. आर. टि. बी. का विरामीले गर्न नहुने



एम. डि. आर. टि. बी. का विरामीले गर्न नहुने :

- औषधि अनियमित खाने (कहिले खाने कहिले नखाने)
- चुरोट पिउने
- जहाँ पायो त्यहीँ थुक्ने
- जाँडरक्सी सेवन गर्ने
- सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन गर्ने
- मुख नछोपिकन खोक्ने

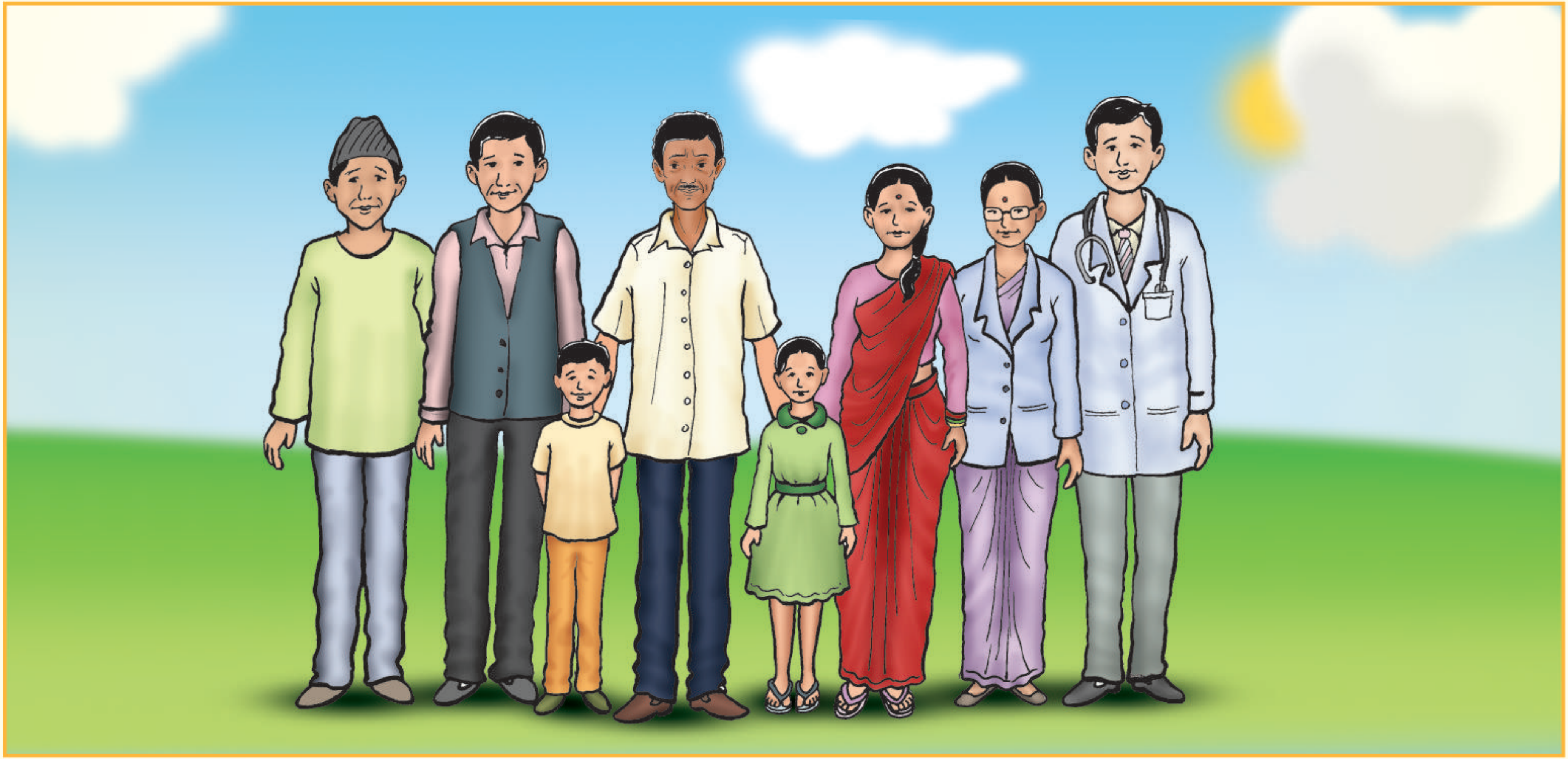
परिवारका सदस्यले गर्नुपर्ने कुराहरु



परिवारका सदस्यले गर्नुपर्ने कुराहरू :

- विरामीलाई औषधि खानको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।
- विरामीले विर्सिएमा वहाँलाई औषधि खान सम्झाउनुहोस् ।
- विरामीलाई औषधि नियमित रुपमा समयमा खान सल्लाह दिनुहोस् ।
- विरामीलाई औषधि खानका लागि डटस् सेन्टरमा जान सल्लाह दिनुहोस् ।
- विरामीलाई औषधिको प्रतिकुल असरले गर्दा सिकिस्त वा अप्ठ्यारो भएका बेला तपाईले विरामीसँगै साथ गईदिनुपर्ने हुन सक्छ ।
- औषधीको कुनै प्रतिकुल असरका कारण विरामी उदासिन या भावनात्मक र मानसिक रुपमा अप्ठ्यारोमा हुन सक्ने भएकोले समझदार र सहयोगी बन्नुहोस् ।
- विरामीलाई हाच्छ्युँ गर्दाखेरि मुख छोप्ने र अरु बेलामा मास्क लगाउनका लागि सम्झाउनुहोस् ।
- झ्याल र ढोकाहरु खोलेर घरलाई हावा आवातजावत हुने बनाउनुहोस् । यसले संक्रमण सर्नबाट जोगाउँछ ।

एम. डि. आर. टि. बी. उपचारमा तपाई एक्लो हुनुहुन्न ।
हामी तपाईको साथमा छौँ ।



एम. डि. आर. टि. बी. उपचारमा तपाई एक्लो हुनुहुन्न ।

हामी तपाईको साथमा छौँ ।