९. तपाई यदि यीमध्ये कुनै असरहरू देख्नु भएमा के गर्न सक्नुहुन्छ ?

नआतिनुहोस् ! यी असरहरूलाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । तपाई आफ्नो नजिकको डि. आर. उपचार केन्द्र अथवा डट्स प्रमुखलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । बिरामीलाई जानकारी गराउनुहोस् कि उपचारको क्रममा औषधिको प्रतिकुल असरले सामान्यतया अप्ठ्यारो महसुस हुन्छ ।

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

- बिरामीलाई स्वस्थ खाना र पर्याप्त मात्रामा आराम गर्न लगाउनुहोस् । दिनमा एकै पटकमा धेरै खानुभन्दा थोरै थोरै गरेर धेरै पटक खान लगाउनुहोस् ।
- मासु, र अण्डा मात्र भन्दा पनि स्थानिय स्तरमा सजिलै पाइने गेडागुडी, दाल, भटमासको सेवन गराउनमा जोड गर्नुहोस् । फलफुल र हरिया सागसब्जिहरु पनि दिने गर्नुहोस् ।
- सुई लगाएको अवधिभरि केरा र दही खानदिनुहोस् ।
- पखाला लागेमा बारम्बार बढी मात्रामा पानी र पुनर्जलीय झोल दिनुहोस् ।

११. एम. डि. आर. टि. बी. को उपचारमा परिवारका सदस्यको भूमिका :

बिरामीलाई सम्मान र आदरपूर्वक उपचार गराउनु परिवारका सदस्यहरूको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी हो । पारिवारिक सहयोगले मानसिक रुपमा सकारात्मक असर पुऱ्याउनुका साथै रोग निको हुन सहयोग गर्छ ।

भूमिका :

- लक्षणहरुमा सुधार आउँदैमा रोग पूर्णरुपमा निको भएको नहुन सक्छ । बिरामीले उपचारको अवधिभरी पूरा मात्रामा औषधि सेवन गरेको निश्चित गर्नुहोस् ।
- उपचारको योजना अनुसार नियमित उपचारको पालना गर्न बिरामीलाई राम्रोसँग सहमत गराउनुहोस् । उपचारको अवधी लामो भएता पनि पूरा उपचारको लागी धैर्य रहन सहयोग गर्नुहोस् ।
- औषधिका प्रतिकुल असरहरुलाई पहिचान गरी स्वास्थ्य संस्थामा जानकारी गराउनुहोस् ।
- बिरामीले सरसफाई र पोषणयुक्त आहार लिएको कुरा पनि निश्चित गर्नुहोस् ।

१२. तपाई कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?

- बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा औषधिहरू लिन जानलाई याद दिलाउने र आवश्यक परेमा साथै लिएर जाने
- औषधिका केही प्रतिकुल असरबाट बिरामी भावनात्मक र मानसिक रुपमा अप्ठ्यारोमा हुने भएकाले उनको भावनात्मक र मानसिक अवस्था बुझी सहयोग गर्ने
- बिरामीले खोक्दा या हाच्छ्यूँ गर्दा मुख छोप्ने र अरुबेला मास्क लगाउने कुरा याद दिलाउने
- बिरामी बस्ने कोठामा हावा आवतजावत हुने वातावरण बनाउने

याद राख्नुपर्ने कुरा :

दिइएका औषधिहरु तोकिएको उपचार विधि अनुसार स्वास्थ्यकर्मीले भने बमोजिम नै लिनैपर्छ र औषधिको अवधि पूरा गर्नैपर्छ । यदि बिरामीले निको महसुस गरिरहेको छ भने पनि स्वास्थ्यकर्मीले औषधि रोक्न नभनुन्जेलसम्म औषधि खानु महत्वपुर्ण हुन्छ । यदि औषधि सही ढङ्गले सेवन नगरेमा अथवा समय अगावै रोकेमा टि. बी. का औषधिले काम नगर्न सक्छन् । अनि त्यसपश्चात् रोग निको पार्न झन् गाह्रो अथवा असम्भव हुन सक्छ ।

१३. बिरामीहरूको लागि मनो-समाजिक सहयोगको महत्व

एम. डि. आर. टि. बी. र यसको उपचारले मनोसामाजिक समस्या उत्पन्न गर्न सक्ने भएको हुँदा यसको व्यवस्थापनमा परिवारको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । बिरामीको मनलाई भावनात्मक रुपमा असर गर्न सक्छ र यो कुराले उपचार नियमित लिन अवरोध गर्न सक्छ । साथै लामो समयको उपचार अवधि र औषधिको प्रतिकुल असर दुवैले गर्दा बिरामीलाई उदासीनता (Depression), तनाव/व्याकुलता (Anxiety) र उपचार नियमित लिन बाधा हुनसक्छ ।

- यदि बिरामीको उपचारमा कुनै कठिनाई भएमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- तपाईले आफ्नो र आफ्ना परिवारका सदस्यहरुको पनि समय समयमा खकार परिक्षण गराउनुहोस् । अन्य सेवा र सहयोगका लागि तपाई आफ्नो नजिकको एम. डि. आर. केन्द्रमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

एम. डि. आर. को उपचार स्वास्थ्य संस्थामा निः शुल्क छ ।

सेवा र सल्लाहको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

सम्पर्क:

HEALTH RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT FORUM
HERD

थापाथली, काठमाडौँ

फोन नं. : ०१-४२३८०४५, ०१-४१०२०७२

एम.डि.आर. टि.बी. (MDR TB)

परिवारका सदस्यहरूका लागि स्वास्थ्य जानकारी

UKaid from the British people
COMDIS HSD

१. टि. बी. भनेको के हो ?

टि. बी. भनेको माईकोब्याक्टेरियम ट्युबरक्युलोसिस नाम गरेको जीवाणुबाट लाग्ने एउटा सरुवा रोग हो । यो रोग क्षयरोग भएका व्यक्तिले खोक्दा या हाच्छ्युँ गर्दा हावाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्छ ।

२. एम. डि. आर टि. बी. भनेको के हो ?

एम. डि. आर. टी. बी. भनेको टि. बी. का २ वटा शक्तिशाली औषधिहरु आईसोनियाजाईड र रिफाम्पिसिन (Isoniazid and Rifampicin) ले पनि मार्न नसक्ने जीवाणुद्वारा लाग्ने रोग हो । यसमा विरामीलाई साधारण टि. बी. को औषधिले निको पार्न सक्दैन ।

३. एम. डि. आर. टि. बी. कसरी हुन्छ ?

- स्वास्थ्यकर्मीले दिए अनुसारको टि. बी. को नियमित औषधि सेवन नगरेमा
- टि. बी. को उपचारको अवधि पूरा नगरेमा
- एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिले खोक्दा या हाच्छ्युँ गर्दा सीधै हावाको माध्यमबाट

४. एम. डि. आर. टी. बी. का लक्षणहरु के के हुन् ?

साधारण टि.बी. को उपचार नियमित गर्दागर्दै पनि स्वास्थ्य अझै खस्कँदै जानु वा निम्न लक्षणहरु देखा परिरहनु ।

अ) खोकी लागिरहनु

आ) राति पसिना आउनु / ज्वरो आउनु

इ) खाना नरुच्नु

ई) तौल घट्दै जानु / थकाई लाग्नु

उ) छाती दुख्नु

ऊ) खकारमा रगतको छिटा देखिनु

यदि तपाईले आफू या अरु कोही औषधि खाँदै गरेका साथीहरुमा यी लक्षणहरु भएको थाहा पाउनु भएमा तुरुन्त आफूले औषधि खाँदै गरेको स्वास्थ्य संस्थामा जानकारी गर्नुहोस् ।

५. एम. डि. आर. टि. बी. किन गम्भीर छ ?

- यसको उपचारको लागि धेरै र कडा औषधिहरु चाहिन्छन् ।
- यसको उपचारको अवधि लामो छ (२० देखी २४ महिना) र औषधिका साधारणदेखि गम्भीर खालका प्रतिकुल असर पनि छन् ।
- बिरामीसँग लामो समयसम्म नजिकको सम्पर्कमा रहने व्यक्तिलाई रोग सर्न सक्छ ।
- यसको उचित व्यवस्थापन नभएमा झन् गम्भीर किसिमको टि. बी. हुन सक्छ जसका लागि अरु कडा औषधिले पनि निको नहुन सक्छ ।

६. एम. डि. आर. टि. बी. बिरामीबाट कति समयसम्म अरुलाई यो रोग सर्ने सम्भावना रहन्छ ?

सामान्यतया औषधि खान शुरु गरेपछि अरुलाई सर्ने सम्भावना घट्दै जान्छ । जबसम्म खकार कल्चरको नतिजा नेगेटिभ आउँदैन त्यतिबेलासम्म यो रोग अरुलाई सर्ने सम्भावना रहन्छ । त्यो समय भनेको ४ देखि ६ महिना हुनसक्छ ।

- यदि तोकिएअनुसार नियमित औषधि खाएमा एम. डि. आर. टि. बी. को उपचार गर्न सकिन्छ र यो निको हुनसक्छ ।
- एम. डि. आर. टि. बी. को औषधि धेरै महंगो छ तर सरकारले नि:शुल्क वितरण गरेको छ ।

७. यदि बिरामीले कुनै औषधि खान छुटाएमा वा बिर्सिएमा के गर्नुपर्छ ?

बिरामीले खान बिर्सेको औषधि त्यही दिन सम्झिनेबितिकै खान सल्लाह दिनुहोस् । यदि अर्को दिन सम्झिएमा त्यस दिनको औषधिको मात्रा मात्रै खान लगाउनुहोस् । एकै दिनमा औषधिको दोब्बर मात्रा (dose) नखुवाउनुहोस् ।

८. औषधिहरुको के-के प्रतिकुल असरहरु (side effects) हुनसक्छन् ?

एम. डि. आर. टि. बी. का औषधिको प्रतिकुल असरहरु :

- तनाव/व्याकुलता
- मनमा अनावश्यक कुराहरु खेल्नु
- छालामा विमिरा आउने / चिलाउने
- जोर्नीहरु दुख्नु

कान नसुन्ने

आँखा पहेँलो हुनु

पेट दुख्नु र बान्ता हुनु

रिंगटा लाग्नु

उदासीनता

पेट पोल्नु