

क्षयरोग (टि.बि.)

Tuberculosis (TB)

Tuberculosis or TB is a disease caused by germs called bacteria that most often affects the lungs. You can get infected with TB when you breathe in the germs. You are at a higher risk to get TB if you have a weak immune system. This system can be weakened by poor diet, illness, medicines, stress and other causes.

Types of infection

There are two types of TB infection, latent and active.

Latent infection is when you may have no signs of TB. The bacteria are in your body, but they are not active. You will not feel sick or spread TB to others. Skin or blood tests will be positive for TB. Treatment is still needed to prevent you from getting active TB later.

Active infection is when you have signs of the disease. You are able to spread the disease to others when you breathe, cough, sing or laugh and other people breathe in the TB germs. Without treatment, TB can cause serious damage to the lungs and death.

Signs

TB in the lungs can cause these signs:

- Cough that lasts more than 3 weeks or won't go away
- Fever and chills
- Weight loss or loss of appetite
- Feeling weak and tired
- Chest pain
- Night sweats

क्षयरोग वा टि.बि. प्रायः फोक्सोलाई प्रभावित पार्ने ब्याक्टेरिया भनिने रोगाणुले गर्दा हुन्छ। तपाईंले सासद्वारा रोगाणुहरू शरीरमा भित्र्याउनुहुँदा टि.बि. ले संक्रमित हुनुहुन्छ। तपाईंको रोग-प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर छ भने तपाईंलाई टि.बि. लाग्ने उच्च जोखिम हुन्छ। तपाईंको यो प्रणाली खराब आहार, बिमारी, औषधीहरू, तनाव र अन्य कारणहरूले कमजोर हुन सक्छ।

संक्रमणका प्रकारहरू

टि.बि. संक्रमण दुई प्रकारका हुन्छन्, अव्यक्त र सक्रिय।

अव्यक्त संक्रमण त्यतिबेला हुन्छ जब तपाईंमा टि.बि. का कुनै लक्षण देखिँदैनन्। ब्याक्टेरिया तपाईंको शरीरमा हुन्छन्, तर ती सक्रिय हुँदैनन्। तपाईंले बिरामी महसुस गर्नुहुन्न वा अरूलाई टि.बि. सार्न सक्नुहुन्न। छाला वा रगतको जाँचमा टि.बि. पोजेटिभ पाइनेछ। पछि यो गएर सक्रिय टि.बि.मा परिणत हुन नदिनका लागि उपचारको आवश्यकता हुन्छ।

सक्रिय संक्रमण त्यतिबेला हुन्छ जब तपाईंमा रोगका लक्षणहरू देखिन्छन्। तपाईंले सास फेर्दा, खोकदा, गीत गाउँदा वा हाँस्दा तपाईंबाट निस्केका टि.बि.का रोगाणुहरूलाई अन्यहरूले आफूभित्र सासमार्फत भित्र्याउँदा उनीहरूलाई यो रोग सर्छ। उपचार गरिएन भने, टि.बि.ले फोक्सोलाई गम्भीर क्षति पुऱ्याउन सक्छ र मृत्यु हुन सक्छ।

लक्षणहरू

फोक्सोमा भएको टि.बि.का लक्षणहरू हुन्:

- 3 साताभन्दा बढी समयदेखि वा निको नहुनेखोकी
- ज्वरो र ठण्डी लाग्नु
- वजन घट्नु वा भोक नलाग्नु
- कमजोर र थकित महसुस गर्नु
- छाती दुख्नु
- राति पसिना आउनु

Testing

A skin test will be done to see if you are infected. A positive test means that you have been infected. If your test is positive, your doctor may also use a blood test, a chest x-ray and tests of the sputum you cough up to see if you have TB. Your family members and others living with you will also be skin tested to check if they also are infected.

A negative test often means that you are not infected. The skin test may not react if you have a weak immune system. Your doctor may check for TB if your skin test is negative, but you still have signs.

Medicines

If you have a positive skin test or have TB, you will be started on medicines.

- For latent infection, you may need to take medicine for 3 to 9 months.
- For active TB, medicine treatment may be needed for 6 to 12 months or more.

Take your medicines as directed. You may need more than one type of medicine for TB.

- **You need to take all of your medicines for as long as your doctor orders.**
- **Do not stop taking them, even if you feel better.**

Skipping doses or stopping medicines early can cause:

- The spread of TB to others.
- The infection to come back.
- The germs to become resistant to the medicine. This means the germs are harder to stop with the medicines available, making it harder to treat.

जाँच

तपाईं संक्रमित त हुनुहुन्न भनेर छालाको जाँच गरिन्छ। पोजेटिभ जाँचको अर्थ तपाईं संक्रमित हुनुहुन्छ। तपाईंको जाँच पोजेटिभ छ भने तपाईंलाई टि.बि. लागेको छ भनी पुष्टि गर्न तपाईंका डक्टरले रगतको जाँच, छातीको एक्स-रे र तपाईंको खकारको जाँच पनि गर्न सक्छन्। तपाईंको परिवारका सदस्यहरू र तपाईंसित बस्ने अन्यहरूलाई पनि संक्रमण लागेको त छैन भनेर उनीहरूका पनि छालाको जाँच गरिनेछ।

नेगेटिभ जाँचको अर्थ प्रायः तपाईं संक्रमित हुनुहुन्न भन्ने हुन्छ। तपाईंको रोग-प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर छ भने छालाको जाँचमा केही प्रतिक्रिया देखिने छैन। तपाईंको छालाको जाँच नेगेटिभ छ, तर तपाईंमा लक्षणहरू छन् भने तपाईंका डक्टरले टि.बि.को लागि जाँच गर्नेछन्।

औषधीहरू

तपाईंको छालाको जाँच पोजेटिभ निस्क्यो भने वा तपाईंलाई टि.बि. छ भने तपाईंलाई औषधीहरू दिन थालिनेछ।

- अव्यक्त संक्रमणका लागि, तपाईंले 3 देखि 9 महिनासम्म औषधी खानु जरुरी हुन्छ।
- सक्रिय टि.बि. छ भने औषधी उपचार 6 देखि 12 महिना वा त्यसभन्दा बढी समयसम्म जरुरी हुन्छ।

निर्देशानुसार औषधीहरूको सेवन गर्नुहोस्। टि.बि.का लागि तपाईंले एकभन्दा बढी प्रकारका औषधीहरू सेवन गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

- तपाईंका डक्टरले निर्देश अनुसारको समयसम्म तपाईंले दिइएका सबै औषधीहरूको सेवन गर्नु जरुरी छ।
- तपाईंलाई आराम महसुस भएतापनि औषधीहरूको सेवन बन्द नगर्नुहोस्।

खुराकहरू खान चुक्नु वा औषधीहरूको सेवन पहिलेनै बन्द गर्नाले:

- टि.बि. अरूलाई सछ
- संक्रमण फर्केर आउँछ
- रोगाणुहरू औषधीरोधक बन्दछन्। यसको अर्थ के हो भने रोगाणुहरू रोक्नमा उपलब्ध औषधीहरूलाई कठिनाइ हुन्छ, परिणामस्वरूप उपचार गाह्रो हुन्छ।

Most often, after 2 to 3 weeks of medicine treatment for active TB, you are no longer contagious. This means you will not pass TB germs to others, but you still need to take your medicine as ordered.

Protect yourself and others

- Wash your hands well with soap and water or use alcohol based hand sanitizer before and after meals.
- Keep your body strong. Eat 3 meals and drink 6 to 8 glasses of fluid each day.
- Go to all your doctor appointments.
- **Always cover your mouth** when you cough or sneeze with a tissue, then throw it away. You can also cough into your sleeve if you do not have a tissue. Then, wash your hands.

Hospital care

If you are sick enough that you need to be in the hospital, steps will be taken to prevent others from getting TB.

- You will be isolated in your room until you have been on TB medicines for 2 to 3 weeks or until your sputum is not infected.
- Anyone who comes into your room will wear a mask.
- The door to your room will be closed.
- You will need to wear a mask when you are out of your room.

प्रायः, 2 देखि 3 सातासम्म सक्रिय टि.बि.को औषधी उपचारपछि, तपाईं संक्रामक रहनुहुन्न। यसको अर्थ के हो भने तपाईंले अरूलाई टि.बि.का रोगाणुहरू सार्नु हुन्न, तर फेरिपनि तपाईंले निर्देशानुसार औषधीहरूको सेवन जारी राख्न जरुरी हुन्छ।

आफैलाई र अरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

- खाना खानुभन्दा अघि र पछि आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले राम्ररी सफा गर्नुहोस् वा अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो शरीरलाई मजबुत राख्नुहोस्। हरेक दिन 3 छक भोजन गर्नुहोस् र 6 देखि 8 गिलास पानी पिउनुहोस्।
- डक्टरलाई भेट्ने सबै समयमा उपस्थित रहनुहोस्।
- खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा टिश्युले **सधैं आफ्नो मुख ढाक्नुहोस्**, त्यसपछि त्यसलाई थान्को लगाउनुहोस्। तपाईंसित टिश्यु छैन भने आफ्नो पाखुरामा पनि खोकन सक्नुहुन्छ। त्यसपछि, आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

अस्पतालमा स्याहार

तपाईं अस्पतालमा भर्ना हुनेगरि बिरामी पर्नु भएको छ भने अरूलाई टि.बि. नसरोस् भनेर पाइलाहरू सारिनेछन्।

- तपाईंलाई 2 देखि 3 सातासम्म टि.बि.को औषधी सेवन नगराईंदासम्म वा तपाईंको थुकमा संक्रमण रहुञ्जेल तपाईंलाई छुट्टै कोठामा राखिनेछ।
- तपाईंको कोठामा प्रवेश गर्ने सबैले मास्क लगाउनेछन्।
- तपाईंको कोठाको ढोकालाई बन्द राखिनेछ।
- तपाईं आफ्नो कोठाबाट बाहिर निस्कँदा तपाईंले मास्क लगाउनु पर्नेछ।

Call your doctor right away if you:

- Have a worse cough.
- Cough up blood.
- Have trouble breathing.
- Lose weight even when you are eating a good diet.
- Have fevers or night sweats.
- Have brown urine or gray stools.
- Have yellow skin or yellow eyes.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

तुरुन्तै आफ्नो डक्टरलाई बोलाउनुहोस् यदि तपाईंलाई:

- नराम्रो खोकी लागेको छ।
- खोकदा रगत निस्कनु।
- सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ।
- राम्रो खुराक खाँदा खाँदैपनि तपाईंको वजन घटिरहेको छ।
- ज्वरो आउँछ वा राति पसिना आउँछ।
- पिसाब कैलो वा दिसा खैरो रङको आउँछ।
- छाला र आँखाहरू पहेंला रङका छन्।

कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।