

क्षय रोग (टीबी)

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

क्षय रोग या टीबी एक ऐसी बीमारी है जो बैक्टीरिया नामक जीवाणु, जो ज्यादातर फेफड़ों पर असर करते हैं, की वजह से होती है। जब आप साँस में जीवाणु लेते हैं, तब आप टीबी से संक्रमित हो सकते हैं। यदि आप का प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर है, तो आपको टीबी लगने का जोखिम ज्यादा है। यह तंत्र खराब आहार, बीमारी, दवाइयों या अन्य कारणों से कमजोर पड़ सकता है।

संक्रमण के प्रकार

टीबी संक्रमण दो प्रकार का होता है, अप्रकट और सक्रिय।

अप्रकट संक्रमण वह है जब आपको टीबी के कोई लक्षण नहीं होते हैं। बैक्टीरिया आपके शरीर में होता है पर वह सक्रिय नहीं होता। आप बीमार महसूस नहीं करेंगे या दूसरों को टीबी नहीं फैलाएंगे। टीबी के लिए त्वचा या रक्त परीक्षण सकारात्मक होगा। बाद में आपको सक्रिय टीबी होने से बचाने के लिए उपचार की आवश्यकता होती है।

सक्रिय संक्रमण तब होता है जब आपके पास बीमारी के लक्षण होते हैं। जब आप साँस लेते हैं, खाँसी करते हैं, गाते हैं या हँसते हैं और दूसरे लोग टीबी के कीटाणुओं की वजह से साँस लेते हैं तो आप इस बीमारी को दूसरों तक पहुँचा सकते हैं। उपचार के बिना, टीबी फेफड़ों को गंभीर नुकसान पहुँचा सकती और मृत्यु हो सकती है।

लक्षण

फेफड़ों में टीबी के कारण ये लक्षण हो सकते हैं:

- खाँसी जो 3 सप्ताह से अधिक रहती है और ठीक नहीं होती है
- बुखार और ठंड लगना
- वजन में कमी या भूख न लगना
- कमजोरी और थका हुआ महसूस करना
- सीने में दर्द
- रात को पसीने आना

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.

परीक्षण

आप को संक्रमण है या नहीं यह जानने के लिए त्वचा का परीक्षण किया जाएगा। पॉजीटिव परीक्षण का मतलब है कि आप जीवाणु से संक्रमित हैं। आपको टीबी है या नहीं, यह देखने के लिए आपके चिकित्सक रक्त परीक्षण, छाती का एक्स-रे निकालेंगे और स्प्यूटम (कफ) का परीक्षण करेंगे। आपके परिवार के सदस्य और आपके साथ रहने वाले अन्य लोगों की त्वचा की भी जाँच की जाएगी कि क्या वे भी संक्रमित हैं या नहीं।

नैगेटिव परीक्षण का ज्यादातर अर्थ यह होता है कि आप संक्रमित नहीं हैं। यदि आपका प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो, तो हो सकता है कि आपकी त्वचा का परीक्षण प्रतिक्रिया न दिखाए। यदि आपका त्वचा परीक्षण नैगेटिव हो पर फिर भी यदि आप में लक्षण मौजूद हैं, तो आपके चिकित्सक टीबी के लिए जाँच कर सकते हैं।

दवाएँ

यदि आपका त्वचा परीक्षण पॉजीटिव हो या आपको टीबी हो, तो आपको दवाइयाँ शुरू करवा दी जाएँगी।

- अप्रकट संक्रमण के लिए, आपको 3 से 9 महीने तक दवा लेने की आवश्यकता हो सकती है।
- सक्रिय टीबी के लिए, 6 से 12 महीने या उससे अधिक समय तक दवा उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

निर्देशानुसार अपनी दवाइयाँ लें। हो सकता है कि आपको टीबी के लिए एक से ज़्यादा दवाएँ लेनी पड़ें।

- जब तक आपके डॉक्टर आदेश देते हैं, तब तक आपको अपनी सभी दवाएं लेने की आवश्यकता होती है।
- बेहतर महसूस होने पर भी उन्हें लेना बंद न करें।

बीच-बीच में खुराक छोड़ देने या समय से पहले दवाएँ बंद करने के कारण:

- अन्य लोगों में टीबी का फैल सकती है।
- संक्रमण वापस आ सकता है।
- रोगाणु दवा के लिए प्रतिरोधी हो जाते हैं। इसका मतलब है कि रोगाणु को उपलब्ध दवाओं के साथ रोकना मुश्किल है, जिससे इलाज करना कठिन हो जाता है।

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.

सबसे अधिक बार, सक्रिय टीबी के लिए 2 से 3 सप्ताह के दवा उपचार के बाद, आप अब संक्रामक नहीं हैं। इसका मतलब है कि आप दूसरों को टीबी के कीटाणु नहीं देंगे, लेकिन फिर भी आपको अपनी दवा लेने की जरूरत है।

अपनी और दूसरों की रक्षा करें

- भोजन से पहले और बाद में आप साबुन और पानी से हाथ धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- अपने शरीर को मजबूत रखें। हर रोज दिन में 3 बार भोजन करें और 6 से 8 गिलास तरल पदार्थ पीएँ।
- डॉक्टर के साथ अपनी सभी मुलाकातों पर जाएँ।
- **हमेशा अपने मुंह को कवर करें** जब आप खाँसी करते हैं या एक टिशु के साथ छींकते हैं, तो इसे फेंक दें। यदि आपके पास टिशु नहीं है, तो आप अपनी आस्तीन में भी खाँसी कर सकते हैं। फिर अपने हाथ धोएँ।

अस्पताल देखभाल

यदि आप इतने बीमार हैं कि आपको अस्पताल में जाना पड़े तो दूसरों को टीबी होने से रोकने के लिए कदम उठाए जाएंगे।

- जब तक आपको टीबी की दवाइयाँ लेते हुए 2-3 हफ्ते न हो जाएँ या जब तक आप का स्प्यूटम संक्रमण से मुक्त न हो जाए तब तक आपको अलग कमरे में रखा जाएगा।
- आपके कमरे में आने वाले हर व्यक्ति नक्राब (मास्क) पहने होगा।
- आपके कमरे का दरवाजा बंद रहेगा।
- जब आप कमरे से बाहर हों, तब आपको नक्राब पहनना होगा।

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.

अपने डाक्टर को तत्काल फोन करें यदि:

- आपकी खाँसी और तीव्र हो।
- आपके बलगम में खून आएँ।
- आपको साँस लेने में कठिनाई हो।
- आप अच्छा आहार ले रहे हों फिर भी आप का वजन कम हो जाए।
- आपको बुखार हो या रात में पसीना आए।
- आपका मूत्र भूरा या मल सफेद हो।
- आपकी त्वचा या आँखें पीली हों।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।