Department of Health
TB & Chest Service

衞生防護中心
Centre for Health Protection

क्षयरोगको बारेमा थप जान्नुहोस्

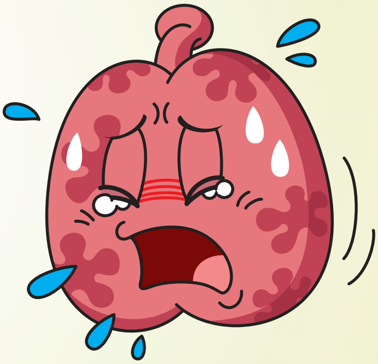
टीबी र छाती सम्बन्धी सेवाको टेलिफोन हटलाइन:
2572 6024

वेभसाइटमा स्वागत छ:
http://www.info.gov.hk/tb_chest

衞生署
Department of Health

क्षयरोग भनेको के हो ?

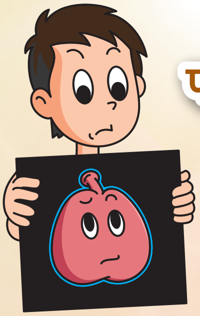
क्षयरोग (टीबी) ट्यूबरकल बेसिलसको कारणले गर्दा हुने एउटा हवाई संक्रामक रोग हो । सामान्यतया, ब्याक्टेरियाले फोक्सोमा आक्रमण गरि पल्मोनरी टीबी हुन्छ, तर शरीरको अन्य भाग जस्तै लसीका ग्रन्थी, मस्तिष्क, मिर्गौला, छाला, हड्डी वा जोर्नीहरुमा पनि आक्रमण गर्न सक्छ ।



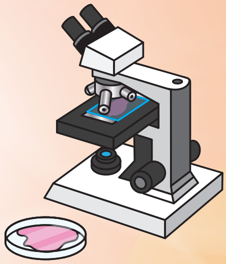
सर्ने माध्यमहरु

जब टीबी संक्रामक रोगीहरुले खोक्छन् वा हाँछ्युँ गर्छन्, जीवाणुहरु सहितका साना छिट्टाहरु उत्पन्न हुन्छन् र हावामा फैलिन्छन् । टीबी संक्रमणको स्रोतसँग नजिक रुपमा खुल्ला रहने सबै जना संक्रमित हुँदैनन्, र ती संक्रमितहरुले रोगको विकास गर्न सक्दैनन् । संक्रमण र रोगको घटना विभिन्न कारकहरुमा भर पर्दछ, विशेषरुपमा कति को नजिक र तिब्र रुपमा खुल्ला रहेको, र प्रत्येक व्यक्तिको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतामा भर पर्छ । कुनै दश मध्य एक संक्रमित व्यक्तिलाई जीवन भरिको लागि जोखिमको रुपमा रोग लाग्न सक्छ । यो रोगको संक्रमण भएपछि हप्ता, महिना, वर्ष वा दशक सम्म पनि रोग लाग्दछ । रोग नलागे सम्म, संक्रमित व्यक्ति स्वस्थ र अन्य स्वस्थ व्यक्ति जस्तै गैर􀀀संक्रामक रहनेछन् ।

पल्मोनरी टीबीको लक्ष्यणहरु के के हुन् ?



पल्मोनरी टीबीको निदान कसरी गरिन्छ ?



1. छातीको एक्स-रे जाँच

टीबी रोगीको छातीको एक्स□रे गर्दा अस्पष्टता वा साना प्वालहरु देखिन्छन् ।

2. खकार जाँच

- प्रत्यक्ष देखिने धब्बा - माइक्रोसकोपमा विशेष रुपले हेर्दा ट्यूबरकल बेसिलिको दाग देखिन्छ।
- जीवाणुको वृद्दि - टीबीको जीवाणु प्रयोगशालामा विशेष प्रकारको माध्यमबाट बढ्न सक्छ ।

खकार जाँचले खकारमा ट्यूबरकल बेसिलि छ कि छैन भन्ने कुराको जानकारी दिन्छ, रोग कतिको गम्भीर छ, र रोगीको उपचारको अवस्थाको बारेमा पनि जानकारी दिन्छ । धब्बा जाँचको नतिजा केही दिनमा नै उपलब्ध हुन्छ, जबकी जीवाणुको वृद्दि हुने प्रक्रियाको नतिजा सामान्यतया २ देखि ३ महिना सम्म लाग्छ ।

टीबीको उपचार के हो?

टीबी रोगीले प्रारम्भिक निदान र उपचार गर्नुपर्छ । आजकल, टीबीको उपचार धेरै नै प्रभावकारी भएको छ । विभिन्न औषधीहरु मिलाएर सामान्यतया औषधी उपचारको लागि ६ महिना लाग्दछ । धेरै जसो टीबी रोगीहरुको नियमित औषधी उपचारको साथ पूर्ण रुपमा उपचार गर्न सकिन्छ । धेरै जसो टीबी रोगीहरुले उपचारको समयमा आफ्नो काम वा अन्य दैनिक क्रियाकलापहरु जारी राख्न सक्छन् ।

टीबी बिरुद्ध औषधी उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- तोकिएको समयमा सहि मात्रामा औषधी खानुहोस् । अनियमित औषधी उपचारले शरीर भित्रको औषधी प्रतिरोधी जीवाणुहरुको उत्पन्न हुनको लागि प्रेरित गर्दछ, जसले उपचारलाई जटिल बनाउँछ र पूर्ण रुपमा निको हुनलाई अझ ग्राहो बनाउँछ ।
- सामान्य रुपमा औषधी उपचारको अवधि कम्तिमा पनि ६ महिना वा बढि हुन्छ । केहि परिस्थितिहरुमा, रोगीहरुको व्यक्तिगत आवश्यकता अनुरुप डाक्टरहरुले औषधी उपचारको परिमार्जन गर्न आवश्यक हुन्छ ।
- यदि निम्न लक्षणहरु देखा परेमा चिकित्साको सल्लाह लिनुहोस् जस्तै चिलाउने, छालामा डाबर आउने, ज्वरो आउने, बान्ता आउने, कर्णक्ष्वेड (कानमा केही बजेको जस्तो आवाज) दृश्यात्मक बाधा वा कुनै पनि शारीरिक असहजतताको शंका लागेमा । रोगीले कुनै पनि असहजतता वा अन्य असर महसुस गरेमा नर्सलाई रिपोर्ट गर्नुपर्दछ ।

टीबीको पूर्ण रुपमा उपचार र प्रभावकारी नियन्त्रणको सुनिश्चित गर्नका लागि, हंगकंगमा स्वास्थ्य विभागले १९७० देखि डट (DOT) (प्रत्यक्ष अवलोकन उपचार)

को कार्यान्वयन गरेको थियो । रोगीहरुले क्लिनिक नर्सहरुको प्रत्यक्ष पर्यवेक्षणमा रहेर औषधी लिन आवश्यक हुन्छ । डट, विश्व स्वास्थ्य संगठनद्धारा औषधी खाने समयको पालन र टीबी नियन्त्रण सुनिश्चित गर्नको लागि एक प्रभावकारी रणनीतिको रुपमा रहेको भनी सिफारिस गरिएको छ । यसले टीबी रोगीहरुको टीबी विरुद्धको औषधी नखाने बानीलाई रोक्छ । थप, नर्सहरुले पनि नजिकै रहेर रोगीहरुलाई कुनै पनि उपचारको अन्य असर परेको छ की भनी निगरानी गर्न सक्छन् र सल्लाह दिनुका साथै आवश्यक परेमा तुरुन्तै गर्नुपर्ने कार्यहरु गर्न सक्छन् ।

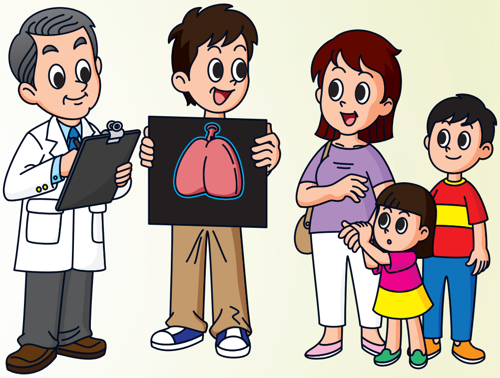
दैनिक क्रियाकलापमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- रोगीहरुले संक्रामण नफैलिओस् भन्नको लागि व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ । संक्रमण मुख्य गरी हावाको माध्यमबाट फैलिने भएको हुनाले, रोगीहरुले खोक्दा वा हाँच्छ्युँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक टिस्यु पेपर वा रुमालले छोप्नु पर्दछ, र खकारलाई फ्लस गर्ने वा डस्टबिनमा मिल्काउनु अघि टिस्यु पेपरमा बेरेर मिल्काउनु पर्दछ ।

- टीबी रोगीहरुको संक्रामकता उपचारको शुरुवात पछि चाँडै नै कम हुन्छ । त्यसैले, अलगै बस्नु पर्छ भन्ने आवश्यक छैन । यद्यपि, टीबी रोगीहरु शिशु र साना बच्चाहरुको नजिकको सम्पर्कमा भने बस्नु हुदैन किनकि उनीहरुसँग शरीरको प्रतिरोध गर्ने क्षमता कम हुन्छ ।

- शरीरको प्रतिरोध गर्ने क्षमताको विकास गर्न पर्याप्त आराम र निन्द्रा, संतुलित आहार र पर्याप्त व्यायाम भएको स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनु पर्दछ । एक सफा र स्वच्छ वातावरणको कायम राख्नपर्दछ । राम्रो वायुसंचारको लागि झ्याल खुला राख्नपर्दछ जसले गर्दा संक्रमण हुने मौका कम हुन्छ ।

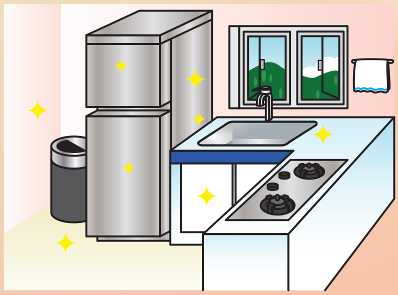
टीबीको रोकथाम



रोकथामका उपायहरुः

1. टीबी रोगीहरुले संक्रमण नफैलनका लागि चाँडै नै उपचारको शुरुवात गर्नुपर्दछ ।
2. टीबी रोगीहरुसँग नजिकै रुपमा सम्पर्क रहने, सामान्यतया घर परिवारहरुले, चाँडै जाँच गराउनु पर्दछ । उनीहरुले परिक्षण र जाँचका लागि छातीको क्लिनकमा जान सक्छन् जसमा ट्यूबरकुलिन छालाको जाँच र/वा छातीको एक्स□रे जाँच गर्नुपर्दछ ।

3. स्वस्थ जीवनशैली कायम राखेमा शरीरमा प्रतिरोधी क्षमता विकास हुन्छ । यसमा निम्न कुराहरु पर्दछ:
   - पर्याप्त आरम र निन्द्रा
   - धुम्रपान नगर्ने र रक्सी नखाने
   - संतुलित आहार
   - पर्याप्त व्यायाम
   - हँसिलो मुद्रा कायम राख्ने
   - व्यक्तिगत सरसफाइ र सफा वातावरण कायम राख्ने
   - स्वच्छ हावा फेर्ने र राम्रो वायुसंचारको कायम राख्ने



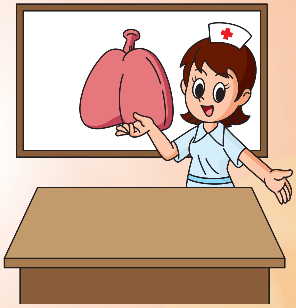
4. बीसीजी (BCG) (बेसीली कालमेट□ग्युरिन) खोप
   - नवजात शिशु र १५ वर्ष भन्दा कम उमेरका

बच्चाहरुलाई बीसीजी खोप नलगाएको भए खोप लगाउनुपर्छ ।

5. टीबी विरुद्धको अभियान र स्वास्थ्य शिक्षा गतिविधिको प्रचार प्रसार
    - टीबीको बारेमा जनचेतना बढाउनु पर्ने, र रोग विरुद्ध लड्नको लागि समुदायको समर्थन सुनिश्चत गर्नुपर्ने ।

6. टीबीको शंकास्पद लक्षणहरु भएका व्यक्तिहरुले पारिवारिक डाक्टरहरु वा छातीको क्लिनिकबाट उपचारको लागि चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्दछ ।

छातीको क्लनिकिहरुद्धारा प्रदान गरएिका सेवाहरुको वषिय:



- टीबी पुष्टि भएका वा शंकास्पद व्यक्तिहरुलाई निःशुल्क मेडिकल सेवाहरु प्रदान गरिने, छातीको एक्स□रे जाँच, चिकित्सा परामर्श, जाँचबुझ र औषधी उपचार सहित ।
- टीबी रोगीहरुलाई उपचारको सफलता सुनिश्चित गर्नका लागि सार्वजानिक स्वास्थ्य नर्सहरुद्धारा स्वास्थ्य सम्बन्धी इन्टरभ्यू र स्वास्थ्य परामर्श प्रदान गरिने ।
- संक्रमण नफैलिओस भन्नका लागि व्यक्तिगत सरसफाईको बारेमा स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गरिने, र रोगको बारेमा सम्पूर्ण कुरा जस्तै रोगको कारण, फैलिने माध्यम, लक्षणहरु, उपचारको अवधि र नियमित औषधी उपचार गर्नुको महत्व बुझ्नको लागि जानकारी प्रदान गरिने।
- टीबी सम्बन्धी कुनै पनि प्रश्नहरु भएका व्यक्तिहरु क्लिनिक नर्स कहाँ जान सक्नुहुन्छ वा टीबी र छाती सम्बन्धी सेवाको वेभसाइट हेर्न सक्नुहुन्छ: http://www.info.gov. hk/tb_chest

पूर्ण-समय छातीको क्लिनिकहरु

• **Wanchai Chest Clinic** 1/F, Wanchai Polyclinic, 99 Kennedy Road, Wanchai, Hong Kong	**2591 1195**
• **Sai Ying Pun Chest Clinic** 2/F, Sai Ying Pun Jockey Club Polyclinic, 134 Queen's Road West, Hong Kong	**2859 8227**
• **Shaukeiwan Chest Clinic** 2/F, Shaukeiwan Jockey Club Clinic, 8 Chai Wan Road, Hong Kong	**2560 4522**
• **Kowloon Chest Clinic** G/F, 147A Argyle Street, Kowloon	**2711 2086**
• **Yaumatei Chest Clinic** 2/F, Yaumatei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Kowloon	**2388 5939**
• **Shek Kip Mei Chest Clinic** 1/F, Shek Kip Mei Health Centre, 2 Berwick Street, Kowloon	**2777 4535**
• **East Kowloon Chest Clinic** G/F, East Kowloon Polyclinic, 160 Hammer Hill Road, Kowloon	**2352 0077**
• **Yung Fung Shee Chest Clinic** 1/F, Yung Fung Shee Memorial Centre, 79 Cha Kwo Ling Road, Kowloon	**2727 8250**
• **Yan Oi Chest Clinic** 2/F, Yan Oi Polyclinic, 6 Tuen Lee Street, Tuen Mun, New Territories	**2404 3740**
• **South Kwai Chung Chest Clinic** G/F, 310 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung, New Territories	**2419 1721**
• **Yuen Chau Kok Chest Clinic** 1/F, 29 Chap Wai Kon Street, Sha Tin, New Territories	**2647 6445**
• **Tai Po Chest Clinic** 1/F,Tai Po Jockey Club Clinic, 37 Ting Kok Road, Tai Po, New Territories	**2689 5600**

आंशिक-समय छातीको क्लिनिकहरु

• **Sheung Shui Chest Clinic** 1/F, Shek Wu Hui Jockey Club Clinic, 108 Jockey Club Road, Shek Wu Hui, Sheung Shui, New Territories	**2670 0211** **ext. 20**
• **Yuen Long Chest Clinic** G/F, Yuen Long Jockey Club Health Centre, 269 Castle Peak Road, Yuen Long, New Territories	**2443 8540**
• **Sai Kung Chest Clinic** G/F, Mona Fong Clinic, 23 Man Nin Street, Sai Kung, New Territories	**2792 2601**
• **Cheung Chau Chest Clinic** G/F, St John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Tung Wan, Cheung Chau	**2986 2201**
• **Tung Chung Chest Clinic** 1/F,Tung Chung Health Centre, 6 Fu Tung Street, Tung Chung, Lantau Island	**3575 8393**

Published by the Department of Health
Printed by the Government Logistics Department

(8/2019)
(NEPALI)