- बिरामीले उपचार सुरु गरेको २/३, ५ महिना र उपचारको अन्तिम महिनामा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह अनुसार खकार जँचाईरहनु पर्दछ ।

स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार क्षयरोगीलाई दिनहुँ नबिराईकन पुरा मात्रामा औषधि खान र खुवाउन सहयोग गरौं ।

एच.आई.भी. संक्रमण भएका मानिसलाई क्षयरोग लाग्ने सम्भावना बढी भएकाले नजिकको स्वास्थ्य संस्था गई स्वास्थ्य परिक्षण गराउनुहोस र उपचार गर्नुहोस ।

क्षयरोग बिरामीको अधिकार

दुई हप्ता वा सो भन्दा बढी सम्म खोकी लागेका व्यक्तिले

निःशुल्क खकार जाँच गराउन र उपचार पाउनु क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको अधिकार हो ।

क्षयरोग नियन्त्रणमा हाम्रो दायित्व

क्षयरोग लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा

सम्पर्क गर्ने र गराउन सहयोग गर्ने ।

प्रस्तावित उपचार उचित तरिकाले पालना गर्नु तथा अन्य व्यक्तिहरुको सुरक्षाको लागि दिईएको सल्लाह तथा सुझावहरु मान्ने र सोहि बमोजिम गर्ने क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको दायित्व हो ।

यदि प्रस्तावित उपचार पालना गर्न केहि समस्या छ भने अथवा उपचारको बारेमा कुनै कुरा अस्पष्ट छ भने तालिम प्राप्त व्यक्तिलाई जानकारी दिई सो बारेमा प्रष्ट हुनु क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको दायित्व हो ।

जो कोहिले जताततै नथुकौं, क्षयरोग रोक्नको लागि सहयोग गरौं ।

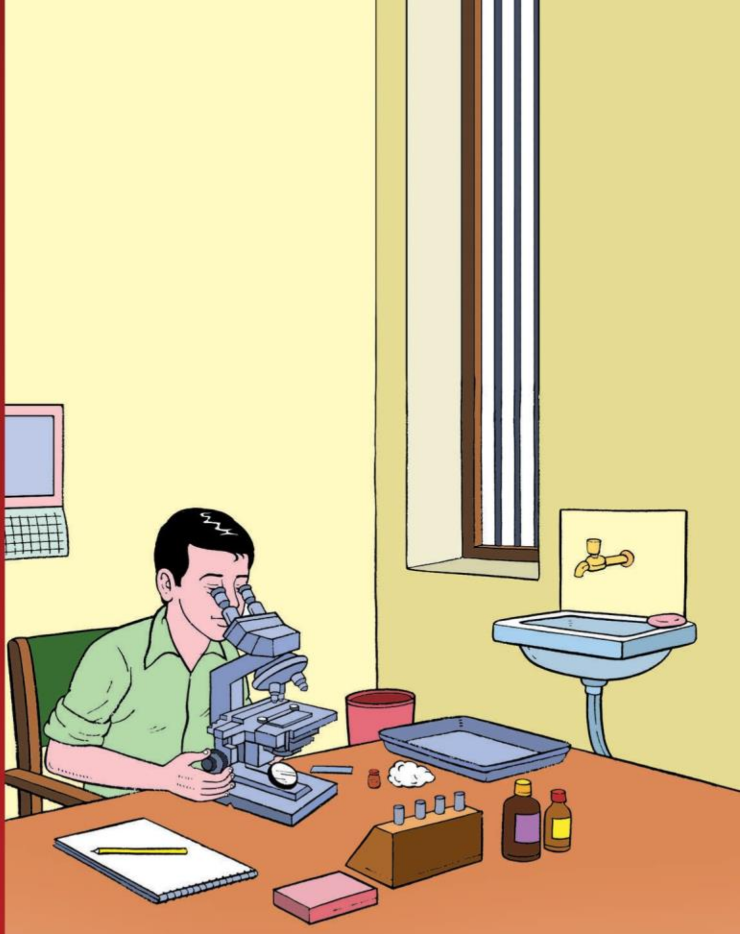
गुणस्तरीय तथा सर्वसुलभ सेवामा हाम्रो प्रतिबद्धता,
क्षयरोग विहिन संसार बनाउन विश्वव्यापी एकता ।

END TB

Challenge the world to do more on TB.
Tell the world you're going to do about it.

दुइ हप्ते खोकी...
कतै क्षयरोग पो होकी ?

क्षयरोगको जाँच, निदान तथा औषधि देशभरका स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाईन्छ ।



"गुणस्तरीय र सर्वसुलभ सेवामा हाम्रो प्रतिबद्धता,
क्षयरोग विहिन संसार बनाउन विश्वव्यापी एकता"

Government of Nepal
Ministry of Health and Population
Department of Health Services
National Tuberculosis Control Center

TRISHULI PLUS
COMMUNITY ACTION GROUP

क्षयरोग भनेको माईको व्याक्टेरियम ट्युवरक्लोसिस नामको सूक्ष्म कीटाणुबाट हुने सरुवा रोग हो । यो रोग खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा हावाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

क्षयरोग दुई किसिमको हुन्छ

१. फोक्सोमा लाग्ने क्षयरोग र
२. फोक्सो बाहेक शरीरको अन्य भागमा लाग्ने क्षयरोग

क्षयरोग कसरी सर्दछ ?

- फोक्सोको क्षयरोग भएको तर औषधी खान शुरु नगरेको बिरामीले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा क्षयरोगका कीटाणुहरु बाहिर निस्कन्छन र निरोगी मानिसले स्वास लिंदा हावाको माध्यमबाट फोक्सोमा कीटाणु पुगेमा यो रोग लाग्न सक्छ । सबै मानिसहरुमा भने क्षयरोग देखा नपर्न सक्छ ।
- फोक्सोको क्षयरोगीले रोग सार्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैले यस्ता बिरामीहरुले चिन्ह र लक्षण देखिना साथ समयमै जँचाई उपचार गराउनु पर्छ ।
- क्षयरोग लागेको हो/होईन निश्चित गर्नको लागि बिरामीको २ वटा खकार जाँच गराउनु पर्छ ।

क्षयरोगका मुख्य चिन्ह र लक्षण

२ हप्ता वा सो भन्दा बढी समय सम्म लगातार खोकी लाग्नु क्षयरोगको प्रमुख लक्षण हो ।

अन्य लक्षणहरु

- साँझपख हल्का ज्वरो आउनु ।
- खाना खान मन नलाग्नु ।
- वजन (तौल) घट्नु र कमजोर हुँदै जानु ।
- साँझपख पसिना आउनु ।
- छाती दुख्नु ।
- खकारमा रगत देखा पर्नु ।

क्षयरोगको शंका लागेमा के गर्ने

- नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त सम्पर्क राख्ने ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह अनुसार खकार जाँच गराउने ।
- क्षयरोगको निदान भएमा नियमित रुपमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार नबिराइकन पूरा मात्रा र पुरा समयसम्म औषधि सेवन गर्ने ।
- डट्स (प्रत्यक्ष निगरानीमा गरिने उपचार) पद्धतिबाट पुरा मात्रामा औषधि सेवन गरेमा क्षयरोग निको हुन्छ ।

क्षयरोगको निदान तथा उपचार स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क हुन्छ ।

क्षयरोग लाग्नबाट कसरी बच्ने ?

- जन्मने बित्तिकै बच्चालाई बि.सि.जी.खोप लगाउने ।
- क्षयरोगका लक्षणहरु जस्तै खोकी लाग्ने, खान मन नलाग्ने, साँझपख हल्का ज्वरो आउने, दुब्लाउँदै जाने आदि भएमा रोग निदान गर्न तुरुन्तै खकार जाँच गराइहाल्ने ।
- क्षयरोग पत्ता लागेमा प्रत्येक दिन नबिराई पुरा समयसम्म औषधी खाने ।
- खोक्दा तथा हाच्छिउँ गर्दा मुख छोप्ने ।
- निश्चित भाँडामा थुकी त्यसलाई माटोले पुर्ने वा जलाउने ।
- हाम्रो शरिरको रोगसँग लड्ने शक्तिलाई बलियो बनाउन पोषिलो खाना खाने ।
- हावा आवतजावत गर्ने खुल्ला कोठामा बस्ने ।
- धुम्रपान, मद्यपान तथा अन्य लागु पदार्थ सेवन नगर्ने ।
- परिवारका कुनैपनि सदस्यलाई क्षयरोग लागेको छ भने सम्पर्कमा भएका परिवारका सदस्यहरुको खकार जाँच गराउने ।
- मधुमेह, एच.आई.भी. जस्ता संक्रमण भएको अवस्थामा शरिरको रोगका विरुद्ध लड्ने शक्ति कमजोर हुने भएकोले यस्तो अवस्थालाई नियन्त्रणमा राख्न औषधीको नियमित सेवन गर्ने ।

क्षयरोगबारे थाहा पाउनैपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरु

- क्षयरोग पत्ता लगाउने भरपर्दो उपाय खकार जाँच हो ।
- प्रत्यक्ष निगरानीमा नियमित औषधि उपचारबाट क्षयरोग पुरै निको हुन्छ ।
- गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा पनि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार क्षयरोगको औषधि प्रयोग गर्दा कुनै हानी हुँदैन ।
- सरकारी, गैरसरकारी, निजी क्षेत्रका संघसंस्था र समाजका सदस्यहरु सबैले मिलीजुली कार्य गरे क्षयरोग निर्मुल गर्न सकिन्छ । क्षयरोगीले नियमित रुपमा ६ देखि १२ महिनासम्म क्षयरोग सम्वन्धि तालीम प्राप्त व्यक्तिको प्रत्यक्ष निगरानीमा औषधि सेवन गर्नु पर्दछ । यसरी नियमित औषधिको सेवनले क्षयरोग पूर्ण रुपमा निको हुन्छ ।
- क्षयरोगको उपचार नजिकैको स्वास्थ्य संस्थाबाट निशुल्क पाईन्छ ।