

காசநோய் பற்றிய விவரங்களை தொரிந்து கொள்ளுங்கள்!

காச நோய் பற்றி தகவல்கள் அடங்கிய இந்த துண்டுமீடிரசரம்
உங்களுக்காக விசேஷமாக வடிவமைக்கப்பட்டிருள்ளது.



உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டிய காசநோய்

பற்றிய அடிப்படை தகவல்கள்

காசநோய் மைக்கோபாக்டீரியம்
டியூபர்குலோசிஸ் என்ற
கிருமியால் ஏற்படுகிறது.

காசநோய் ஒரு தொற்று நோய்

இது காற்றின் மூலம் பரவுகிறது

ஆண், பெண், ஏழை, பணக்காரர், சாதி மத

வேறுபாடின்றி இது யாருக்கும் எந்த வயதிலும் வரலாம்.

காசநோயின் அறிகுறிகள்

பெரும்பாலும் காசநோய் நுரையீரலை தாக்கும்.

இதை நுரையீரல் காசநோய் என்று அழைக்கிறோம்.



2 வாரங்களுக்கு
மேல் தொடர் இருமல்



மாலை நேரக்காய்ச்சல்



பசியின்மை



எடை குறைதல்



நெஞ்சுவலி

சளியுடன் இரத்தம் வருதல்

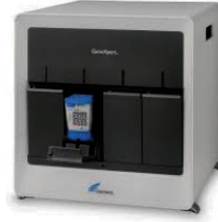


மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஒன்றிரண்டு இருந்தாலும்
காச நோய்க்கான பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் காசநோய் எலும்பு, கிடனி, மூளை, தோல், வயிறு, மற்றும் கழுத்தில் கடடி, என பல பாகங்களையும் பாதிக்கலாம். இதன் அறிகுறிகள் பாதிப்புண்டான இடத்தை பொறுத்து அமையும். இதை நுரையீரல் அற்ற காசநோய் என்கிறோம்.

காசநோய் கண்டறிய எந்த பரிசோதனை செய்து கொள்வது?

- ◆ சளி பரிசோதனை
- ◆ மார்பக எக்ஸ்ரே
- ◆ டிபி உள்ள பகுதியில் சதை எடுத்து பயாப்சி டெஸ்ட்



டிபியை குணப்படுத்த
சிகிச்சை உண்டா?

ஆம், டிபியை

6-8 மாத தொடர் சிகிச்சையின்
மூலம் பூரணமாக குணப்படுத்த முடியும்



டிபி மருந்து எடுப்பதில் சில ஆலோசனைகள்

நீங்கள் இந்நோயை கண்டு பயப்பட தேவையில்லை
சரியான சிகிச்சையின் மூலம் இந்நோயை முழுமையாக
குணப்படுத்த முடியும்.

டிபி நோய் சிகிச்சை பெறுவதில் நீங்கள்
மட்டும் தனியாக இல்லை! உங்களை
போல் அனேக நபர்கள் தவறாமல்
மாத்திரை எடுத்து குணமாகியுள்ளனர்



டிபி மருந்துகளை தொடர்ந்து சாப்பிடுங்கள்

நீனைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்



- காசநோய் பாக்டீரியா கிருமியை முழுமையாக அழிக்க 6-8 மாதங்கள் சிகிச்சை அவசியம்.
- மருந்து எடுக்கும் போது உடல் நிலை தேறிவரும், அறிகுறிகள் மறையும், எக்காரணம் கொண்டும் சிகிச்சையை பாதியில் நிறுத்தக்கூடாது.
- மற்ற நோய்க்கான மருந்து எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.

கடைமீடக்க வேண்டியவை



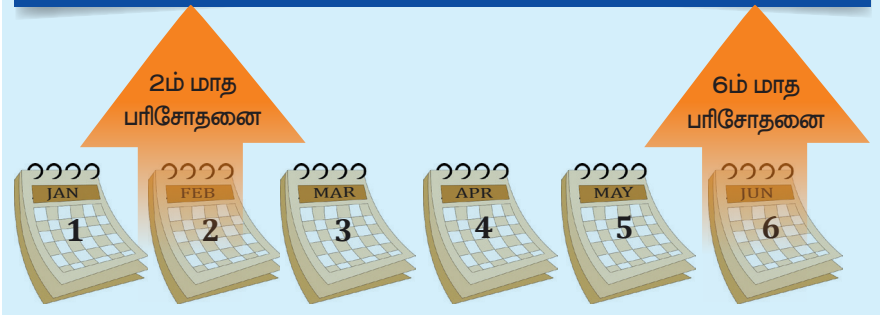
- மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை எடுக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் உதவியுடன் தொடர்ந்து மாத்திரை எடுக்கவும்.
- சிகிச்சையின் போது உடல்ரீதியான பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் ஒரே மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.
- மாத்திரைகளை பாதுகாப்பான உலர்ந்த இடத்தில் பத்திரமாக வைக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு தொடியுமா?



- டிபி மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுக்க மறந்து போக வாய்ப்புண்டு.
- நீங்கள் திட்டமிட்டு மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுக்க உறுதி கொள்ள வேண்டும்.
- மருந்தை சரியாக எடுக்காவிட்டால் **பன் மருந்து எதிர்ப்பு காசநோய் (MDR-TB)** போன்ற முற்றிய காசநோய் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது.
- குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் டிபி நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.

சிகிச்சையின் போது செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள்



வேலையும் ஓய்வும்

இந்நோயை
குணப்படுத்த உடலுக்கு
போதுமான ஓய்வு
தேவை

படிப்பது, TV பார்ப்பது,
ரேடியோவில் கேட்பது,
நடப்பது போன்ற செயல்களை
செய்யலாம்

மாத்திரை எடுத்துக்
கொண்டே உங்கள்
வேலையை தொடரலாம்



மருந்து எடுப்பதில் சில குறிப்புகள்



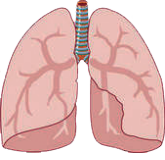
||| உணவு உண்ட பின் அனைத்து மாத்திரைகளையும் ஒரே நேரத்தில் எடுக்கவேண்டும்.

||| அனைத்து மாத்திரைகளையும் குறைந்த அளவு தண்ணீரில் (1 டம்பளர்) எடுக்கவும்.

||| ரிபாம்பிசின் என்ற மாத்திரையினால் சிறுநீர் சிவப்பு நிறமாக மாறக்கூடும், அதை கண்டு பயப்பட தேவையில்லை.

காசநோய் பரவாமல் தடுக்கும் வழி முறைகள்

உங்களுக்கு



காசநோய் இருந்தால்....

செய்ய
வேண்டியவை



ஒவ்வொரு முறை இருமும் போதும், தும்மும் போதும் வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதியை கைக்குட்டையால் மூடிக்கொள்ளவும்.

எப்போதும் வீட்டின் ஜன்னல்களை திறந்து வைத்து வீட்டை காற்றோட்டமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.





உங்கள் வீட்டில் 6 வயதுக்கு கீழ் குழந்தைகள் இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று காசநோய் தடுப்பு மருந்து கொடுக்க வேண்டும். இதனால் குழந்தைகளுக்கு நோய் தொற்று பரவுவதை தடுக்க முடியும்.

நோயாளிக்கு தொடர்ந்து மாத்திரை எடுக்க ஆதரவு காட்டினால் அவர் முழுமையாக குணமடைய உதவிகரமாக இருக்கும்.



குடும்பத்தினர் இந்நோயை கண்டு பயப்படவோ அல்லது நோயாளியை ஒதுக்கி வைக்கவோ தேவையில்லை. காசநோயாளிகளுக்கு குடும்பத்தினரிடமிருந்தும், நண்பர்களிடமிருந்தும் அன்பு மற்றும் ஊக்குவிப்பு இருந்தால் இந்நோயிலிருந்து விரைவில் குணமடைவார்.



நோய் குணமடையாது.

டிபி கிருமி வீரியமடைந்து விடும்.

உடல் நிலை மோசமாகும்.

மற்றவருக்கு நோய் பரவும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

சிகிச்சை காலம் நீட்டிக்கப்படும்.

டிபி மருந்தை தொடர்ந்து எடுக்கவில்லை என்றால் விளைவு என்ன?

இந்நோய் வராமல் தடுக்க சில ஆரோக்கிய குறிப்புகள்



புகை பழக்கத்தை நிறுத்துதல்
நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க
புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது
மிகவும் அவசியம்.



**மது மற்றும் போதை
பொருட்களை தவிர்த்தல்**
மது அருந்துவது ஆபத்தானது
நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை
குறைத்து, மீண்டும் காசநோய்
ஏற்படும் ஆபத்தை உண்டாக்கும்.



மன அழுத்தத்தை கையாளுதல்
வேலை மற்றும் வாழ்க்கையை
சமநிலையில் வைத்துக்கொள்வது நம்
ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது.



**உட்பச்சத்துள்ள உணவுகளை
எடுத்துக் கொள்ளுதல்**
நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு
உட்கொள்வது நம் உடலுக்கு
மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் அது
நம் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து
நோய் வராமல் பாதுகாக்க உதவும்.



உடற்பயிற்சி
உடற்பயிற்சியை தொடர்ந்து
கடைபிடித்தால் ஆரோக்கியம்
மேம்படும். தினசரி அரைமணி நேரம்
நடைபயிற்சி மிகவும் முக்கியம்.

எச்சரிக்கை!

காசநோய்க்கான மருந்துகளை விட்டு விட்டு சாப்பிடாதீர்கள்! தொடர்ந்து சாப்பிடுங்கள்!



நீச் திறுவனத்தின் வாழ்த்துகள்!

நீங்கள் காசநோய் சிகிச்சையை முடித்துவிட்டீர்கள். ஆனால் உங்கள் பயணம் இன்னும் முடியவில்லை. அது தொடர்கிறது. குறிப்பாக நீங்கள் விரும்பினால் காசநோய் சம்மந்தப்பட்ட சேவைகளுக்காக ஆதரவு அளிக்க முடியும்.

காசநோயை கட்டுப்படுத்த நீங்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும்



- ▶ அனைத்து காசநோயாளிகளுக்கும் சமமான பராமரிப்பு கிடைக்க உதவுதல்.
- ▶ மக்களிடையே காசநோய் பற்றிய தகவல்களை வழங்கி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
- ▶ காசநோயாளிகளை ஊக்கப்படுத்தி தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுக்க உதவுதல்.
- ▶ சிகிச்சை எடுக்கும் வழிமுறைகளை விளக்கி, விட்டு விட்டு டிபி மருந்து சாப்பிடும் ஒழுங்கற்ற நிலையை குறைக்க உதவுதல்.
- ▶ காசநோய்க்கு எதிரான போராட்டத்திற்கு குரல் கொடுத்தல்.
- ▶ டிபி மாத்திரை வழங்கும் பொறுப்பாளராக விளங்குதல்.
- ▶ சமுதாயத்தில் டிபி பற்றிய தவறான கருத்துக்களை நீக்க நோயாளிகளுடனும், சமுதாயத்தினரிடமும் இணைந்து செயல்படுத்துதல்

காசநோய் பற்றிய உங்கள் அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

காசநோய் பற்றிய உங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்வதினால் பாதிப்புக்குள்ளான நபரின் பயணத்தில் உதவ முடியும். டிபியின் ஒரு தூதராக இருக்க முடியும்.

லாப நோக்கற்ற இந்த காசநோய் தடுப்பு முயற்சியில் இணைந்தீவீர்

காசநோய்க்கான சிர்குந்கன் டீண்டும் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை சந்தித்து காசநோய்க்கான பரிசோதனையை செய்கு
வகாஸ்தரீயண்டும். எப்பொழுதும் உங்கள் பழைய எகஸ்தீர்,
பரிசோதனை ரீபாடீடாகுள் மீறும் சக்சீசை னுரங்கணை
பத்தீரமாக கைத்துக்வகாஸ்தரீயண்டும். இது உங்கள் உடல்நிலை
பீறிய னுரங்கணை தெரிந்து வகாஸ்தரீய உதயும்.



மாற்றத்தை உங்களால்
ஏற்படுத்த முடியும்!
காசநோயை தடுக்க
உதவுங்கள்!

காசநோயாளிகளுக்கு ஊட்டச்சத்து உணவு

காசநோயை பூரணமாக குணப்படுத்த முறையான மாத்திரையுடன், ஆரோக்கியமான சரிவிகித ஊட்டச்சத்து உணவு மிகவும் முக்கியம்.

➤ வீட்டில் சமைக்கும் அன்றாட உணவு உண்ட பின் அனைத்து மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டும்.

உங்களால் முடிந்தால் பருவ காலங்களில் கிடைக்கும்



- பச்சை காய்கறிகள்
- பழங்கள்
- கீரை வகைகள்
- பால், தயிர், மோர்
- புரதம் மிகுந்த தானிய வகைகள்
- கடலை வகைகள்
- பருப்பு வகைகள்
- முளைகட்டிய பயிறுவகைகள்
- முடிந்தால் தினமும் 2 முட்டை சாப்பிடலாம்



மாமிச உணவுகளை அதிகம் உணவில் சேர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

உங்களுக்கு சர்க்கரை வியாதி இருந்தால்

உங்கள் மருத்துவரிடம் **காசநோய் மருந்து** எடுப்பதை தெரிவிக்கவும்

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- கிழங்குகள், இனிப்புகள், கொழுப்பு மற்றும் பொறித்த உணவுகள், சர்க்கரையுள்ள பழச்சாறு, மாம்பழம், பலாப்பழம் மற்றும் வாழைப்பழம் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் மருத்துவர் அறிவுறுத்தும் உணவு வகைகளை பின்பற்றவும்.



அறிவோம் டிபியை பற்றி!

அணுகுவோம் மருத்துவரை!

அரவணைப்போம் நோயாளியை!

நீங்கள் எடுக்கும் சிறு முயற்சி
ஒரு உயிரை காப்பாற்ற முடியும்!
ஒன்று சேருவோம்!
காசநோய் அழிக்க
உறுதி கொள்வோம்!

டிபி பற்றிய சந்தேகங்களுக்கு :



ரீச் டிபி உதவி எண்
9962063000

அல்லது

உங்கள் மருத்துவரை அணுகி சந்தேகங்களை
நிவர்த்தி செய்து கொள்ளவும்



leading the fight against TB

Resource Group for Education and Advocacy for Community Health

No. 194, First Floor, Avvai Shanmugam Salai Lane, Lloyds Road,
Royapettah, Chennai 600 014.

Phone: 044-65211047 / 28132099 | Email: reach4tb@gmail.com

Website: <http://www.media4tb.org> / www.reachtbnetwork.org