



# साथ मिलकर टीबी से जीते जंग

टीबी की जानकारी हेतु पुस्तिका

# टीबी के बारे में कुछ मूल तथ्य



## टीबी क्या है?

टीबी यानि क्षय रोग एक संक्रामक रोग है जो माइकोबैक्टेरियम ट्यूबरक्यूलोसिस नामक जीवाणु से होता है। जिस हवा में हम सांस लेते हैं, टीबी उसी हवा से फैलता है।

## टीबी के कितने प्रकार हैं?

टीबी शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। फेफड़ों में होने वाली टीबी को पल्मनरी टीबी कहते हैं। जब यह शरीर के किसी भी अन्य हिस्से में होता है तो उसे एक्स्ट्रा-पल्मनरी टीबी कहते हैं।

## टीबी के लक्षण क्या हैं?

पल्मनरी टीबी के लक्षण इस प्रकार हैं:



दो हफ्ते से  
अधिक खांसी



शाम को बुखार आना



भूख न लगना



वजन का गिरना



छाती में दर्द

जब टीबी शरीर के अन्य हिस्सों में होती है, तो उसके लक्षण भी उसी आधार पर होते हैं।

जैसे :-

- यदि ग्रंथि-संबंधित टीबी है तो गर्दन के आस-पास गांठें
- दिमागी टीबी में सर दर्द, दौरे, इत्यादि
- जोड़ों में टीबी हो तो जोड़ों में दर्द
- फुफ्फुस बहाव (सीने में पानी भर जाना) हो तो सीने में दर्द, इत्यादि



**डॉक्टर आपको विशेषज्ञ के पास भेजेंगे जो टीबी की पहचान करने में मदद करेंगे।**

**इसकी जांच कैसे होती है ?**

आपके डॉक्टर ने इनमें से एक या अधिक प्रकार की जांच की होगी



- बलगम की जांच (ए.एफ.बी)
- क्लचर / एल.पी.ए
- सीबीनैट या जीन एक्सपर्ट
- सीने का एक्स-रे
- मेंटू (चर्म पर जांच)
- शरीर के प्रभावित सूक्ष्म हिस्से की जांच
- सी.टी / एम.आर.आई स्कैन



**टीबी के लिए खून की जांच अब भारत सरकार द्वारा रोक दी गई है।**

**क्या टीबी का इलाज संभव है ?**

**हाँ! टीबी का इलाज पूरी तरह संभव है।**

आपको दवाइयां नियमित रूप से लेनी हैं। आम तौर पर इसे ठीक होने में छह से आठ महीने लगते हैं।

प्राकृतिक एवं वैकल्पिक (जैसे कि घरेलु नुस्खे, नैचुरोपैथी, आयुर्वेद, यूनानी या होमियोपैथी) तरीकों से टीबी ठीक नहीं हो सकता।



# टीबी इलाज के कुछ नुस्खे

**म**रीज होने के नाते सबसे ज़रूरी है कि आप घबराएं नहीं और आप निराश ना हों। सही सलाह से टीबी ठीक हो सकता है। आपकी मदद और मार्गदर्शन के लिए आपके डॉक्टर हैं।  
*याद रखें, टीबी के खिलाफ जंग में आप अकेले नहीं हैं। नीचे कुछ सरल सी बातें हैं जिसका ध्यान आपको इलाज के दौरान रखना है।*

## टीबी के इलाज के दौरान:-

- अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार सारी नियमित दवाइयां दिन के किसी एक निश्चित समय पर लें।
- एक गिलास पानी के साथ सारी दवाइयां एक ही बार में खाएं।
- दवाइयां लेने के बाद डॉक्टर द्वारा दिया गए इलाज कार्ड पर नोट या चिन्हित करें।
- आपके शरीर को दवाइयों के अनुसार ढलने के लिए दो हफ्ते लग सकते हैं।
- रिफाम्पिसिन नामक दवाई से पेशाब लाल हो सकता है, इससे डरें नहीं।
- आपको किसी भी तरह की तकलीफ हो या दवाइयों के दुष्प्रभाव दिखें तो डॉक्टर से परामर्श करें।
- अगर आप किसी अन्य बीमारी, जैसे मधुमेह, उच्चरक्तचाप (बी.पी) या एच.आई.वी इत्यादि की दवाइयां लेते हैं तो अपने डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें।
- परिवार के अन्य सदस्यों को टीबी के लक्षण दिखें तो फौरन उनकी जांच कराएं।
- दवाइयों को बच्चों की पहुंच से दूर और किसी सुरक्षित और सूखे स्थान पर ही रखें।



## नियमित निरंतर निरीक्षण

- पूरी तरह से ठीक होने के लिए नियमित निरंतर निरीक्षण ज़रूरी है।
- निरीक्षण के दौरान ज़रूरी जांच अवश्य कराएं।
- आपकी हालत में सुधार के अनुसार डॉक्टर दवाइयां कम कर सकते हैं।



## पोषण और आहार



- टीबी के इलाज के दौरान एक स्वस्थ, पौष्टिक और संतुलित आहार अतिआवश्यक है।
- आस-पास मौजूद मौसमी फल और सब्जियां नियमित तौर पर ले सकते हैं।
- जो लोग मांसाहारी भोजन लेते हैं, वह अंडे, मुर्गा इत्यादि को भी अपने आहार में शामिल करें।
- अगर आपको मधुमेह, उच्चरक्तचाप (बी.पी) या उच्चकोलेस्ट्रॉल है, तो आप डॉक्टर द्वारा बताए गए आहार का अनुसरण करें।

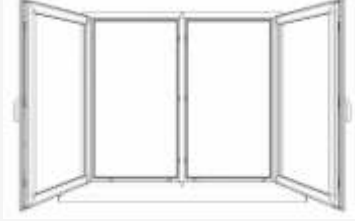
## काम और आराम

- बीमारी से लड़ने के लिए इलाज के दौरान उचित आराम ज़रूरी है।
- हलके-फुल्के व्यायाम, जैसे कि टहलना, बीस मिनट साइकिल चलाना इत्यादि, आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएगा।
- घर के कार्यों में खुद को व्यस्त रखें और मानसिक तौर पर खुश और व्यस्त रहने के लिए अपनी रुचि से रचनात्मक व कलात्मक कार्य करें।



## टीबी संक्रमण से बचाव के उपाय

- खांसते या छींकते समय अपने मुँह को हमेशा रुमाल या टिशू पेपर से ढकें। हाथ बार-बार धोएं।
- घर के दरवाज़े-खिड़कियाँ खुली रखें और ताज़ी हवा को घर में आने दें।
- फिनाइल से भरकर एक बर्तन रखें और बलगम उस में ही थूकें।
- यदि आपको टीबी है, तो अपने परिवार के अन्य सदस्यों की जांच डॉक्टर द्वारा जरूर करवाएं।



**ध्यान दें:** हर प्रकार की टीबी संक्रामक नहीं है। एक्स्ट्रा-पल्मनरी टीबी संक्रामक नहीं होती। अगर मरीज़ टीबी का निरंतर इलाज कराते हैं, तो दो हफ्ते बाद टीबी फैलने का खतरा नहीं रहता।

परिवार और दोस्तों के प्यार और हौसले से टीबी मरीज़ को जल्दी ठीक होने में मदद मिलेगी। बीमारी से डरने या मरीज़ से अलग रहने की कोई जरूरत नहीं। आप मरीज़ को नियमित इलाज कराने में मदद कर उसे टीबी से लड़ने और जीतने में सहयोग कर सकते हैं।

## दो शब्द एहतियात के:

टीबी का इलाज नियमित तौर पर कराएं

अगर टीबी इलाज नियमित तौर पर ना कराया जाए तो

- आप ठीक नहीं होंगे।
- आप गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं।
- आप अपने परिवार या आस-पड़ोस में किसी को टीबी से ग्रसित कर सकते हैं।
- आप ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (डी-आर टीबी) से ग्रसित हो सकते हैं।
- आपकी टीबी का इलाज और भी लम्बे समय के लिए चल सकता है।

## टीबी से सम्बंधित प्रश्न ?

- टीबी के बारे में अपनी शंकाओं को दूर करने के लिए डॉक्टर से संपर्क करें।
- टीबी से जुड़ी कोई भी जानकारी पाना आपका अधिकार है।

## टीबी होने के बाद अपने स्वास्थ्य की देखभाल

*जिन्दगी जीने का मतलब है बढ़ते जाना, बदलाव को स्वीकार करना और हमेशा आनेवाले कल की सोचना ताकि आप मजबूत बनें और हर मुश्किल का सामना करने के लिए तैयार रहें।*

यहां सेहत हेतु कुछ नुस्खे हैं जिन्हें अपनाकर आप शरीर को टीबी से लड़ने में मदद कर सकते हैं।

- **धूम्रपान न करें** – धूम्रपान सेहत के लिए हानिकारक है।
- **शराब एवं नशीली दवाओं का सेवन ना करें** – इससे बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता कम होती है और यह आपको संक्रमण के प्रति कमजोर बनाता है।
- **तनाव पर नियंत्रण** – स्वस्थ रहने के लिए जीवन में संतुलन रखें।
- **संतुलित आहार** – पौष्टिक आहार बीमारी के प्रति आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।



- **नींद** - स्वस्थ जीवन के लिए सात से आठ घंटे अच्छे से सोना आवश्यक है।
- **व्यायाम** - नियमित व्यायाम आपकी दिनचर्या का हिस्सा होना चाहिए। आधे घंटे सुबह या शाम की सैर लाभदायक रहेगी।

## टीबी के बारे में अपने अनुभव बांटें

बधाई हो! आपने अपने टीबी का इलाज पूरा कर लिया। पर यह सफर पर यह सफर यहीं खतम नहीं होता। खासकर उन लोगों के लिए जो टीबी को रोकने के लिए अपना योगदान देना चाहते हैं।



**टीबी पर नियंत्रण पाने के लिए आप आसान सी चीजें कर सकते हैं चीजें कर सकते हैं जो दूसरों के लिए फायदेमंद होंगीं। जैसे कि:-**

- अपने टीबी के अनुभवों को दूसरों के साथ भी बांटें और उन्हें अपना सफर पूरा करने में सहयोग करें। आप टीबी प्रवक्ता बन सकते हैं।
- आप मरीजों और समाज को भ्रान्ती और भेदभाव से लड़ने में सशक्त कर सकते हैं।
- टीबी की अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट: <https://hi.nhp.gov.in/disease/> क्षय-रोग पर जाएँ और पढ़ें।
- सामाजिक संस्थाओं या एन.जी.ओ में शामिल होकर टीबी को खतम करने की उनकी कोशिशों में सहयोग करें।

**आप बदलाव ला सकते हैं। टीबी को रोकने में सहयोग करें।**



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



# टीबी हारेगा, देश जीतेगा

**निक्षय संपर्क (टोल फ्री): 1800 11 6666**



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



leading the fight against TB

The publication of this document is made possible by the support of the American People through the United States Agency for International Development (USAID). The contents of this document are the sole responsibility of REACH and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.