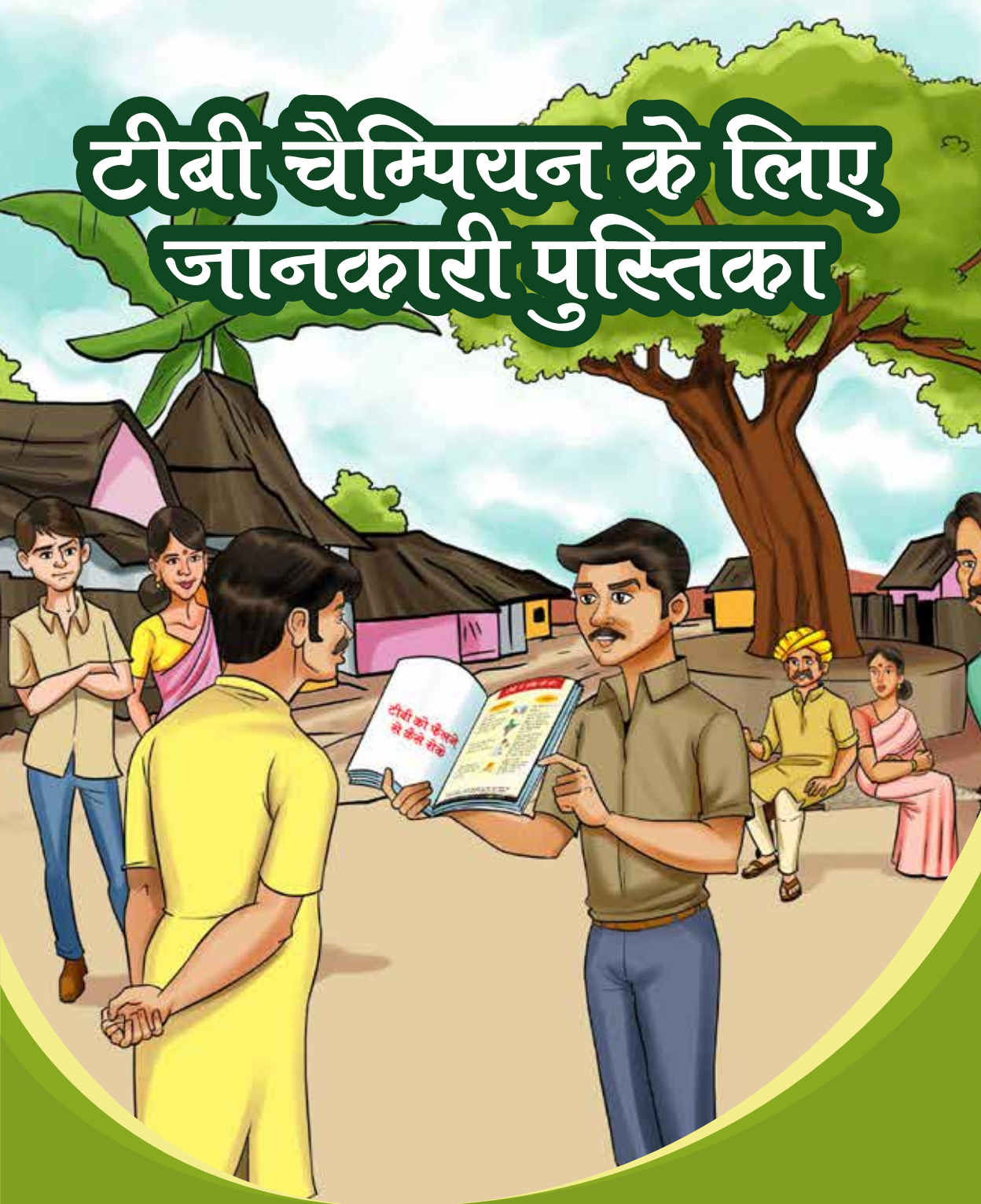


टीबी चैम्पियन के लिए जानकारी पुस्तिका



टीबी की बात आपके साथ
साथ मिलकर करें टीबी का अंत

टीबी चैम्पियन के लिए जानकारी पुस्तिका

याद रहे

1. बातचीत की शुरुवात व्यक्ति के स्वागत से करें।
2. आपकी बातें उन्हें बातचीत लगे न कि उपदेश।
3. टीबी सम्बंधित बातें समझाने के लिए रीच की जानकारी पुस्तिका का इस्तेमाल करें।
4. यह बातें व्यक्ति के फायदे के लिए हैं, इसका एहसास बातचीत के दौरान उन्हें कराएं।
5. बातचीत के दौरान यह सुनिश्चित कर लें कि वह व्यक्ति आपके सुझाव-अनुसार अपना अगला कदम लें।

ध्यान दें-

1. आप जिस व्यक्ति से मिलें उनसे बातचीत के दौरान कुछ बातों पर विशेष ध्यान दें।
2. उनसे पूरे आदर और इज्जत के साथ व्यवहार करें।
3. उन्हें सही और सम्पूर्ण जानकारी दें।
4. उन्हें महसूस कराएं कि वह बिना किसी संकोच के अपने विचारों को व्यक्त कर सकते हैं।
5. उनकी निजी और गोपनीय जानकारियों का खुलासा कहीं और न करें।

Copyright: REACH 2019.

This publication is intended for circulation; please feel free to share it widely provided no changes are made. If you intend to extract or use any sections of this publication in other documents, you may do so provided you use the following citation and acknowledge the source: टीबी चैम्पियन के लिए जानकारी पुस्तिका, REACH, India 2019.

Acknowledgements

This handbook is intended for use by TB Champions enrolled in REACH's mentorship programme.

The first draft of the handbook was written by Manisha Gautam. Rashmika Majumdar provided substantial inputs and edits. Sheela Augustine, Dr Radha Rangaswamy, Smrity Kumar, Anupama Srinivasan, Dr Pankaj Dhingra and Dr Ramya Ananthkrishnan reviewed the book.

The book was designed by K R Advertising.

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.

सूची

1	परिचय	1-2
2	टीबी क्या है	3-4
3	टीबी के प्रकार	5-6
4	टीबी के लक्षण	7-8
5	टीबी की जांच	9-10
6	टीबी का इलाज	11-12
7	अधूरे इलाज से नुकसान	13-14
8	टीबी होने पर क्या एतियात बरतें	15-16
9	मिथ्या और भ्रम	17-18
10	डी-आर टीबी (बिगड़ी हुई टीबी) और उसका इलाज	19-20
11	ट्रीटमेंट सप्पोर्टर की भूमिका	21-22
12	सरकारी योजनाएं और उसके लाभ	23-24
13	टीबी और अन्य जरूरी बातें	25-26
14	निष्कर्ष	27

1 परिचय

स्वाद, शिक्षा और समर्थन का मेल

पिछले कई वर्षों से स्वास्थ्य दुनिया के नक्शे में एक गंभीर विषय रहा है। इसका कारण यह है कि हर राष्ट्र के प्रभावशाली लोग, जानकार, विशेषज्ञ और नेता मानते हैं कि राष्ट्र निर्माण की नींव एक स्वस्थ और तंदुरुस्त मानव शक्ति है। हर कोई इस बात से सहमत है कि केवल स्वस्थ राष्ट्रों के भविष्य उज्ज्वल हैं।

मगर टीबी जैसी जानलेवा बीमारी इस भविष्य को खतरे में ढकेल सकता है। दुःख की बात यह है कि दुनिया के सर्वाधिक टीबी के मरीज हमारे देश भारत में हैं। हमारे प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने आह्वान किया कि 2025 तक हम भारत को टीबी मुक्त कर देंगे।

मगर विश्व के 1/4 टीबी मरीजों का भार हमारा देश अकेले ढो रहा है। यह भार हमारे लिए एक चुनौती बन गया है।

परन्तु हमें इस चुनौती को एक लक्ष्य की तरह देखना है। हमने पोलियो पर विजय पायी है, उसी प्रकार हमें टीबी से जंग जीतना होगा।

पर क्या हमारे प्रधान मंत्री जी अकेले ही इस लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं? बिलकुल भी नहीं। यह अकेले प्रधान मंत्री जी की जंग नहीं, हम सभी की टीबी के खिलाफ जंग है। और इसीलिए हम सब को अपने-अपने स्तर पर उनका इस जंग में साथ देना होगा। यह रीच द्वारा बनाई गयी जानकारी पुस्तिका इसी उद्देश्य हेतु एक छोटा सा अंश है।

और हमारी यह कोशिश आप जैसे टीबी विजेताओं की सहायता के बिना अधूरी रह जाएगी। चुकि आप टीबी से जुड़ी बातें भली-भांति समझते हैं, हमें भरोसा है कि जिस प्रभावशाली तरीके से आप दूसरों को समझा पायेंगे, वह शायद हर किसी से संभव न हो। आपके इस नेक कार्य को आसान बनाने के लिए यह जानकारी पुस्तिका आपका सहयोग करेगी।

इस पुस्तिका के तीन उद्देश्य हैं :

1. संचार : अक्सर हमें समझ नहीं आता कि हम लोगों से बात की शुरुवात कैसे करें। हम सोचते रहते हैं कौन सी कहानी बतानी उचित होगी, लोग हमें कैसे सवाल पूछेंगे और हम उनका जवाब कैसे देंगे। इस पुस्तिका के प्रयोग से आप टीबी जैसे जटिल विषय पर पारस्परिक संचार में कुशल होंगे।

2. शिक्षा: जानकारी के अधूरे या न होने की वजह से भ्रान्ति, भय एवं गलत फहमियां पैदा होती हैं। आपने यह खुद भी जरूर महसूस किया होगा कि जब हम किसी विषय पर पूरी तरह शिक्षित नहीं होते, हम अफवाहों पर विश्वास कर लेते हैं। इसी चक्कर में हम गलत निर्णय लेने लगते हैं। इस पुस्तिका में हमने कोशिश की है कि आपको टीबी के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकारी दें जिससे कि आप लोगों को जागरूक कर सकेंगे।

3. समर्थन: टीबी के बारे में इतनी गलत फहमियां हैं कि लोग इस बारे में बात करने या सुनने से भी कतराते हैं। ऐसे में आपने टीबी प्रवक्ता बनकर अपना समर्थन दिया है, यह काबिल-ए-तारीफ है। मगर टीबी के बारे में प्रचार करना आपके लिए आसान नहीं होगा। और इस जंग में आपका हथियार है यह पुस्तिका जिसके जरिये आप लोगों को टीबी से अवगत करा पाएंगे।

हम पूरी उम्मीद करते हैं कि हमारी यह कोशिश आपको पसंद आएगी और आप हमें निरंतर सहयोग देते रहेंगे। वह दिन दूर नहीं जब हम सभी साथ मिलकर भारत को टीबी मुक्त कर सकेंगे।

टीबी के प्रकार

आइयें हम सुनें टीबी किन-किन रूपों में पाया जाता है।

कुछ जीवाणु मनुष्य के दांतों पर हमला करते हैं, तो कुछ हड्डियों पर। मगर टीबी के जीवाणु ऐसे बने हैं कि यह शरीर के सर से लेकर पाओं तक कहीं भी वार कर सकते हैं। जब यह जीवाणु मनुष्य के फेफड़ों पर वार करते हैं, तो उसे पल्मोनरी टीबी कहते हैं। और यदि टीबी के जीवाणु शरीर के किसी भी अन्य भाग में हमला करें, तो उसे एक्स्ट्रा-पल्मोनरी टीबी कहते हैं। जो अपनी तबीयत का ध्यान नहीं रखते, और जिन लोगों की बीमारियों से लड़ने की शक्ति कम होती है, वह टीबी को खुली दावत देते हैं। मगर सही समय पर सही ईलाज से इस बीमारी को जड़ से मिटाया जा सकता है।

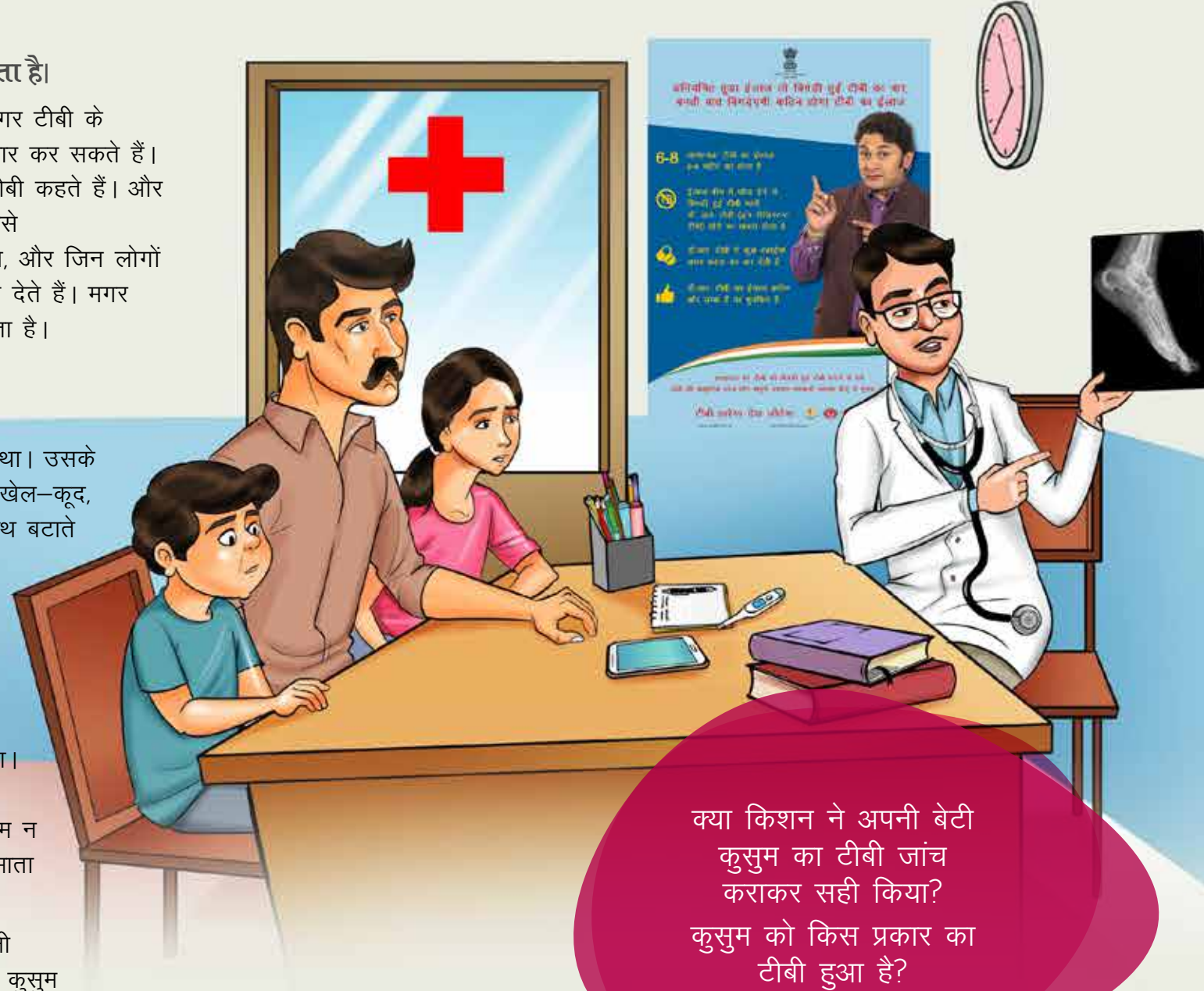
चलिए एक कहानी सुनते हैं-

बिहार के एक गाँव में किशन अपनी बीवी और दो बच्चों के साथ रहता था। उसके दोनों बच्चे कुसुम और कुशल स्कूल में पढ़ते थे। भाई-बहन पढ़ाई और खेल-कूद, दोनों में अब्बल थे। वे स्कूल से आकर घर के कामों में अपनी माँ का हाथ बताते थे और फिर शाम को साथ में कभी क्रिकेट तो कभी कबड्डी खेलते थे।

एक बार खेलते समय कुसुम के पैरों में अचानक से दर्द शुरू हो गया। इतना कि उसके भाई कुशल को उसे घर ले जाने के लिए सहारा देना पड़ा। गाँव के वैद्य जी ने कुसुम को जो दवाई दी, उससे कोई फायदा नहीं हुआ। उल्टा दिन-ब-दिन दर्द और बढ़ता गया।

किशन ने अपनी बेटी के ईलाज के लिए गाँव के हर डॉक्टर को दिखाया। किसी ने कहा आयरन की कमी है तो किसी ने पैरों के दर्द का कारण उसके शरीर में कैल्शियम की कमी को बताया। मगर कोई भी दवाई काम न आई। यहां तक कि गाँव वालों ने कहना शुरू कर दिया कि कुसुम पर माता का प्रकोप चढ़ा है या फिर वह खुद ही अपशगुनी है।

मगर किशन ने गाँव वालों की बातों पर कोई ध्यान नहीं दिया और अपनी बच्ची को शहर के अस्पताल में दिखाया। अस्पताल के डॉक्टर ने बताया कुसुम के पैरों की हड्डियों में टीबी है।



क्या किशन ने अपनी बेटी कुसुम का टीबी जांच कराकर सही किया? कुसुम को किस प्रकार का टीबी हुआ है?



टीबी के लक्षण

बीमारी होने पर जो संकेत हमारा शरीर हमें देता है,
उसे लक्षण कहते हैं। हमें उन लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए।

हम खांसी, बुखार इत्यादि को इतना मामूली समझते हैं कि इनको बीमारियों में नहीं गिनते। परन्तु कभी-कभी यही तूफान से पहले की शान्ति की तरह होते हैं। यह मामूली लगने वाले लक्षण किसी बड़ी बीमारी का अंदेशा भी हो सकते हैं।

टीबी के लक्षण हैं पाँच, रखें इन्हें हमेशा याद।

1. दो हफ्तों से अधिक खांसी
2. भूख न लगना
3. शाम को बुखार जैसा लगना
4. वजन का बिना कोशिश किये घटना
5. छाती में दर्द

चलिए एक कहानी सुनते हैं-

नसीम मुंबई शहर में अपनी टैक्सी चलाता था। जितना प्यार उसे अपनी टैक्सी से था, उतना खुद से भी नहीं। उसने तो अपनी टैक्सी का नाम भी रखा था-गुब्बर। एक रात जब नसीम टैक्सी चलाकर घर वापस आया, उसका शरीर बुखार से तप रहा था। हलकी सी खांसी भी हो रही थी। दिन-ब-दिन खांसी बढ़ती गई और बदन में हर वक्त हरातरत रहती। चाय वाले अब्दुल चाचा ने उसे बहुत बार डॉक्टर से मिलने को कहा, पर नसीम ने मना करते हुए बोला कि खांसी कोई बीमारी नहीं होती। कई हफ्ते गुजर गए पर खांसी ठीक होने के बजाय बद से बदतर होती गई और नसीम का वजन घटता रहा। नसीम की बुरी हालत देख अब्दुल चाचा उसे जबरदस्ती अस्पताल ले गए जहां डॉक्टर ने जांच करके बताया कि नसीम को टीबी हो गयी है। डॉक्टर ने बोला कि जब नसीम को खांसते हुए दो हफ्तों से ज्यादा हुए, तभी उसे जांच के लिए आना चाहिए था। डॉक्टर ने बताया कि कभी-कभी टीबी का पता देर से चलने पर बात बिगड़ जाती है और ईलाज जटिल हो सकता है।

आप बताएं क्या आपको लगता है कि खांसी एक गंभीर बीमारी हो सकती है? आपके हिसाब से टीबी के मुख्य लक्षण क्या है?

टीबी की जांच

जब घर में सांप घुस जाए तो हम तुरंत उसे भगाने की कोशिश करते हैं।
उसी प्रकार टीबी के लक्षण दिखते ही तुरंत जांच कराएं।
अगर टीबी की जांच और ईलाज में देरी हुई, तो स्वतरा बढ़ जाता है।

हम रोजमर्रा की जिन्दगी में सभी काम समय से करते हैं। सुबह उठना, तैयार होना, अपने-अपने काम पर जाना, रात को घर आना, खाना और सोना – हर दिन की यही कहानी है। हम इस दिनचर्या में इतने तल्लीन होते हैं कि एक दिन के लिए भी इस नियम को तोड़ना नहीं चाहते फिर चाहे वह बीमारी की जांच करवाना ही क्यों न हो। पर इस चक्कर में हम टीबी जैसी बीमारी को और भी खतरनाक बना देते हैं।

टीबी की जांच समय पर न करवाने से बात का बतंगड़ बन सकता है। टीबी के पांच में से एक भी लक्षण दिखे तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें। मुख्य तौर पर टीबी के लिए बलगम की जांच की जाती है। अगर बलगम जांच पॉजिटिव आए तो इसका मतलब आपको टीबी है। यह जांच आप किसी भी सरकारी या निजी अस्पताल या डॉट सेंटर में करा सकते हैं।

टीबी की जाँच में सीने का एक्स-रे भी किया जाता है। आजकल आधुनिक मशीन सीबीनैट (जीन एक्सपर्ट) से भी टीबी का पता लग जाता है। सरकारी अस्पतालों में टीबी की जांच निःशुल्क की जाती है।

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

चलिए एक कहानी सुनते हैं-

रागिनी घर में सबसे पहले उठती थी और सबसे बाद सोती थी। सुबह उठते ही बच्चों के स्कूल और पति के दफ्तर जाने की तैयारी में लग जाती थी। वह घर के बुजुर्गों का ध्यान, बच्चों की पढ़ाई में मदद, खुद काम पे जाना और घर के अन्य कामों में सारा दिन व्यस्त रहती थी। मगर रागिनी को खुद के लिए बिलकुल भी समय नहीं मिलता था। जब रागिनी बीमार पड़ती थी, तब भी अपने कार्यों में लगी रहती थी क्योंकि उसे लगता था यदि उसने आराम किया तो सबके काम रुक जायेंगे और घर में तूफान मच जायेगा।



रागिनी बहुत दिनों से खांस रही थी। उसे बुखार के साथ थकावट भी थी और भूख नहीं लगती थी। उसके पति नीरज ने डॉक्टर के पास चलने को कहा भी था मगर रागिनी बात को टालती रहती।

एक दिन रागिनी खाना बनाते-बनाते अचानक गिर गई। उसकी तबीयत इतनी बिगड़ गई कि घरवाले आनन-फानन में उसे अस्पताल लेकर गए। डॉक्टर ने बताया कि रागिनी को टीबी है और उसके फेफड़ों पर भारी असर पड़ा है क्योंकि उसकी जांच में बहुत देर हो गई है।

आपको क्या लगता है, क्या किसी भी बीमारी का फौरन जांच कराना उचित है या उसे टालते रहना? क्या आप जानते हैं टीबी का पता लगाने के लिए कौन-कौन सी जाँच की जाती है?

टीबी का ईलाज

दुनिया में समस्या है तो निदान भी है।
और बीमारी है तो ईलाज भी है।

अब तक तो आप समझ चुके होंगे कि टीबी सही ईलाज के बिना जानलेवा हो सकता है। सामान्यतः टीबी की दवाइयां 6 से 8 महीने तक लेनी पड़ती है। दवा की एक भी खुराक बिना छोड़े सही समय पर खाई जाए तो टीबी पूरी तरह ठीक हो सकता है। मगर टीबी की दवाइयां अनियमित तरीके से लेने से, या अधूरे ईलाज से टीबी के जीवाणुओं को और शक्ति मिल जाती है और आपको बिगड़ी हुई टीबी या डी-आर टीबी होने का खतरा होता है। डी-आर टीबी के बारे में हम कुछ देर बाद बात करेंगे।

अगर रोग जटिल है, तो ईलाज को भी उतना ही शक्तिशाली होना पड़ेगा। और टीबी की कुछ दवाइयों के थोड़े दुष्प्रभाव होते हैं, जैसे उल्टी, चक्कर, सर दर्द इत्यादि। मगर घबराएं नहीं, आपके शरीर को दवाइयों के अनुसार ढलने में दो से तीन हफ्ते लगेंगे। इन दुष्प्रभावों से डरकर दवाइयां लेना बिलकुल भी न छोड़ें। जैसी बचपन में हमारे माता-पिता हमें हमारी गलतियों पर समझाते थे ताकि हम अच्छे इंसान बनें, उसी तरह यह दवाइयां भी आपको स्वस्थ बनाने के लिए हैं।

अपनी दवाइयां नियमित तौर से लेते रहे। यदि कोई गंभीर दुष्प्रभाव हो, तो अपने डॉक्टर से सलाह करें।

एक और जरूरी बात याद रखे। टीबी की जांच और ईलाज हर सरकारी स्वास्थ्य केंद्र में मुफ्त उपलब्ध हैं।



चलिए एक कहानी सुनते हैं-

दिनेश एक फैक्ट्री में कारीगर था और अपने घर में इकलौता कमाने वाला था। उसकी कमाई से घर के 8 सदस्यों का पेट भरता था।

कुछ दिनों पहले उसे पता चला कि उसे टीबी है। दिनेश ने यह समझदारी का काम किया कि समय पर अपनी जांच करवाई और ईलाज शुरू कर दिया।

शुरुवात के कुछ दिनों में दिनेश नियमित रूप से दवाइयां ले रहा था। मगर जैसे ही उसे उलटी और चक्कर आने लगे, उसने डर कर दवाइयां खानी बंद कर दी। उसे लगा कि फैक्ट्री की मशीन चलाते वक्त यदि उसे चक्कर आ गया तो बहुत नुकसान हो जायेगा। वह इस बात से निराश हो गया कि शायद वह कभी काम पर वापस न जा पायेगा और उसके परिवार की आर्थिक व्यवस्था और भी खराब हो जाएगी।

फिर एक दिन दिनेश के घर ट्रीटमेंट सपोर्टर यानी टीबी ईलाज सहयोगी आए और उन्होंने दिनेश को बताया कि यह दुष्प्रभाव कुछ ही दिनों की बात है और बहुत अच्छी तरह समझाया कि दवाइयां खाने से वह जल्दी ठीक हो जायेगा और काम पर जल्दी वापस लौट पायेगा। ट्रीटमेंट सपोर्टर क्या होते हैं उसके बारे में हम बाद में आपको बताएंगे।

दिनेश ने डॉक्टर से मुलाकात भी की। उन्होंने दिनेश को कुछ व्यायाम करने के साथ-साथ पौष्टिक आहार खाने की सलाह दी। उन्होंने दिनेश को दूसरे टीबी मरीजों से भी मिलवाया जिनकी दिक्कतें दिनेश जैसी थीं और वह नियमित रूप से दवाइयां ले रहे थे। इसके बाद दिनेश को पूरी तसल्ली मिल गयी और उसने दवाइयां लेनी फिर से शुरू कर दी। कुछ ही महीनों में दिनेश स्वस्थ होकर काम पर जाने लगा।

आप बताइये, क्या दवाइयां बीच में छोड़ देने से या बार-बार डॉक्टर बदलने से बीमारी जल्दी ठीक हो जाती है?

क्या आप बता सकते हैं, सामान्यतः टीबी की दवाइयां कितने दिनों तक खानी पड़ती हैं?

अधूरे ईलाज से नुकसान

आधे-अधूरे काम से भला किसी का फायदा हुआ है?

उल्टा लेने के देने पड़ जाते हैं। खासकर टीबी के इलाज के साथ तो ऐसा ही है। आइये समझें कैसे।

हम समझते हैं कि टीबी का ईलाज लम्बा होता है और दवाइयां लेने के कुछ ही हफ्तों बाद आप बेहतर महसूस करना शुरू करेंगे। रोग के लक्षण लगभग गायब हो जायेंगे मगर इसका मतलब यह नहीं कि आप दवाइयां लेना बंद कर दें। जबतक डॉक्टर आपकी दवाइयों का कोर्स बंद न करें, आप अपनी सारी दवाइयां नियमित रूप से लेते रहें।

टीबी का ईलाज 6 से 8 महीनों तक चलता है और इतनी देर तक धीरज रखना कोई मामूली बात नहीं है। पर याद रखें, जहां चाह वहां राह।

टीबी से जंग जीतने के लिए आपको धीरज रखने की जरूरत है। आप मेरी तरह इस जंग को जीत सकते हैं और टीबी मुक्त होकर टीबी विजेता बन सकते हैं। सरल व्यायाम, शाम की सैर या साइकिल चलाना आपके लिए लाभदायक रहेगा। अपने शौक या रुचि के कार्य करते रहें और खुद को खुश रखने की कोशिश करें। घरवालों का साथ और उनका दिलासा इस वक्त बहुत जरूरी है। इससे आपको इलाज पूरा करने में प्रोत्साहन मिलेगा।



चलिए एक कहानी सुनते हैं-

स्कूल-कॉलेज के दिन जिंदगी के सबसे सुनहरे दिन होते हैं। दोस्तों के संग मस्ती, पढ़ाई में सबसे आगे रहने की होड़, बिस्तर पर तकिए नहीं बल्कि किताबों के संग सोना, मम्मी-पापा से जेब खर्च की चिकचिक और न जाने क्या-क्या? पर सज़ल के लिए ये सब अचानक से बदल गया जब उसे पता चला कि उसे टीबी है। उसका ईलाज तो

चल रहा था पर बीमारी से ज्यादा उसका तनाव उसे अंदर ही अंदर खत्म कर रहा था। शारीरिक रूप से वो इतना कमजोर हो चुका था कि उसे अपनी पढ़ाई रोकनी पड़ी। उसने शाम को दोस्तों के साथ घूमना बंद कर दिया। फुटबॉल का अभ्यास भी छूट गया और सज़ल को लगने लगा टीबी से उसका फुटबॉलर बनने का सपना भी टूट गया। उसकी मम्मी उसे समझाती थी, फिर भी सज़ल ने यह मान लिया की वह अब कभी पहले जैसी जिंदगी नहीं जी पाएगा। कच्ची उम्र, दवाइयों के दुष्प्रभाव और नासमझी में सज़ल ने दवाइयां खानी बंद कर दी। एक रात सज़ल को अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा और पता चला कि टीबी के चलते उसका ईलाज और भी जटिल हो चुका है। डाक्टर ने यह भी कहा कि दवा न खाने की वजह से सज़ल 6-8 महीने में ठीक नहीं हो पाएगा और अब उसका ईलाज और भी लम्बा चलेगा।

आपको क्या लगता है सज़ल को टीबी ने हराया या उसके तनाव और नाउम्मीदी ने? क्या आप बता सकते हैं टीबी का ईलाज अधूरा छोड़ने के क्या परिणाम हो सकते हैं?

टीबी होने पर क्या ऐतिहासिक बरतें

आपने कहावत तो सुनी होगी
कि हमने बाल धूप में सफेद नहीं किए।
पर असल में समझदारी उम्र ज्यादा होने से नहीं,
बल्कि जिम्मेदारी से आती है।

टीबी एक ऐसी बीमारी है, जो आपके लिए आपके अपनों और दूसरों के प्रति कुछ जिम्मेदारियाँ भी लाती है।

कहते हैं किसी भी जंग का सबसे अहम हथियार होता है हौसला। टीबी दूसरी बीमारियों की तरह है और इसका ईलाज संभव मगर लम्बा है। और इसलिए टीबी की जंग तभी जीती जा सकती है जब हम हिम्मत और हौसला रखें।

टीबी होने पर हमें अपना ही नहीं, दूसरों का भी ख्याल रखना पड़ता है। आप कुछ ही बातों का ध्यान रख दूसरों को टीबी से ग्रसित होने से रोक सकते हैं।

चुकि टीबी हवा से फैलता है, पहली बात, खांसते या छींकते समय अपने मुँह और नाक को जरूर रुमाल या टिशू पेपर से ढकें। इधर-उधर थूकने से परहेज करें। फिनायल से भरे हुए एक बर्तन में बलगम को थूकें। दो हफ्तों के सही और निरंतर ईलाज से टीबी फैलने का खतरा कम हो जाता है।

दूसरी बात, घर की खिड़कियाँ खुली रखें और घर में ताजी हवा और रौशनी आने दें जिससे टीबी फैलने की रोक में मदद मिलेगी।

तीसरी बात, छोटे बच्चे बहुत नाजुक होते हैं और इन्हें संक्रमण का खतरा भी अधिक होता है। इसलिए बच्चों की टीबी की जांच जरूर कराएं और डॉक्टर की सलाह के अनुसार छह साल से छोटे बच्चों को प्रोफिलैक्सिस अर्थात् टीबी निवारक दवाई दें।

चौथी बात, शराब और धूम्रपान से परहेज करें। आप पौष्टिक आहार लें और रात को अच्छे से सात से आठ घंटे सोएं। इससे आपको ठीक होने में मदद मिलेगी।



चलिए एक कहानी सुनते हैं-

रामलखन जी गाँव के बुजुर्ग आदमी थे। वह 70 वर्ष के हो चले थे और उनके पास दो ही काम थे – अपने दरवाजे पर चारपाई लगाकर बैठना और हुक्का पीना। सारा गाँव उन्हें ताऊ कहकर बुलाता। मजाल न थी कि कोई भी उनकी चौखट पे उन्हें दुआ-सलाम किए बिना चला जाए। शाम को गाँव के सारे बच्चे ताऊ की चारपाई के सामने इकट्ठे होते थे और फिर घंटों किस्से-कहानियों का सिलसिला चलता।

इधर कई दिनों से ताऊ की तबीयत ठीक नहीं चल रही थी। खांसी और बुखार से शरीर टूट रहा था। सबने समझा उम्र का तकाजा है। पर इन सबके बीच भी हुक्का और बच्चों को कहानियाँ सुनाने से ताऊ का नाता न टूटा।

फिर एक दिन डॉक्टर ने बताया ताऊ को टीबी है और उन्हें नियमित दवाईयां लेने के लिए कहा। गाँव के डॉक्टर का बेटा रवि भी ताऊ के पास कहानियाँ सुनने जाता था। डॉक्टर ने सारे बच्चों की जांच कराई और छह साल से छोटे बच्चों को निवारक दवा देना शुरू कर दी। उन्होंने ताऊ जी को समझाया कि हुक्का पीना बंद कर दें और खांसते समय रुमाल का प्रयोग करें।

ताऊ रोज अपनी दवाईयां लेते थे। इसके बाद पूरे गाँव ने मिलकर ताऊ की मदद की। हर दिन गाँव के एक घर से ताऊ के लिए पौष्टिक खाना आता। वह छह महीने में ठीक हो गए और कहानियों का सिलसिला दोबारा शुरू हो गया।

क्या आपको लगता है डॉक्टर
ने बच्चों की जांच कराकर
सही किया?
ताऊ जी ने क्या-क्या
सावधानियां बरती?

मिथ्या और भ्रम

इंसानों को पांच इन्द्रियाँ मिली हैं ताकि वह हर चीज का अनुभव खुद कर सकें। फिर भी इंसान कही-सुनी बातों पर यकीन करते हैं। अब टीबी को ही देख लीजिये। इतने भ्रम और भ्रांतियाँ हैं जितने कि सर पर बाल नहीं।

कोई भी बीमारी किसी को पूछ कर या बता कर नहीं आती। आप ही सोचिये, कभी हुआ है कि आपका फोन बजा, आपने उठाया और उधर से आवाज आई, “मैं टीबी बोल रहा हूँ और मैं तुम्हें बीमार करने आ रहा हूँ।” नहीं न। फिर भी लोग सोचते हैं कि टीबी केवल गरीबों को या फिर जो लोग झुग्गी-झोपड़ियों में रहते हैं, बस उन्हें ही होती है। और तो और, कुछ लोगों को लगता है कि टीबी एक श्राप है जो बुरे कर्म का नतीजा है। लेकिन यह सब झूट और बेबुनियाद बातें हैं।

इन भ्रमों और कही-सुनी बातों के चलते टीबी के मरीजों को अत्यंत भेदभाव का सामना करना पड़ता है। जैसा कि हमने पहले भी कहा, टीबी पूरी तरह से ठीक हो सकता है और सही और संपूर्ण ईलाज से इंसान फिर से स्वस्थ बन सकता है। परन्तु समाज में बीमारी से ज्यादा लोग भेदभाव से इतना डरते हैं कि टीबी होने से वे छुपते हैं और लोगों से बात करने से कतराते हैं। उनके मन में डर बैठ जाता है कि उन्हें समाज, परिवार, स्कूल या नौकरी से निकाल दिया जाएगा। लेकिन इस भय का कोई आधार नहीं है।

ऐसा भी देखा गया है कि अगर लड़की को टीबी हो जाये तो उसके माता-पिता को उसकी शादी की चिंता खा जाती है। जो लोग अपने घर की बहू को टीबी होते ही घर से निकाल देते हैं, वह भ्रम और भेदभाव को बढ़ावा देते हैं। इस तरह भेदभाव करने से हम बीमारी को नहीं, बीमार व्यक्ति पर हमला करते हैं। और इस भेदभाव से कभी भी किसी का भला नहीं हुआ है। हमें टीबी से पीड़ित लोगों का सहयोग करना चाहिए और उन्हें मानसिक रूप से सशक्त बनाना चाहिए ताकि हमारा पूरा समाज टीबी मुक्त बन सके।

चलिए एक कहानी सुनते हैं-

चंचल की शादी को अभी कुछ ही महीने हुए थे। वह नये लोग, नया घर और नये रहन-सहन के तरीकों में ढलने की कोशिश कर रही थी। कि पता चला चंचल को टीबी है। चंचल का पति स्कूल में अध्यापक था। उसे पता था कि टीबी का ईलाज पूरी तरह संभव है। परन्तु चंचल के सास-ससुर अब भी रूढ़िवादी सोच से बीमार थे, जो कि टीबी से भी खतरनाक बीमारी है। चंचल के ससुराल वालों ने उसे घर से निकालने की ठान ली। वह चंचल के बीमार होते हुए भी

उसे बहुत कोसते थे और कहते थे कि उसने परिवार की इज्जत मिट्टी में मिला दी। परन्तु उसके पति को यह बिलकुल भी अच्छा नहीं लगा। उसने सोचा कुछ दिन यदि चंचल अपने मायके में रहेगी तो शायद उसे अच्छा लगेगा।

चंचल का मायके में टीबी का ईलाज शुरू हो गया और वह स्वस्थ होने की राह पर चलने लगी। मगर उसके ससुराल वाले अब भी खुश नहीं थे और अपने बेटे की दूसरी शादी की बात करने लगे। उन्होंने पंचायत बुलवाई ताकि चंचल की उनके बेटे के साथ शादी खारिज कर दी जाए।

मगर उलटा ही हुआ। गाँव के सरपंच बहुत ही समझदार व्यक्ति थे और उन्होंने चंचल का पूरा साथ दिया। उन्होंने चंचल के ससुराल वालों को समझाया कि उन्हें अपनी बहू को घर से नहीं, बल्कि टीबी के बारे में अपने मन से सारे भ्रम और भ्रांतियाँ बाहर निकाल देना चाहिए। पूरे गाँव के सामने सरपंच जी ने कहा कि टीबी गलत या बुरा नहीं, बल्कि चंचल के ससुराल वाले हैं, जिन्होंने कही-सुनी पर विश्वास कर बीमारी की हालत में भी चंचल से गलत व्यवहार किया।

चंचल के पति ने सबको कहा कि वह अपनी पत्नी को वापस घर ले जाने आया है और वह उसका ईलाज वहीं पर जारी रखेगा और उसका पूरी तरह ख्याल रखेगा। सरपंच संग सारे गाँव वालों ने उसकी बहुत सराहना की। यह देख चंचल के ससुराल वालों ने उससे माफी मांगी और उसे घर वापस ले गए।

आपको क्या लगता है, चंचल के पति का फैसला सही था? आपके अनुसार, टीबी से ग्रसित व्यक्ति से कैसे व्यवहार करना चाहिए?





डी-आर टीबी (बिगड़ी हुई टीबी) और उसका ईलाज

टीबी एक मच्छर नहीं है, कि हाथ से मार दिया जाए और खतरा दूर हो जाए।
टीबी के जीवाणु अत्यंत शक्तिशाली होते हैं और उनका विनाश करना
एक दिन की बात नहीं।
तो हम टीबी जैसी बीमारी को कैसे छूट दे दें कि वह बिगड़ी हुई
टीबी का रूप धारण कर ले?

अक्सर घर में मामूली लड़ाई-झगड़े होते रहते हैं पर हम उन्हें बिगड़ने नहीं देते और मामले को सुलझा देते हैं। फिर टीबी तो एक ऐसी बीमारी है जो एक भी मौका नहीं छोड़ती बिगड़ने के लिए। यदि टीबी का सही और पूरा ईलाज किए बिना ही हमने छोड़ दिया, तो टीबी के जीवाणु और भी शक्तिशाली हो जाते हैं और दुगुनी ताकत से हमला करते हैं।

सामान्यतः टीबी का ईलाज 6 से 8 महीनों के लिए चलता है। मगर ईलाज का अधूरा या अनियमित होने पर टीबी बिगड़ जाती है और इस बिगड़ी हुई टीबी को डी-आर टीबी कहते हैं। यह जीवाणु इतने शक्तिशाली होते हैं कि कभी-कबार, जिन लोगों को कभी टीबी नहीं हुआ, उन्हें सीधा बिगड़ी हुई टीबी हो जाती है।

डी-आर टीबी का ईलाज भी संभव है। मगर इसका ईलाज पहले से ज्यादा कठिन और लम्बा होता है। डी-आर टीबी में टीबी के कीटाणु, यानि कि माइकोबैक्टेरियम और भी ताकतवर बन जाते हैं जिससे कि टीबी की कुछ दवाइयां शरीर पर असर करना बंद कर देती हैं। इसी कारण साधारण टीबी विकसित होकर डी-आर टीबी या फिर बिगड़ी हुई टीबी बन जाती है।

शुक्र है डी-आर टीबी का ईलाज मुमकिन है और हर सरकारी अस्पताल में इसका भी ईलाज मुफ्त उपलब्ध है।

चलिए एक कहानी सुनते हैं-

राहिला पंजाब के एक गाँव में अपने शौहर रफीक और अपने दोनों बच्चों के साथ रहती थी। वैसे तो उसका घर रायपुर में था पर पिछले कई सालों से दोनों मिया-बीवी पंजाब में ही मजदूरी करते थे। एक साल पहले राहिला के फेफड़ों में सामान्य टीबी हुई थी। उस समय डॉक्टर ने बताया कि 6 महीनों तक दवाइयां खानी है और उसके बाद वह पूरी तरह ठीक हो जाएगी। मगर राहिला अक्सर दवाइयां खाना भूल जाती थी। रफीक उसे दवाई खिलाते थे और काम पर जाने से पहले याद भी दिलाते थे। पर रफीक को सुबह-सुबह काम पर जाना पड़ता था और कई बार वह राहिला को दवाई नहीं खिला पाते थे। राहिला अनमने तरीके से दवाई कभी लेती थी और कभी भूल जाती थी। उसको लगता था उसकी तबीयत में सुधार आया है और इतनी सारी दवाइयां हैं तो वह कुछ लेती और कुछ छोड़ देती। उसे लगने लगा कि वह ठीक हो चुकी है तो दोबारा डॉक्टर के पास जाकर जांच कराना उसने जरूरी नहीं समझा।

कुछ समय तो सब ठीक चल रहा था मगर पांच-छह महीने बाद एक दिन राहिला की हालत इतनी बिगड़ गयी कि उसे देर रात को अस्पताल ले जाना पड़ा। जांच कर डॉक्टर ने बताया कि उसकी टीबी ठीक होना तो दूर, अब उसे डी-आर टीबी यानि बिगड़ी हुई टीबी हो गयी है। राहिला का ईलाज अब पहले से और भी लम्बा और जटिल हो गया और दोनों की परेशानियां और भी बढ़ गयी। राहिला पछताने लगी कि उसके भूलने की आदत ने उसकी जान को जोखिम में डाल दिया है। उसने प्रयत्न किया कि वह अपने छोटे बच्चों के खातिर अब से नियमित दवाइयां लेगी।

आपको क्या लगता है, बिगड़ी हुई टीबी किन कारणों से होती है?
साधारण टीबी और डी-आर टीबी में क्या फर्क है?

ट्रीटमेंट सपोर्टर की भूमिका

जब हम बीमार पड़ते हैं, हमें अच्छा लगता है

जब कोई हमारे बारे में पूछते हैं या हमारा ख्याल रखते हैं।

टीबी से जुड़े स्वास्थ्यकर्मी यानी ट्रीटमेंट सपोर्टर की यही प्रतिज्ञा है।

ट्रीटमेंट सपोर्टर यानी स्वास्थ्यकर्मी सरकार के द्वारा चुने गए वह लोग हैं जिनका आपसे कोई पारिवारिक रिश्ता भले ही न हो, मगर वह आपके तबीयत की ओर पूरा ध्यान देते हैं। वह कभी भी आपसे मुँह नहीं मोड़ेंगे और एक अच्छे मित्र के प्रकार आपको टीबी की दवाइयां नियमित रूप से लेने में मदद करेंगे। उनका बस एक ही लक्ष्य है, कि आप अपनी सारी दवाइयां समय से लें और दवाइयों की पूरी खुराक समाप्त कर टीबी मुक्त हो जाएं।

वह समय-समय पर आपकी तबीयत पूछने आयेंगे। आप दवाइयां सही तरीके से ले रहे हैं, वह इस बात का ध्यान रखेंगे और आपको ईलाज पूरा करने में मदद करेंगे। यदि आपको दवाइयों के कारण किसी भी तरह की परेशानी हो, आप अपने ट्रीटमेंट सपोर्टर को बेझिझक बता सकते हैं। आजकल ऐसा भी हो गया है कि यदि आप चाहें, तो अपने किसी जान-पहचान के व्यक्ति को भी अपना ट्रीटमेंट सपोर्टर बना सकते हैं। मतलब ट्रीटमेंट सपोर्टर आपके परिवार का कोई भी सदस्य, पड़ोसी, रिश्तेदार, मित्र, आशा कर्मचारी इत्यादि भी बन सकते हैं। जब आपके ट्रीटमेंट सपोर्टर आपके साथ हों, तो दवाइयां भूलने की कोई गुंजाइश ही नहीं रहेगी।

चलिए एक कहानी सुनते हैं-

उड़ीसा के मलकानगिरी जिले में एक गाँव की बात है। वैसे तो वह किसी भी आम गाँव जैसा है मगर इस गाँव की एक बात प्रचलित है कि यहां की रहने वाली सूर्यलता और चन्द्रकला ओड़िसी नृत्य से सबका मन जीत लेती हैं। सारे उड़ीसा में उनके नृत्य की बराबरी करने वाला कोई नहीं था। और दोनों बहनों में प्यार भी इतना था कि वह दोनों एक पल भी एक-दूजे के बिना नहीं रहती। वह हमेशा साथ में नृत्य का अभ्यास और मंच पर प्रदर्शन करती थीं। एक साथ हंसना, खाना, सोना, मानो तो दोनों में कोई भी राज नहीं था।

एक बार दोनों बहनों अपने नृत्य का प्रदर्शन करने उड़ीसा से बाहर गयीं। उनकी खुशी सातवें आसमान तक पहुंच गई क्योंकि यह उनके प्रदेश से बाहर प्रदर्शन करने का पहला मौका था। पर ऐन मौके पर सूर्यलता की तबीयत अचानक इतनी खराब हो गयी कि वह प्रदर्शन तो दूर, बिस्तर से उठ भी नहीं पाई। चन्द्रकला ने बहुत भारी मन से नृत्य किया। आज तक उसने कभी भी अपनी बहन के बिना नृत्य नहीं किया था। ऊपर से बहन की तबीयत की चिंता उसे खाए जा रही थी।

सूर्यलता को डॉक्टर के पास ले जाया गया और पता चला कि उसे टीबी हुआ है। डॉक्टर ने गाँव के आशा कर्मचारी को ट्रीटमेंट सपोर्टर बनाने का सुझाव दिया। परन्तु चन्द्रकला ने मना कर दिया। उसने बोला वह अपनी बहन की ट्रीटमेंट सपोर्टर खुद ही बनेगी। उसने ठान ली कि जब तक उसकी बहन ठीक नहीं होती, वह तब तक पाओं में घुंघरू नहीं पहनेगी।

चन्द्रकला अपनी बहन के खान-पान से लेकर, सूर्यलता को नियमित दवा देना, उसे व्यायाम और आराम कराने की पूरी जिम्मेदारी को बखूबी निभाने लगी। वह कोशिश करती थी कि उसकी बहन खुश रहे और अपनी रुचि से रचनात्मक व कलात्मक कार्य करती रहे।

6 महीने बाद, जब सूर्यलता ने अपनी दवाइयों की खुराक पूरी कर दी, डॉक्टर ने जांच कर बताया कि अब टीबी मुक्त है।

इसके बाद वह दोनों बहनों दोबारा नृत्य का अभ्यास एक साथ करने लगीं। गाँव वालों को मानना पड़ा कि यह दोनों बहनों नृत्य में ही नहीं, बल्कि कठिनाइयों में भी एक दूसरे का साथ देती हैं। उन्होंने चन्द्रकला के ट्रीटमेंट सपोर्टर बनने के निर्णय की बहुत सराहना की। इसके बाद चन्द्रकला ने निर्णय लिया कि वह गाँव के अन्य टीबी के मरीजों के लिए भी ट्रीटमेंट सपोर्टर बनेगी।

आपको क्या लगता है, क्या चन्द्रकला ने ट्रीटमेंट सपोर्टर बन कर सही निर्णय लिया? क्या आपके कोई भी जान-पहचान के व्यक्ति ट्रीटमेंट सपोर्टर बन सकते हैं?



सरकारी योजनाएं और उनके लाभ

टीबी के मरीजों के लिए सरकार ने समय-समय पर कई योजनाओं की शुरुवात की है जिनसे उन्हें राहत मिले और वह खुद को अकेला नहीं समझें। टीबी का इलाज लम्बा चलता है तो कुछ लोगों को गलत फहमी है कि टीबी का इलाज बहुत महंगा है। मगर यह सत्य नहीं है। टीबी का उत्तम इलाज सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में मुफ्त उपलब्ध है। आइये जानें टीबी से जुड़ी सरकारी योजनाओं के बारे में।

निक्षय पोषण योजना

इसके अंतर्गत टीबी मरीज को इलाज की समाप्ति तक हर महीने उनके बैंक खाते में 500 रुपये दिए जाएंगे। इसके लिए व्यक्ति का खाता आधार कार्ड से जुड़ा होना चाहिए और टीबी मरीज की जानकारी आर.एन.टी.सी.पी वेबसाइट में सूचित होनी चाहिए।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

यह योजना पीले कार्डधारों (बी.पी.एल परिवारों) के लिए है। आप मात्रा 30 रुपये देकर पंजीकरण करवा सकते हैं और हर वर्ष किसी भी बीमारी के दौरान अस्पताल में भर्ती होने की नौबत आने पर 30 हजार रुपये तक का लाभ उठा सकते हैं।

ट्राइबल कार्यान्वित योजना के तहत हर टीबी मरीज को इलाज की समाप्ति के बाद यात्रा पर हुए व्यय की सहायता राशि के रूप में 750 रुपये दी जाएगी।

पर्वतीय और दुर्गम इलाकों में रहने वाले जनजाती जो टीबी के मरीज हैं, उन्हें यात्रा पर हुए व्यय की सहायता राशि के रूप में 500 रुपये दी जाएगी।

ट्राइबल कार्यान्वित योजना के तहत हर टीबी मरीज को इलाज की समाप्ति के बाद यात्रा पर हुए व्यय की सहायता राशि के रूप में 750 रुपये दी जाएगी।

एम.डी.आर टीबी मरीज को जिले से बाहर डी-आर टीबी केंद्र जाना पड़े, तो हर बार सही बिल प्रदर्शन करने पर हजार रुपये मिलता है। इसके लिए सार्वजनिक यातायात का प्रयोग होना चाहिए।

एम.डी.आर टीबी मरीज को अपने जिले के अंदर ही केंद्र जाना पड़े तो हर बार सही रसीद के प्रदर्शन पर एक हजार रुपये मिलते हैं। इसके लिए सार्वजनिक यातायात का इस्तेमाल होना चाहिए।

ट्राइबल कार्यान्वित योजना के तहत स्वैच्छिक रूप से बलगम एकत्र कर जांच केंद्र (डी.एम.सी) पहुंचाने पर पारिश्रमिक के रूप में 100 रुपये दिया जायेगा। अगर हफ्ते में एक से अधिक बार केंद्र जाना पड़े तो मासिक 200 रुपये दिया जायेगा।

पर्वतीय व दुर्गम इलाकों में स्वैच्छिक रूप से बलगम एकत्र कर जांच केंद्र (डी.एम.सी) पहुंचाने पर पारिश्रमिक के रूप में प्रत्येक नमूने पर 25 रुपये दिया जायेगा।

ट्रीटमेंट सपोर्टर के रूप में आशा या किसी भी स्वैच्छिक ट्रीटमेंट सपोर्टर को टीबी मरीज के इलाज की समाप्ति के बाद प्रोत्साहन राशि दी जाती है। नए टीबी मरीज के लिए 1000 रुपये और पुराने मरीज के लिए 1500 रुपये दिया जाता है। डी-आर टीबी के मामले में कुल राशि 5000 रुपये दी जाती है। इसके अलावा प्रत्येक सुई पर दी जाने वाली राशि 25 रुपये है।

टीबी और अन्य ज़रूरी बातें

अब तक आपने टीबी के बारे में काफी चीजें जान लीं। टीबी क्या है, उसके प्रकार, लक्षण, ईलाज, अनियमित दवा लेने से नुकसान, इत्यादि से हमने आपका परिचय करवा दिया। आप यह भी जान चुके होंगे कि टीबी का ईलाज पूरी तरह से संभव है। पर अब भी कुछ ज़रूरी बातें हैं जो हम आपको बताना चाहते हैं। शायद इन बातों से किसी का मनोबल बढ़े तो किसी को नयी राह मिले। इन जानकारियों को हमने तीन खण्डों में बांटा है।

ज़रूरी आदतें

1. टीबी फैलने का एक प्रमुख कारण है इधर-उधर थूकना। चूंकि टीबी हवा से फैलता है, इधर-उधर या सार्वजनिक जगहों पर थूकने से परहेज करें और एक निर्धारित जगह पर, जैसे कि फिनाइल से भरे पात्र में थूकें।
2. टीबी हो या न हो, हमेशा खांसते और छींकते समय मुंह और नाक अच्छी तरह ढकें। इससे आस-पास लोगों को संक्रमण नहीं होता और साथ ही साथ यह एक अच्छी आदत है।
3. बलगम को कागज या टिशू पेपर में थूक कर जलाने या राख में भरे मटके में डालकर जमीन में दफना देने से टीबी के कीटाणु नहीं फैलते।
4. टीबी की दवा दो हफ्तों तक लेने से टीबी फैलने का खतरा कम हो जाता है। टीबी के मरीज पूरी तरह ठीक हो सकते हैं और उनके संपर्क में आने से तुरंत टीबी नहीं फैलता।

आत्मविश्वास

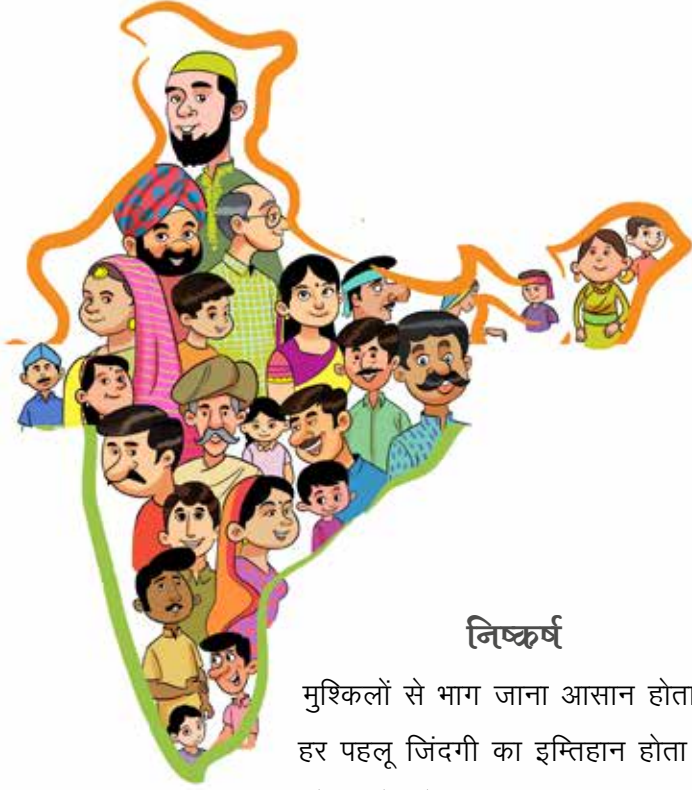
1. टीबी हो जाने पर अकेला महसूस न करें। तनाव न लें क्योंकि तनाव से आप अन्य बीमारियों को निमंत्रण देंगे।
2. टीबी के ईलाज के दिनों को स्कूल के गर्मी की छुट्टियों के समान मानें और अपने पसंद के रचनात्मक कार्य करें। हल्का व्यायाम, सुबह की सैर, कुल्हड़ की चाय आपको अच्छा महसूस कराएंगे।

परिवार, पड़ोसी, पंचायत

1. टीबी के लक्षण दिखते ही आप किसी भी डॉट केंद्र या सरकारी स्वास्थ्य केंद्र या नजदीकी अस्पताल में अपना टीबी का जांच करवा सकते हैं। टीबी के जांच और ईलाज की उत्तम सेवाएं सरकारी केंद्रों में मुफ्त उपलब्ध हैं।

2. यदि आपको टीबी होने का संदेह है या उसकी जांच के लिए सहायता चाहिए, या फिर ट्रीटमेंट सपोर्ट की जरूरत है और दवाइयों से किसी भी प्रकार की परेशानी हो रही हो, तो आप अपने आशा कर्मचारी से बात कर सकते हैं। वह हर प्रकार से आपकी सहायता करने की कोशिश करेंगी।
3. टीबी मरीजों को प्रति माह 500 रुपये मिलते हैं ताकि उनकी अन्य ज़रूरतें पूरी हो सकें। और इसके लिए ज़रूरी है कि आर.एन.टी.सी.पी वेबसाइट पर मरीज को सूचित किया जाए।
4. यदि आपको टीबी की कोई सुविधा या सरकार की किसी योजना का लाभ नहीं मिल रहा या आप दवाइयों या ईलाज संबंधित किसी परेशानी में हैं, या फिर आपसे परिवार या समाज में भेद-भाव हो रहा है, तो आप अपने गाँव के पंचायत या स्वास्थ्य सम्बंधित किसी निर्धारित व्यक्ति को बता सकते हैं।

टीबी मरीज के ईलाज के लिए दूसरों का सहयोग और समर्थन बहुत महत्वपूर्ण है। भारत गावों का देश है और प्रत्येक गाँव का हर एक व्यक्ति टीबी ठीक होने में अपनी भूमिका निभा सकता है। और गाँव के पंचायत की भूमिका इसमें सबसे अधिक है क्योंकि हमारे देश को सुचारु रूप से चलाने में पंचायत का बड़ा योगदान है। पंचायत के सहयोग से भारत टीबी मुक्त हो सकता है।



निष्कर्ष

मुश्किलों से भाग जाना आसान होता है
हर पहलू जिंदगी का इम्तिहान होता है।
डरने वालों को मिलता नहीं कुछ जिंदगी में
लड़ने वालों के कदमों में जहां होता है।

यह बात हमारे टीबी विजेताओं के लिए बिलकुल सटीक बैठती है। आपने जितनी हिम्मत और धीरज से टीबी की लड़ाई को जीता है वह एक सीख है हम सबके लिए। और टीबी की लड़ाई से जीतने ने आपके मनोबल को और भी शक्तिशाली बना दिया है। आप हमारे लिए उस मशाल की तरह हैं जो अंधेरे में रोशनी दिखाता है। हमारे देश में कई लोग अब भी भेद-भाव के डर से गुमनामी के अंधेरे में जी रहे हैं और उनमें से कई लोगों ने इसी डर से अपना ईलाज नहीं करवाया है। आप ऐसे लोगों के लिए आशा की किरण हैं। आप उन लोगों तक पहुंचने में और उनके डर को मिटाने में हमारा साथ देंगे तब ही हम भारत को 2025 तक टीबी मुक्त करा पायेंगे और टीबी का हर मरीज आपकी तरह टीबी विजेता कहलायेगा।



REACH (Resource Group for Education and Advocacy for Community Health)

Head Office

No-194, Lloyds Road, 1st Floor, Avvaishanmugam Salai Lane,
Royapettah, Chennai - 600014
Phone: 044-28132099 / 45565445

Project Office

E-17, Second Floor, Defence Colony, New Delhi - 110024
Phone: 011-49055686
Email: reach4tb@gmail.com/tbcalltoaction.reach@gmail.com
Websites: www.reachtbnetwork.org | www.media4tb.org
Facebook: www.facebook.com/SPEAKTB | Twitter: @speakTB

