নিয়ন্ত্রণ নেওয়া

আপনার যক্ষ্মার (TB)

কী প্রত্যাশা করবেন এবং কিভাবে সুস্থ থাকবেন

চিকিৎসা করানো

আপনার যক্ষ্মার (TB)

যদি আপনি সেইসব নিউইয়র্কবাসীদের মধ্যে একজন হন

যার টিবি আছে, তাহলে চিকিৎসা ও সহায়তা খোঁজা গুরুত্বপূর্ণ। টিবি একটি মারাত্মক রোগ, কিন্তু সঠিক চিকিৎসা করালে তা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। যত শীঘ্র আপনি চিকিৎসা শুরু করবেন, তত তাড়াতাড়ি সুস্থ বোধ করবেন।

দাবিত্যাগ: সমস্ত ফটো কেবলমাত্র বোঝানোর উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়েছে। ছবিতে দেখানো যেকোনো ব্যক্তি হলেন মডেল।

দুটি

পর্যায় সম্পর্কে জানুন

টিবি টেস্ট পজিটিভ মানে হল আপনার শরীরে টিবির জীবাণু আছে। আপনার টিভি প্রছন্ন না সক্রিয় তা দেখতে আপনার ডাক্তার আরো একাধিক পরীক্ষা করতে পারেন।

ল্যাটেন্ট (ল্যা -টুহান্ট) টিবি সংক্রমণ এছাড়াও "ল্যাটেন্ট টিবি" বা "টিবি সংক্রমণ" বলা হয়	**অ্যাক্টিভ টিবি রোগ** এছাড়াও "অ্যাক্টিভ টিবি" বা "টিবি রোগ" বলা হয়
আপনি অসুস্থ অনুভব করবেন না	আপনি অসুস্থ অনুভব করবেন
টিবি পরীক্ষার ফলাফল সাধারণত পজিটিভ হয়	টিবি পরীক্ষার ফলাফল সাধারণত পজিটিভ হয়
আপনি অন্য লোকেদের মধ্যে এটি ছড়াবেন না	আপনি অন্য লোকেদের মধ্যে এটি ছড়াবেন

যদি আপনার **ল্যাটেন্ট টিবি** হয়, তাহলে আপনার শরীরে টিবির জীবাণুগুলি "সুপ্ত" অবস্থায় থাকে।

যদি আপনার **অ্যাক্টিভ টিবি** হয়, তাহলে আপনার শরীরে টিবির জীবাণুগুলি বাড়তে থাকে। অ্যাক্টিভ টিবি হলে সাধারণত আপনার ফুসফুসের ক্ষতি করে, কিন্তু এটি আপনার শরীরের অন্যান্য অংশেরও ক্ষতি করতে পারে।

যখন কোনো সক্রিয় টিবি হওয়া ব্যক্তি কাশেন, কথা বলেন বা হাঁচেন তখন বায়ুর মাধ্যমে জীবাণুগুলি ছড়ায়। যাদের শরীরে প্রশ্বাসের সঙ্গে সেইসব টিবি ঢুকবে তাদের টিবি হবে।

সক্রিয় টিবির উপসর্গ:

- তিন বা তার বেশী সপ্তাহ ধরে কাশি হওয়া অথবা কাশির সঙ্গে রক্ত বের হওয়া
- ক্লান্ত ও দুর্বল বোধ হওয়া
- ক্ষিদে না পাওয়া এবং ওজন কমে যাওয়া
- জ্বর এবং/অথবা রাত্রে ঘাম

প্রতিরোধ করুন

ল্যাটেন্ট টিবি চিকিৎসা না করালে তা সক্রিয় হয়ে যাবে। এমনকি আপনি অসুস্থ বোধ না করলেও আপনার টিবি জীবাণুর "জাগ্রত" হয়ে সক্রিয় হওয়া প্রতিরোধ করতে ওষুধ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

অ্যাক্টিভ টিবি আপনাকে খুব অসুস্থ করে দেবে। ওষুধ নিলে আপনাকে ভালো থাকতে সাহায্য করবে এবং আপনার বন্ধুদের ও পরিবারের মধ্যে ছড়ানো প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। যত তাড়াতাড়ি আপনি ওষুধ নেওয়া শুরু করবেন তত তাড়াতাড়ি আপনি আবার কাজে যোগ দিতে বা স্কুলে যেতে পারবেন।

"কয়েক বছর আগে, আমি একটি পজিটিভ টিবি স্কিন টেস্ট পেয়েছিলাম এবং আমার ডাক্তার বলেছিল এটি ল্যাটেন্ট টিবি। তিনি আমাকে যে ওষুধ দিয়েছিল আমি তা নিইনি, কারণ আমি সুস্থ ছিলাম। গত মাসে, আমি খুব অসুস্থ হতে থাকি; আমি খুব কাশছিলাম ও আমার জ্বর হয়েছিল। আমার ল্যাটেন্ট টিবি এখন অ্যাক্টিভ টিবি হয়ে গেছে। আমাকে অনেক ওষুধ নিতে হবে এবং আমার কারণে হয়তো অন্য লোকেরাও অসুস্থ হয়ে থাকতে পারে। যদি আমি ল্যাটেন্ট টিবির জন্য ওষুধ নিতাম, তাহলে এইরকম হতো না।"

- Anila, 28, Queens

আপনার
চিকিৎসা করিয়ে নিন

কিছু অসুস্থতা ও ওষুধ আপনার ইমিউন সিস্টেম অর্থাৎ অনাক্রমতা ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয় ফলে ল্যাটেন্ট টিবি অ্যাক্টিভ টিবিতে পরিণত হয়ে যায়।

অ্যাক্টিভ বা ল্যাটেন্ট টিবির জন্য আপনার চিকিৎসার আগে এবং পরে, আপনার ডাক্তারকে বলুন যদি আপনি:

- অন্য ওষুধ নিলে
- এইচআইভি/এইডস, ডায়াবেটিস বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে
- আপনি গর্ভবতী বা গর্ভবতী হতে পারেন
- স্তন্যপান করান

আপনার ডাক্তারের প্রেসক্রিপশনকৃত সমস্ত ওষুধ নিন। এমনকি এখন আপনি সুস্থ বোধ করলে বা সুস্থ বোধ করা শুরু করলেও, যদি আপনি ওষুধ নেওয়া বন্ধ করে দেন তাহলে আপনি অসুস্থ হতে পারেন।

- **ডোজ এড়ালে বা মিস গেলে আপনার টিবি ও ওষুধ প্রতিরোধক হয়ে যাবে - এর মানে আপনার ওষুধ আর আপনার শরীরের জীবাণুগুলিকে মারতে পারবে না। ওষুধ প্রতিরোধক টিবির চিকিৎসা করা কঠিন এবং আরোগ্য লাভ করতে প্রায় দুই বছর সময় লাগতে পারে।**
    - যদি আপনি কেবল একটি ডোজ মিস করেন তাহলে যেমন বলা হয়েছে সেই অনুসারে ওষুধ নিতে থাকুন।
    - যদি আপনি একের বেশি ডোজ মিস করে থাকেন তাহলে সরাসরি আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।
- **চিকিৎসার সময় নিজের অতিরিক্ত পরিচর্যা করুন।**
    - মদ্যপান করবেন না। টিবির ওষুধ নেয়ার সময় মদ্যপান করলে আপনার লিভারের ক্ষতি হবে।
    - ধূমপান বন্ধ করুন। যদি আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে 311 নম্বরে অথবা 1-866-697-8487 নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov/health এ গিয়ে "NYC Quits" (NYC কুইটস) অনুসন্ধান করুন।

আপনার ওষুধ
নিতে
ভুলবেন না

এই পরামর্শগুলো সাহায্য করতে পারে:

- আপনার ডাক্তার যেমন বলেছেন সেই অনুসারে ওষুধ নিন।
- আপনার ওষুধগুলো এক জায়গায় রাখুন।
- আপনি যে দিন ওষুধ নিচ্ছেন ক্যালেন্ডারে সেই তারিখের জন্য দাগ দিয়ে রাখুন।
- আপনার বাসায় যেমন রান্নাঘরে আপনার নিজের জন্য রিমাইন্ডার নোট পোস্ট করুন।
- আপনার ফোন বা ঘড়িতে অ্যালার্ম সেট করুন।
- আপনার পরিবারের কাউকে অথবা বন্ধুদেরকে আপনার ওষুধ নেওয়ার ব্যাপারে মনে করিয়ে দিতে বলুন।
- ডিরেক্টলি অবজারভড থেরাপি (directly observed therapy, DOT), একটি বিনামূল্যের পরিষেবা যা আপনাকে আপনার চিকিৎসা ঠিক রাখতে সাহায্য করবে, এই সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আরও তথ্যের জন্য 14 নং পৃষ্ঠা দেখুন।

টিবি চিকিৎসার
সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি
অনুধাবন করুন

বেশীরভাগ মানুষই কোনো সমস্যা ছাড়াই টিবির ওষুধ নেন, কিন্তু কারো কারো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়।

যদি আপনার এইসব পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার একটিও দেখা দেয় তাহলে ওষুধ নেওয়া বন্ধ করে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন:

- বমি বমি ভাব, বমি বা খিদে না পাওয়া
- তলপেটে ব্যাথা
- আবছা বা পরিবর্তিত দৃষ্টি
- চোখ বা ত্বক হলদে হওয়া
- চামড়ায় ফুসকুড়ি বা চুলকানি
- আঙুল বা পায়ের আঙুলে শিরশিরানি
- গাঁটে ব্যাথা
- গাঢ় বা বাদামি মূত্র
- তিন বা তার বেশী দিন স্থায়ী হওয়া জ্বর

আপনার
কেস ম্যানেজারের সঙ্গে

যদি আপনার অ্যাক্টিভ টিবি থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসা চলাকালীন স্বাস্থ্য বিভাগের কেস ম্যানেজার আপনাকে সহায়তা করবে। এই পরিষেবাটি বিনামূল্যের।

আপনি কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সহ অন্যদের মধ্যে টিবির জীবাণু ছড়াতে পারেন। আপনার কেস ম্যানেজার তাদেরকে টিবি পরীক্ষার জন্য সাহায্য করতে পারেন।

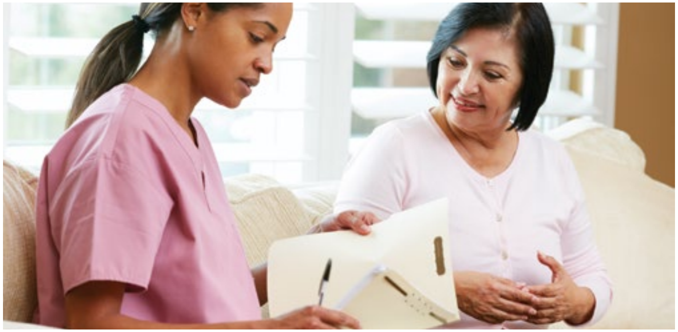
আপনার কেস ম্যানেজার আপনার সঙ্গে এইসব বিষয়ে কথা বলবেন:

- আপনার উপসর্গ
- আপনি কোথায় কোথায় গিয়েছেন
- আপনার আশেপাশে কারা আছেন

"আমার কেস ম্যানেজার আমার পরিচিতির নাম জানতে চেয়েছিলেন, চিকিৎসার আগে আমি যাদের সঙ্গে বেশীরভাগ সময় কাটাতাম। আমার কেস ম্যানেজার বলেছিলেন যে আমার পরিচিতিদের টিবি পরীক্ষা করা উচিত তা তাদের জানাতে তাদের সাথে তার কথা বলা অথবা দেখা করা দরকার। একসঙ্গে, আমরা একটি তালিকা তৈরি করেছিলাম যাদের সাথে তার কথা বলা উচিত। আমার কেস ম্যানেজার আমাকে প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল যে সে আমার পরিচয় গোপন রাখবে।"

- Carlos, 42, Brooklyn

সংস্থান



ডিরেক্টলি অবজারভড থেরাপি (DOT): যখন আপনার ওষুধ নেওয়ার সময় হবে স্বাস্থ্য বিভাগের কর্মী আপনার সঙ্গে আপনার কর্মস্থলে, বাসায়, ভিডিও কনফারেন্স মারফত অথবা স্বাস্থ্য বিভাগের টিবি ক্লিনিকে আপনার সঙ্গে সাক্ষাত করবেন। তারা আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন এবং আপনাকে চিকিৎসা নিয়মিত রাখতে সাহায্য করবেন। কিভাবে নাম নথিভুক্ত করাতে হবে তা সহ DOT সম্পর্কে আরো জানতে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

আরো তথ্যের জন্য:

- nyc.gov/health/tb দেখুন
- 311-এ কল করুন এবং টিবি সম্বন্ধে জানতে চান
- cdc.gov/tb দেখুন

নিউইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য বিভাগের (NEW YORK CITY HEALTH DEPARTMENT) চেস্ট সেন্টার:

- আপনার ভাষায় বিনামূল্যে পরিষেবা প্রদান করে
- স্বাস্থ্য বিমার প্রয়োজন নেই
- অভিভাবসন স্থিতির বিষয়ে জানতে চাওয়া হয় না

1. **Morrisania Chest Center**
1309 Fulton Ave.,
First Floor
Bronx, NY 10456

2. **Corona Chest Center**
34-33 Junction Blvd.,
Second Floor
Jackson Heights, NY 11372

3. **Fort Greene Chest Center**
295 Flatbush Ave. Ext.,
Fourth Floor
Brooklyn. NY 11201

12.22 Bengali

Health