३) बिरामीले उपचार सुरु गरेको २/३, ५ महिना र उपचारको अन्तिम महिनामा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाहअनुसार खकार जचाइरहनुपर्दछ ।

४) क्षयरोग सरुवा रोग भएकाले क्षयरोग हुने घरका परिवारका सदस्यहरूको साथै क्षयरोगीको सम्पर्कमा रहेका सबै मानिसको स्वास्थ्यका साथै खकार परीक्षण गर्नु अति आवश्यक छ ।

५) गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा पनि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार क्षयरोगको औषधि प्रयोग गर्दा कुनै हानी हुँदैन ।

६) सरकारी, गैरसरकारी, निजी क्षेत्रका संघसंस्था र समाज सबैले मिलीजुली कार्य गरे क्षयरोग निर्मूल गर्न सकिन्छ ।

७) क्षयरोगीले नियमित रूपमा ६ देखि ८ महिनासम्म क्षयरोगसम्बन्धी तालिम प्राप्त व्यक्तिको प्रत्यक्ष निगरानीमा औषधि सेवन गर्नुपर्दछ । यसरी नियमित औषधिको सेवनले क्षयरोग पूर्ण रूपमा निको हुन्छ ।

८) क्षयरोगको औषधि सेवन गर्न बिचैमा छोडेमा निको नहुने खालको (जीर्ण) औषधि प्रतिरोध क्षयरोग पनि हुन सक्दछ । त्यसैले क्षयरोगको औषधि नियमित रूपमा सेवन गरौं ।

जो कोहीले जताततै नथुकौं ।
क्षयरोग रोकथामको लागि सहयोग गरौं ।

स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार क्षयरोगीलाई दिनहुँ नबिराइकन पूरा मात्रामा औषधि खान र खुवाउन सहयोग गरौं ।

क्षयरोग नियन्त्रणमा हाम्रो तथा बिरामीको दायित्व

- क्षयरोग लागेको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने र गराउन सहयोग गर्ने ।
- क्षयरोगीलाई नियमित र पूरा मात्रामा औषधि खुवाउनको लागि उत्प्रेरित र सहयोग गर्ने ।
- नियमित औषधि खाइरहेका क्षयरोगीबाट क्षयरोग सर्दैन । तसर्थ त्यस्ता रोगीहरूप्रति सामान्य व्यवहार गरौं, गराऔं ।
- नियमित रूपमा र पूर्ण मात्रामा समयमै औषधि सेवन गर्नु नै क्षयरोग निको पार्ने र नियन्त्रण गर्ने मुख्य उपाय हो ।
- धूलो, धुवाँ, धुम्रपान, मद्यपान र भीडभाडबाट बचेमा क्षयरोग कम सर्दछ ।
- प्रस्तावित उपचार उचित तरिकाले पालना गर्नु तथा अन्य व्यक्तिहरूको सुरक्षाको लागि दिइएको सल्लाह तथा सुझावहरू मान्ने र सोही बमोजिम गर्ने क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको दायित्व हो ।
- यदि प्रस्तावित उपचार पालना गर्न केही समस्या छ भने अथवा उपचारको बारेमा कुनै कुरा अस्पष्ट छ भने तालिम प्राप्त व्यक्तिलाई जानकारी दिई सो बारे प्रष्ट हुनु क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको दायित्व हो ।

स्वास्थ्यकर्मी, उपचार सहयोगी र क्षयरोग बिरामीको प्रतिबद्धता डट्सको सफलता

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
पो.ब.नं. १०६७२ फोन : ०१-४२५४६१३, ४२५४२७१
फ्याक्स नं. : ०१-४२६१३८७
२०६८/०६९

डट्स प्रयोग गरौं

क्षयरोग रोकौं

क्षयरोग

प्रत्यक्ष निगरानीमा
नियमित र पूरा मात्रामा औषधि सेवन गरौं
क्षयरोग पूरै निको पारौं ।

क्षयरोग के हो ?

क्षयरोग भनेको माइकोब्याक्टेरियम ट्युबरक्युलोसिस नामको सूक्ष्म कीटाणुबाट हुने सरुवा रोग हो । यो रोग खोक्दा, हाच्छियुँ गर्दा हावाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

क्षयरोग दुई किसिमको हुन्छ

१) फोक्सोमा लाग्ने र

२) फोक्सोबाहेक शरीरको अन्य भागमा लाग्ने

क्षयरोग कसरी सर्दछ ?

- फोक्सोको क्षयरोगीले खोक्दा, हाच्छियुँ गर्दा क्षयरोगका कीटाणुहरू बाहिर निस्की हावामा रहेका हुन्छन् । निरोगी मानिसले स्वास लिँदा हावाको माध्यमबाट फोक्सोमा पुग्दछन् र क्षयरोग सर्न सक्छ तर फोक्सोमा कीटाणु पुगेका सबै मानिसहरूमा भने क्षयरोग देखा नपर्न सक्छ ।
- फोक्सोका क्षयरोगीले रोग सार्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैले जो कोहीलाई क्षयरोगका चिन्ह र लक्षणहरू देखिनासाथ समयमै जचाई उपचार गराउनु पर्दछ ।
- क्षयरोग लागेको हो/होइन निश्चित गर्नको लागि बिरामीको खकार ३ पटक जाँच गराउनुपर्दछ ।
- क्षयरोगी पशुहरू (गाई, भैँसी) को दूध नउमाली पिउँदा पनि क्षयरोग सर्न सक्दछ ।

क्षयरोगका चिन्ह र लक्षण

- मुख्य चिन्ह र लक्षण
  - २ हप्ता वा सोभन्दा बढी समयसम्म लगातार खोकी लाग्नु क्षयरोगको प्रमुख लक्षण हो ।

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

एच.आई.भी. संक्रमण भएका मानिसलाई क्षयरोग लाग्ने सम्भावना बढी भएकाले नजिकको स्वास्थ्य संस्था गई स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस् र उपचार गर्नुहोस् ।

क्षयरोगी बिरामीका अधिकारहरू

- दुई हप्ता वा सोभन्दा बढी समयसम्म खोकी लागेका व्यक्तिले स्वास्थ्य संस्थामा गई क्षयरोग लागेको पत्ता लगाउन, निःशुल्क खकार जाँच गराउन र उपचार पाउनु क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको अधिकार हो ।
- जात, लिङ्ग, उमेर, भाषा, कानुनी अस्तित्व, धर्म, संस्कृति, स्वास्थ्य स्थिति आदिका आधारमा भेदभाव नगरिकन रोग निदानदेखि उपचार पूरा गर्दासम्म निःशुल्क र समानताका साथ स्वास्थ्य सेवा पाउने क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको अधिकार हो ।
- बृहत् स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत समुदाय स्तरमा सञ्चालन गरिने बचावटका कार्यक्रम, स्वास्थ्य अभियान, स्वास्थ्य शिक्षा तथा समुदाय स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूबाट लाभान्वित हुन पाउने क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको अधिकार हो ।
- रोग निदानदेखि उपचार पूरा नगर्दासम्म साथीभाइ तथा अन्य बिरामीहरूसँग भेटघाट गरी अनुभव साटासाट गर्न पाउने तथा कुनै पनि समयमा स्वेच्छिक परामर्श पाउने क्षयरोगबाट संक्रमित व्यक्तिको अधिकार हो ।

क्षयरोगको शंका लागेमा के गर्ने ?

- नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त सम्पर्क राख्ने ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाहअनुसार खकार जाँच गराउने ।
- क्षयरोगको निदान भएमा नियमित रूपमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार नबिराइकन पूरा अवधिसम्म औषधि सेवन गर्ने ।
- डट्स (प्रत्यक्ष निगरानीमा गरिने उपचार) विधिबाट पूरा मात्रामा पूरा अवधिसम्म औषधि सेवन गरेमा क्षयरोग (टि.बी.) निको हुन्छ ।

क्षयरोगको जाँच, निदान तथा औषधि स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ ।

क्षयरोग लाग्नबाट कसरी बच्ने ?

- बच्चा जन्मनासाथ बि.सी.जी. खोप एकपटक लगाउनुपर्छ ।
- समुदायमा रहेका क्षयरोगीहरू बेलैमा पत्ता लगाई स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा पूरा मात्रा र अवधिसम्म औषधि खुवाएमा क्षयरोग फैलनबाट रोक्न सकिन्छ ।
- क्षयरोगका बिरामीहरूले खोक्दा, हाछ्यूँ गर्दा रूमालले मुख छोप्ने ।

यदि कसैलाई २ हप्तादेखि लगातार खोकी लागेको, साँझमा ज्वरो आउने गरेको र खकारमा रगत देखिएको छ भने उसलाई क्षयरोग लागेको हुनसक्छ। त्यसैले जतिसक्दो चाँडै बिरामीको खकार जचाउँन स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ।

क्षयरोगबारे थाहा पाउनै पर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू

१) प्रत्यक्ष निगरानीमा नियमित औषधि उपचारबाट क्षयरोग पूरै निको हुन्छ ।

२) नियमित र पूरा मात्रामा औषधि नखाई बीचबीचमा औषधि खान छोड्दा यो रोग निको हुँदैन ।