যক্ষ্মা

টিবি (যক্ষ্মা) ক্রমশ বেড়ে চলেছে -
প্রকৃত তথ্যগুলি জেনে নিন

Tuberculosis - Bengali

যক্ষ্মা

টিবি (টিউবারকুলোকিস অর্থাৎ যক্ষ্মারোগ) এক সংক্রামক রোগ, যাতে সাধারণতঃ ফুসফুসে আক্রান্ত হয়, তবে এতে শরীরের যে কোনো অঙ্গ প্রভাবিত হতে পারে।

প্রায় 150 বছর আগে, ইউকেতে এটা আটটির মধ্যে একটা মৃত্যুর কারণ ছিল, তবে 1980 এর দশকে পৌঁছে, বাসস্থান ও খাদ্যপুষ্টিতে উন্নতি এবং ফলপ্রসূ চিকিৎসা ব্যবস্থার ফলে ইউকে -তে এটা সচরাচর দেখা যেত না।

তবে টিবি সম্পূর্ণ নির্মূল হয় নি। বিগত 20 বছরে ইউকেতে এর সংখ্যা ধীরে ধীরে বেড়ে চলেছে। প্রতি বছর এখন প্রায় 7000 মানুষ টিবি রোগে আক্রান্ত হয় - অর্থাৎ জনসংখ্যার প্রতি 10,000 জন মানুষের মধ্যে একজনের বেশী এই রোগগ্রস্থ হয়।

টিবি রোগ সহজে ছড়িয়ে পড়ে না - এর জন্য দীর্ঘ সময় যাবৎ (সাধারণতঃ অনেকদিন) টিবি রুগীর সংস্রবে থাকতে হয় - তবে প্রত্যেকের রোগের উপসর্গ সম্বন্ধে সতর্ক থাকা উচিত যাতে তারা যত শীঘ্র সম্ভব চিকিৎসা করাতে পারে।

অ্যান্টিবায়োটিক নামের বিশেষ ওষুধের ধারা (কোর্স) দিয়ে টিবি রোগ সারিয়ে তোলা যায়।

টিবি কিভাবে ছড়ায় এবং আমার সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে কি ?

যারা রোগে আক্রান্ত তাদের হাঁচি কাশি হলে হাওয়ার মাধ্যমে টিবি ছড়িয়ে পড়ে। তবে, সংক্রামিত ব্যক্তির সঙ্গে অনেক দিন কাটালে তবেই এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। তাই বাস বা টিউবে, টিবিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বিরল।

সব টিবি রুগী সংক্রামক নয় এবং যাদের সংক্রামক টিবি হয়েছে তারাও **যদি সঠিক চিকিৎসা করায়** তাহলে বেশীদিন - সাধারণতঃ প্রায় দু সপ্তাহ পর - সংক্রামক থাকে না।

যদিও যে কেউ টিবি রোগে আক্রান্ত হতে পারে, তবে কয়েকটা দলভুক্ত মানুষের এই রোগের আশঙ্কা অন্যদের চেয়ে বেশী থাকে। এতে রয়েছে, যারা ঃ

- সংক্রামক টিবি রুগীর সঙ্গে একই পরিবারে - অথবা দীর্ঘ সময় যাবৎ ঘনিষ্ট সংস্রবে - বসবাস করছেন।
- অস্বাস্থ্যকর বা ভিড়বহুল অবস্থায় বসবাস করে, যথা যারা নিরাশ্রয় বা পথেঘাটে রাত কাটায়
- যে দেশে টিবির অনুপাত খুব বেশী, যেমন দক্ষিণপূর্ব, উপ-সাহারার আফ্রিকা, পূর্ব ইয়োরোপের কয়েকটা দেশে কাজ বা বসবাস করেছেন
- যখন এ দেশে এই রোগ প্রায়ই দেখা যেত, সেই সময় যারা তরুণ বয়সে টিবি-র সংস্পর্শে এসেছিলেন
- যাদের মা বাবার জন্মস্থান দেশটিতে টিবি-র প্রকোপ খুব বেশী রয়েছে সেসব ছেলেমেয়ে
- কয়েদ বাস করেছেন
- রোগ (যেমন এইচ আইভি (HIV) সংক্রমণ) বা চিকিৎসার জন্য সংক্রমণ প্রতিরোধ করায় অক্ষম
- ড্রাগে আসক্ত বা অতিরিক্ত মদ্যপান করেন
- সুস্থ থাকার জন্য পর্যাপ্ত খাবার খায় না।

আমার টিবি আছে কি না তা কিভাবে বুঝব ?

টিবি-র সবচেয়ে পরিচিত উপসর্গে রয়েছে ঃ

- কাশি যা তিন সপ্তাহে বেশী সময় যাবৎ বজায় থাকে
- কোনো স্পষ্ট কারণ ছাড়া ওজন কমে যাওয়া
- জ্বর বা রাতে প্রচুর ঘাম হওয়া
- সাধারণ ও অস্বাভাবিক রকমের অসুস্থতাবোধ ও ক্লান্তি
- খাওয়ায় অনীহা, ও পরবর্তী পর্যায়ে
- কাশির সঙ্গে রক্তপাত।

এ সবই অন্যান্য সমস্যার লক্ষণও হতে পারে, তবে আপনার এগুলি থাকলে ও আপনি চিন্তিত হলে, আপনার স্থানীয় সার্জারি বা ক্লিনিকে ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন, অথবা NHS ওয়াক ইন সেন্টারে যান বা NHS এ ডায়রেক্টে 0845 4647 - এ যোগাযোগ করুন।

(রুগীদের নিরাপত্তার জন্য, NHS ডায়রেক্টে যারা ফোন করেন সেগুলি রেকর্ড করা হয়। স্থানীয় দরে ফোনের মূল্য দিতে হয়)।

যদি আপনি এমন কারুর ঘনিষ্ঠ থাকেন যার টিবি রোগ ধরা পড়েছে, এবং আপনার সংক্রমণের আশঙ্কা আছে আপনাকে বিশেষ টিবি ক্লিনিকে শারীরিক পরীক্ষা (চেক-আপ) করানোর সুযোগ দেওয়া হবে।

আমার টিবি হলে, আমি কি সুস্থ হয়ে উঠতে পারব ?

হ্যাঁ, বিশেষ অ্যান্টিবায়োটিকের সাহায্য টিবির নিরাময় করা যায়। চিকিৎসা শুরু হওয়ার পর, প্রায় দু থেকে চার সপ্তাহ পর আপনি সুস্থ বোধ করতে শুরু করবেন। তবে অন্ততঃ ছমাস এই চিকিৎসা চালাতে হয়। টিবি সম্পূর্ণ সারিয়ে তোলার জন্য চিকিৎসার মেয়াদ (কোর্স) সম্পূর্ণ করা একান্ত জরুরী। তা না করলে, আবার টিবি হতে পারে, তখন সাধারণ ওষুধে এই জাতীয় টিবি-র প্রতিরোধ গড়ে ওঠে যার ফলে চিকিৎসা আরো দুঃসাধ্য হয়ে পড়ে। আর আপনার মাধ্যমে হয়ত আপনার আত্মীয় ও বন্ধুরা এই গুরুতর ধরণের সংক্রমণে আক্রান্ত হয়ে পড়তে পারে।

টিবি-র সঠিক চিকিৎসা না হলে ফলস্বরূপ মৃত্যুও হতে পারে।

আমি জানতাম টীকা দিয়ে টিবি প্রতিরোধ করা যায় ?

টিবি -র বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষার জন্য বহু বছর যাবৎ একটি টীকা (বিসিজি BCG) ব্যবহার করা হচ্ছে। শিশুদের গুরুতর ধরণের টিবির বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা দেওয়ার জন্য বিসিজি (BCG) সবচেয়ে কার্যকর হয়। তবে বিসিজি (BCG) টীকা সব ক্ষেত্রে টিবি র বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারে না তাই আপনার টিবির উপসর্গ ও লক্ষণ চিনে নেওয়া প্রয়োজন।

আর কিভাবে টি বি প্রতিরোধ করা যায় ?

এ দেশে টিবি সংক্রমণ প্রতিরোধ করার সবচেয়ে জরুরী ও ফলপ্রসূ উপায় হল, যত শীঘ্র সম্ভব, আক্রান্ত মানুষের রোগনির্ণয় করা ও তারা যাতে চিকিৎসার মেয়াদ সম্পূর্ণ করে তা সুনিশ্চিত করা। সুতরাং এই রোগের ব্যাপারে জেনে রাখা খুব জরুরী।

আমি বিদেশে যাচ্ছি, আমার কি বিসিজি (BCG) টীকা নেওয়া প্রয়োজন ?

আপনি যদি এক মাসের বেশী সময় যাবৎ এমন একটা দেশে বসবাস করতে বা কাজের সূত্রে, কিংবা শুধুই ঘুরতে, যান যেখানে টিবির অনুপাত অত্যন্ত বেশী, তাহলে টিবি থেকে সুরক্ষা নিয়ে নেওয়া জরুরী। আপনার ডাক্তারের সার্জারি বা ক্লিনিকে পরামর্শ চেয়ে নিন।

সংখ্যা তথ্যের ফাইলে টিবি

- অন্ততঃ 4000 বছর যাবৎ টিবি রোগ পৃথিবীতে রয়েছে - মিশরের মামিগুলিতে এই রোগের চিহ্ন পাওয়া যায়।
- প্রায় 2 বিলিয়ন (বিশ্বের জনসংখ্যার প্রায় এক তৃতীয়াংশ) টিবি রোগজীবাণু দ্বারা সংক্রামিত - এবং তাই, তাদের জীবনে কোনোসময় সক্রিয় টিবিতে (টিবি রোগে) আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে।
- ওয়ার্ল্ড হেলথ্ অর্গানাইজেশনের (WHO) অনুমান, বিশ্বব্যাপী প্রতি বছর প্রায় 9 মিলিয়ন মানুষ টিবি রোগাক্রান্ত হয়।
- প্রতি বছর টিবিতে প্রায় 2 মিলিয়ন মৃত্যু হয়। ম্যালেরিয়া ও HIV এর পাশাপাশি এটা এখন পৃথিবীর এক অন্যতম সংক্রামক রোগ।
- উপ-সাহারার আফ্রিকাঞ্চলে, HIV-র মহামারীর ফলে সেখানকার মানুষের টিবি রোগাক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা অনেকাংশে বেড়ে গিয়েছে।
- সামগ্রিকভাবে ইউকেতে , 1980-র দশক থেকে টিবি প্রায় 30 শতাংশ, অর্থাৎ বছর প্রতি 5745 থেকে 7000 কেস, বৃদ্ধি পেয়েছে।
- লণ্ডনে 1980 -র দশকের পর থেকে, টিবি কেসের সংখ্যা দ্বিগুণ হয়ে গিয়েছে, প্রতি বছর প্রায় 3000 কেসের ব্যাপারে জানা যায়।
- ইউকে তে সহজসাধ্য ফলপ্রসূ পরিষেবা থাকার ফলে টিবি - জনিত মৃত্যুর ঘটনা বিরল।

টিবি কয়েকটি সুপরিচিত দুশ্চিন্তা

বাস বা টিউবে টিবি রোগে আক্রান্ত হওয়া যায়

এর সম্ভাবনা কম কেননা টিবি রোগে আক্রান্ত হওয়ার জন্য আপনাকে বেশ কয়েক ঘন্টা বা দিন সংক্রামিত ব্যক্তি বা ব্যক্তিদের ঘনিষ্ট সংস্পর্শে থাকতে হবে।

স্কুল বা হাসপাতালে টিবিতে আক্রান্ত হওয়া যায়

এই সম্ভাবনাও বিরল। যদি কখনও কখনও এমনও ঘটে, তবে সাধারণতঃ যার টিবি হয় সেই রুগী বা শিশু সংক্রামক হয়ে উঠলে রোগের উপসর্গ- যেমন অনেক দিন যাবৎ কাশি বা ওজন খুব কমে যাওয়া - দেখা যায় ও তার জন্য উপযুক্ত পরিচর্যার ব্যাবস্থা করা হয়।

হাঁচি কাশির সময় মুখে রুমাল বা হাত চাপা না দিলে টিবি ছড়ায়

হাঁচি কাশিতে টিবি ছড়ায় এবং হাত বা রুমাল দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে নিলে সংক্রামক থুথু ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা কম থাকে, তবে হাঁচি কাশির সাময়িক সংস্রবে তেমন সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে না।

থুথু ফেলার ফলে টিবি ছড়ায়

থুথু ফেলা অপ্রীতিকর হলেও তাতে টিবি ছড়ানোর সম্ভাবনা কম।

অভিবাসনের (ইমিগ্রেশনের) ফলে ইউকেতে টিবি বাড়ছে

বিশ্বব্যাপী অনেক দেশে টিবির সংখ্যা বাড়ছে। বস্তুত, ওয়ার্ল্ড হেলথ্ অর্গানাইজেশন টিবিকে আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য সংকট বলে ঘোষণা করেছে। একথা সত্যি যে, এ দেশের টিবি রুগীদের মধ্যে অর্দ্ধেকের বেশী মানুষের যে দেশে জন্ম সেখানে ইউকের তুলনায় টিবির প্রকোপ বেশী রয়েছে। বহু বছর যাবৎ তাদের টিবি সুপ্ত থাকতে পারে, তবে টিবির অন্যান্য রুগীর মতই, এদের যথাসময়ে রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা করা হলে, ইউকেতে টিবির প্রকোপ ছড়াতে পাড়বে না।

আরো তথ্য

আপনাকে, আপনার পরিবার ও বন্ধুদের টিবির বিরুদ্ধে সুরক্ষিত রাখার ব্যাপারে আরো তথ্য জানতে হলে যোগাযোগ করতে পারেন ঃ

0845 4647* **NHS ডায়রেক্টে** বা আপনার ডাক্তার বা টিবি অ্যালার্টের (TB Alert) সঙ্গে কথা বলতে পারেন।

* রুগীদের নিরাপত্তার জন্য, NHS ডায়রেক্টে যারা ফোন করেন সেগুলি রেকর্ড করা হয়। স্থানীয় দরে ফোনের মূল্য দিতে হয়।

টিবি অ্যালার্ট এক দাতব্য সংস্থা, বিশ্বব্যাপী টিবির বিরুদ্ধে সংগ্রাম করা ও টিবি সম্বন্ধে সচেতনতা বৃদ্ধিতে এরা অঙ্গীকারবদ্ধ।

টিবি অ্যালার্ট **(TB Alert)**
22 Tiverton Road
London
NW10 3HL
ফোন ঃ 0845 456 0995
ই-মেল ঃ info@tbalert.org
রেজ. দাতব্য সং.ঃ 1071886

আপনি এগুলিও দেখতে পারেন ঃ

www.immunisation.nhs.uk
www.dh.gov.uk
www.tbalert.org
www.hpa.org.uk

NHS ডায়রেক্টে ইন্ট্যার‍্যাক্টিভ - ডিজিটাল স্যাটেলাইট টিভিতে এই স্বাস্থ্য তথ্য সংক্রান্ত পরিষেবা পাওয়া যায়, এর জন্য রিমোট কন্ট্রোলের ইন্টারর‍্যাকটিভ বোতম টিপে দিতে হবে।

এই পত্রিকাটি সাইট ওয়েব www.immunisation.nhs.uk -তে বাংলায় পাওয়া যায়।

যক্ষ্মা

টিবি (যক্ষ্মা) ক্রমশ বেড়ে চলেছে
প্রকৃত তথ্যগুলি জেনে নিন

এই পত্রিকার আরো কপি পাওয়া যাবে ঃ
ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ পাব্লিকেশনস্
(Department of Health Publications)
ফোন ঃ 08701 555 455
ই-মেল ঃ dh@prolog.uk.com
টেক্সটফোন (মিনিকম ব্যবহারকারীদের জন্য) 0870 0102 870 বধিরদের জন্য
সকাল 8 টা থেকে সন্ধ্য 6 টা সোম-শুক্র

© Crown copyright 2005 266708 1p 818k Mar05 (COL) Designed by Westhill Communications