अपने अधिकारों को जानिए:

तपेदिक की रोकथाम, निदान, और उपचार

आपके अधिकार और टीबी टीबी की रोकथाम

गिसा डांग की पेशकश

त्सिरा चखाया, ब्रायन सिट्रो, विवियन कॉक्स, माइक फ्रिक, जेनिफर फुरिन, एरिका लेसम, अलेक्जेंडर विलियम म्बूया, लिंडसे मैककेना, जॉन म्ड्लुलि, जेन राहेदी ओंगंगो, हदीजा एच सेमवुआ, और ज़ानी डी विट द्वारा संपादित

टीबी की निवारक थेरेपी क्या है?

यदि आप टीबी और खांसी से पीड़ित किसी व्यक्ति की हवा में सांस लेते हैं तो आपमें टीबी संक्रमण विकसित हो सकता है। आपके टीबी संक्रमण को निहित टीबी संक्रमण या एलटीबीआई के रूप में जाना जा सकता है। टीबी संक्रमण का मतलब है कि आपके शरीर के अंदर टीबी बैक्टीरिया है, लेकिन वे आपको बीमार नहीं कर रहे हैं। इसका मतलब है कि आप टीबी रोगाणुओं को दूसरों को पास नहीं कर सकते हैं। कई मामलों में, आपका शरीर इस टीबी संक्रमण को नियंत्रण में रखने में सक्षम है और आपके पास इसके कोई लक्षण नहीं है। लेकिन कुछ मामलों में—विशेष रूप से यदि प्रतिरक्षा प्रणाली ठीक तरह से काम नहीं कर रही है— शरीर में टीबी रोगाणु बढ़ कर सकते हैं और आप भविष्य में कभी भी बीमार हो सकते हैं, जिसे सक्रिय टीबी रोग कहा जाता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे टीबी संक्रमण है या नहीं?

टीबी संक्रमण के लिए दो प्रकार की जाँच हैं। एक को तपेदिक त्वचा परीक्षण, या टीएसटी कहा जाता है। इसमें आपकी त्वचा में (आमतौर पर आपकी बांह में) हानिरहित प्रोटीन का थोड़ी मात्रा में इंजेक्शन देना पड़ता है और आपको यह देखने के लिए एक या दो दिन बाद वापस आने के लिए कहा जाता है कि आपकी त्वचा ने प्रतिक्रिया की है या नहीं, जिसका मतलब है कि आपको टीबी संक्रमण है। अन्य प्रकार की जाँच को इंटरफेरॉन गामा रिलीज ऐसे, या आईजीआरए कहा जाता है। आईजीआरए जाँच द्वारा टीबी संक्रमण के संकेतों के लिए थोड़ी मात्रा में आपके रक्त की जाँच की जाती है। यदि आपको सक्रिय टीबी रोग होने का जोखिम बहुत अधिक है तो निवारक थेरेपी शुरू करने के लिए इन जाँचों में से किसी होना आवश्यक नहीं हो सकता है।ऐसा इसलिए है क्योंकि ये परीक्षण सबसे बढ़िया नहीं हैं। जो लोग टीबी से संक्रमित नहीं हैं, लेकिन उन्होंने बीसीजी वैक्सीन लिया है, उनमें टीएसटी का परिणाम सकारात्मक हो सकता है। कुछ लोगों में—खासकर जो बहुत छोटे हैं या जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली अच्छी तरह से काम नहीं कर रही हैं— या तो टीएसटी या आईजीआरए का परिणाम नकारात्मक हो सकता है, भले ही उन्हें टीबी संक्रमण हो। जो लोग अपने घरों या अन्य स्थानों में टीबी के संपर्क में आए हैं, वे अभी भी निवारक थेरेपी से लाभ उठा सकते हैं और उन्हें अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के साथ चर्चा करने का अधिकार है।

टीबी निवारक थेरेपी क्या है?

निवारक थेरेपी का मतलब है कि स्वयं बीमार होने से बचने के लिए टीबी के लिए दवाएं लेना। यह जाँच करने के बाद कि क्या आपको टीबी संक्रमण है, या आपके जोखिम कारकों के बारे में पूछने के बाद, आपका डॉक्टर या नर्स यह सलाह दे सकती है कि आप निवारक थेरेपी लें या नहीं। चूंकि टीबी संक्रमण जाँचें यह बताने में बहुत अच्छी नहीं होती कि सक्रिय टीबी रोग किसको हो सकता है, आपका डॉक्टर या नर्स आपको केवल जोखिम कारकों पर आधारित उपचार प्रदान कर सकती है। सक्रिय टीबी वाले किसी व्यक्ति के साथ बहुत अधिक संपर्क में रहना एक जोखिम कारक होता है – टीबी से पीड़ित किसी व्यक्ति के सभी संबंधों की टीबी के लिए जाँच होनी चाहिए और यदि उन्हें टीबी संक्रमण है या होने की संभावना है, तो उन्हें निवारक थेरेपी की पेशकश की जानी चाहिए। एचआईवी होना एक अन्य जोखिम कारक है। वास्तव में, डब्ल्यूएचओ एचआईवी से पीड़ित किसी व्यक्ति या पांच साल से कम आयु के बच्चों, जो टीबी से पीड़ित व्यक्ति के साथ रहते हैं, को टीबी संक्रमण जाँच के बिना ही, निवारक थेरेपी (जब तक उन्हें सक्रिय बीमारी नहीं होती) करने की सलाह देता है।

कई अलग–अलग निवारक थेरेपी जो प्रभावी और सुरक्षित हैं, इस प्रकार से हैं :

- रोज़ाना ली जाने वाली टीबी रोधी दवा के साथ, जिसे आइसोनियाज़िड कहा जाता है, छः महीने, नौ महीने, 36 महीने या आजीवन उपचार। एचआईवी से पीड़ित लोगों के लिए, एचआईवी से संबंधित अन्य स्थितियों को रोकने के लिए इसे कोट्रिमॉक्सैजोल के साथ भी दिया जा सकता है;
- तीन महीनों में आइसोनियाजिड प्लस राइफैपेन्टिन, सप्ताह में एक बार लिया जाता है। यह सबसे नया विकल्प है, और कई लोगों के अनुसार यह सबसे आसान है;
- तीन से चार महीने रोज़ाना एक और टीबी रोधी दवा, आइसोनियाज़िड प्लस रिफाम्पिसिन;
- तीन से चार महीने रोज़ाना सिर्फ़ रिफामपिसीन।

कृपया ध्यान दें: यदि आप निवारक थेरेपी ले रहे हैं जिसमें आइसोनियाज़िड शामिल है, तो आपको अपने नसों को नुकसान पहुंचने से बचाने के लिए विटामिन बी6 (जिसे पाइरिडॉक्सिन भी कहा जाता है) दिया जाना चाहिए। यदि आप एंटीरेट्रोवायरल थेरेपी (एआरटी) ले रहे हैं, तो आपके डॉक्टर को सावधानी के साथ निवारक थेरेपी का निर्धारण करना चाहिए जिसमें रिफाम्पिसिन या राइफैपेन्टिन शामिल है, क्योंकि ये सामान्य एचआईवी दवाओं के साथ परस्पर संबंध बना सकते हैं।

क्या निवारक थेरेपी मल्टीड्रग–प्रतिरोधी टीबी (एमडीआर–टीबी) के लिए काम कर सकती हैं?

एमडीआर–टीबी का अर्थ है कि टीबी का तनाव आइसोनियाजिड और रिफाम्पिसिन से प्रतिरोधी है, इसलिए ऊपर वर्णित निवारक थेरेपी विकल्प काम नहीं कर सकते हैं। डब्ल्यूएचओ ने हाल ही में अपडेटेड मार्गदर्शन जारी किया है जिसमें सलाह दी जाती है कि एमडीआर–टीबी से पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ रहने वाले व्यक्तियों के लिए निवारक थेरेपी पर विचार किया जा सकता है। एमडीआर–टीबी संक्रमण के लिए सर्वोत्तम उपचार का आकलन करने के लिए कई अध्ययन चल रहे हैं। आपको पूछना चाहिए कि क्या आपके क्षेत्र में इनमें से कोई भी अध्ययन किया जा रहा है। कुछ स्थितियों में, बहुत अधिक जोखिम वाले व्यक्तियों को लेवोफ्लोक्सासिन या मोक्सीफ्लोक्सासिन जैसी दवाओं के साथ एमडीआर–टीबी संक्रमण के उपचार की पेशकश की जा सकती है। आपको इस दवा को प्राप्त करने के जोखिमों और लाभों के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के साथ चर्चा करनी चाहिए।

टीबी निवारक थेरेपी तक पहुंचने में कौन सक्षम होना चाहिए?

डब्ल्यूएचओ ने सिफारिश की है कि एचआईवी से पीड़ित सभी लोग, और पांच वर्ष से कम उम्र के सभी बच्चे जो टीबी से पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं या उसके निकट हैं, उन्हें सक्रिय टीबी रोग नहीं होने पर निवारक थेरेपी लें। ऐसा इसलिए है क्योंकि एचआईवी से पीड़ित बच्चे और लोग, यदि बैक्टीरिया के सम्पर्क में होते हैं, तो उनमें टीबी के विकसित होने का जोखिम बहुत अधिक होता है। डब्ल्यूएचओ यह भी सिफारिश करता है कि टीबी से पीड़ित व्यक्ति के साथ रहने वाले लोगों के लिए निवारक थेरेपी की पेशकश की जा सकती है, यदि वे बहुत अधिक टीबी वाले देशों में रहते हैं और उन्हें सक्रिय टीबी नहीं है। चूंकि टीबी हवा के माध्यम से फैलती है, हर कोई टीबी से पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ घनिष्ठ संपर्क में होता है, या टीबी होने के किसी अन्य उच्च जोखिम पर होता है (जैसे कि एक खदान में काम करना जहां आप सिलिका धूल के संपर्क में आते हैं जो सिलिकोसिस का कारण बनता है या उचित वेंटिलेशन के बिना जेल में रहना) टीबी की जाँच तक पहुंच होनी चाहिए।

क्या मुझे निवारक थेरेपी लेने के लिए मजबूर किया जा सकता है?

निवारक थेरेपी कभी अनिवार्य नहीं होनी चाहिए। आपके पास हमेशा इसे (सहमति) लेने या नहीं लेने का विकल्प होना चाहिए। आप एक जोखिम वाले प्रियजन को निवारक थेरेपी लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, लेकिन लेना या नहीं लेना उनकी पसंद पर निर्भर करता है। आपको टीबी निवारक थेरेपी के बारे में संभावित लाभ, जोखिम और मौजूदा ज्ञान के बारे में पूरी तरह से सूचित होने का अधिकार है। बच्चों के लिए, उनके माता–पिता या कानूनी अभिभावक को निवारक थेरेपी सहित किसी भी प्रक्रिया या दवा के लिए सहमति प्रदान करनी चाहिए। कुछ स्थानों पर, कानून बच्चों को स्वयं उपचार और चिकित्सा निर्णयों के लिए सहमति देने के लिए अनुमति नहीं देता है। सहमति और सहमति की उम्र के बारे में कानून अलग–अलग होते हैं। कई देशों में यह 18 वर्ष है, लेकिन कुछ देशों में यह इससे कम या अधिक होती है।

मैं टीबी से पीड़ित परिवार के सदस्य की देखभाल कर रहा हूं। मुझे क्या जानने की ज़रूरत है?

टीबी संक्रामक है, लेकिन याद रखें, टीबी हवा के माध्यम से केवल तभी फैल सकती है, जब कोई अभी संक्रामक टीबी से पीड़ित व्यक्ति (जिसे स्मीयर पॉजिटिव टीबी भी कहा जाता है) खांसता, छींकता, गाता है या चिल्लाता है। टीबी स्पर्श, रक्त, शुक्राणु, या योनिक तरल पदार्थ, या भोजन, बर्तन, प्लेट या कप के माध्यम से नहीं फैलती है। टीबी आमतौर पर अच्छे उपचार के दो सप्ताह बाद संक्रामक नहीं होती है। अधिकांश संचरण (फैलाव) कोई प्रभावी उपचार होने से पहले होता है। प्रभावी चिकित्सा शुरू होने के तुरंत बाद, फैलने का जोखिम नाटकीय रूप से ख़त्म हो जाता है।

हम जानते हैं कि टीबी के प्रसार को रोकने के लिए सबसे महत्वपूर्ण तरीका यह है कि बीमारी से पीड़ित सभी व्यक्तियों का तुरंत निदान करें, उनकी प्रभावी चिकित्सा शुरू करें, और उन्हें सफलतापूर्वक चिकित्सा पूरी करने में सहायता करें। यदि आप अभी भी संक्रामक टीबी वाले किसी व्यक्ति के साथ अच्छे संपर्क में हैं, तो जब आप व्यक्ति के साथ हों, तो अच्छी तरह से हवादार क्षेत्रों में रहने की कोशिश करें, अधिक से अधिक सूरज की रोशनी या यूवी प्रकाश के साथ। आपके पास नियमित टीबी स्क्रीनिंग तक पहुंच होनी चाहिए और आपको अपने आप में टीबी के किसी भी संकेत पर ध्यान देना चाहिए। यदि आप में टीबी के लक्षण नहीं हैं, लेकिन लगता है कि आप टीबी के संपर्क में आ चुके हैं, तो आपको निवारक थेरेपी तक जाना चाहिए।

विभिन्न प्रकार के मास्क टीबी फैलने को रोकने में मदद कर सकते हैं। टीबी से पीड़ित व्यक्ति शल्य सर्जिकल पेपर या कपड़े का मास्क पहन सकते हैं, क्योंकि ये उन टीबी रोगाणुओं को रोक सकते हैं जो उनकी खाँसी से हवा में फैल सकते हैं। यदि आप टीबी से पीड़ित किसी व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं लेकिन आप बीमार नहीं हैं, तो टीबी रोगाणुओं में सांस लेने से रोकने के लिए एक विशेष प्रकार का मास्क पहना जाना चाहिए। इसे एन–95 श्वसन यंत्र कहा जाता है, और यह रोगाणुओं को अंदर आने से रोकता है। यदि आपको टीबी नहीं है और आप स्वयं को बचाने की कोशिश कर रहे हैं, तो नियमित सर्जिकल मास्क न पहनें; यह वास्तव में कोई भी मास्क ना पहनने से भी बदतर है।

चित्र का श्रेयः डेलेक अस्पताल