যক্ষ্মা

টিবি (যক্ষ্মা) ক্রমশ বেড়ে চলেছে
প্রকৃত তথ্যগুলি জেনে নিন

Tuberculosis - Bengali

যক্ষ্মা

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

প্রায় 150 বছর আগে, ইউকেতে আটটির মধ্যে একটা মৃত্যুর কারণ ছিল এই রোগ, তবে 1980 এর দশকে পৌঁছে, বাসস্থান ও খাদ্যপুষ্টিতে উন্নতি এবং ফলপ্রসূ চিকিৎসা ব্যবস্থার ফলে ইউকে -তে এটা সচরাচর দেখা যেত না, 1987 এ 5745 টি কেস দেখা দেয়।

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 বেশ অনেকদিন যাবৎ (যেমন একই বাড়িতে বসবাস করা) টিবি রুগীর সংস্রবে থাকতে হয় - তবে প্রত্যেকের রোগের উপসর্গ সম্বন্ধে সতর্ক থাকা উচিত যাতে তারা যত শীঘ্র সম্ভব চিকিৎসা করাতে পারে।

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

টিবি কিভাবে ছড়ায় এবং আমার সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে কি ?

যাদের ফুসফুস বা গলায় সংক্রামক টিবি রয়েছে তাদের কাছ থেকে সরাসরি টিবি ছড়াতে পারে। যদিও 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 ফুসফুসে টিবি রুগী সংক্রামক নয়, এবং সঠিক চিকিৎসা করা হলে যারা সংক্রামক তাদের অধিকাংশ **যদি সঠিক চিকিৎসা করায়** তাহলে দ্রুত - 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 ঘনিষ্ঠ 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 ঃ

- নাছোড়বান্দা কাশি, যার কয়েক সপ্তাহ পর আরো অবনতি হয়
- কোনো স্পষ্ট কারণ ছাড়া ওজন কমে যাওয়া
- জ্বর বা রাতে প্রচুর ঘাম হওয়া
- সাধারণ ও অস্বাভাবিক রকমের অসুস্থতাবোধ ও ক্লান্তি
- 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 ঘনিষ্ট 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 সুস্থ্ 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 অ্যান্টিবায়োটিকের সম্পূর্ণ কোর্স নেওয়া 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।

কাকে বিসিজি (BCG) টীকা দেওয়া হয়?

এদের বিসিজি (BCG) টীকা দেওয়া হয়ঃ

- যে সব এলাকায় 100,000 এর মধ্যে 40 বা বেশী টিবি রোগের ঘটনা রয়েছে সেখানে সদ্যোজাত বা বসবাসকারী শিশু
- যে সব শিশুদের মা বাবা বা দাদু ঠাকুর্মা / দিদার এমন দেশে জন্ম বা এমন দেশ থেকে এসেছেন সেখানকার জনসংখ্যার 100,000 এর মধ্যে 40 টি বা বেশী টিবির ঘটনা দেখা যায়
- টিবির প্রবল প্রকোপে আক্রান্ত দেশ থেকে আসা নতুন অভিবাসী যারা আগে টীকা নেয়নি।

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 ঘুরতে, বসবাস করতে বা কাজের সূত্রে, 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 - সুপরিচিত চিন্তার বিষয়

ইউকে-তে বসবাসকারী অধিকাংশ মানুষ কখনওই টিবির সংস্রবে আসবে না। লোকেদের টিবির উপসর্গ সম্বন্ধে সচেতন থাকা, এবং কিভাবে টিবি ছড়ায় ও চিকিৎসা করা হয় তা জানা জরুরী, তাছাড়াও তাদের ও তাদের পরিবারদের সত্যি যে বিপদের আশঙ্কা রয়েছে তা জানাও জরুরী।

জন পরিবহন ও চারিদিক বন্ধ সর্বসাধারণের এলাকা

জন পরিবহন ব্যবহার ও দৈনন্দিন কাজকর্ম করার ফলে টিবিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বৃদ্ধি পায় না।

স্কুলে টিবি

এটা খুবই বিরল তবে খুবই দুশ্চিন্তার কারণ হতে পারে। টিবিতে আক্রান্ত ছোট ছেলেমেয়েরা প্রায় কখনওই এই রোগ ছড়ায় না। ছোট ছেলেমেয়েরা ফুসফুসে টিবিতে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা সংক্রমিত হয়। যদি দেখা যায় স্কুলের কোনো ছেলে বা মেয়ের টিবি হয়েছে তাহলে যাতে অন্য কেউ সংক্রমিত না হয় ও সংক্রমণের উৎস খুঁজে বার করা যায় সেজন্য পুঙ্খানুপঙ্খ পরীক্ষা করে দেখা হবে। সাধারণতঃ পরিবারের ঘনিষ্ঠ কোনো সদস্য বা একই বাড়ির কেউ একজন রোগের উৎস হয়। যদি দেখা যায় যে কর্মীদলের কোনো প্রাপ্তবয়স্ক সদস্য সংক্রামক টিবিতে আক্রান্ত হয়েছে তাহলে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য পরামর্শমাফিক ছোট ছেলেমেয়েদের পুঙ্খানুপুঙ্খ পরীক্ষা করা হয়।

টিবি ক্রমশঃ বাড়ছে, তাহলে স্কুলগুলিতে বিসিজি (BCG) প্রোগ্রাম বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে কেন?

1953 সালে যখন স্কুলে বিসিজি (BCG) প্রোগ্রাম শুরু করা হয়েছিল সেই সময় থেকে টিবির ধাঁচ অনেকটাই বদলে গিয়েছে এবং যেসব শিশু ও ছোটদের টিবির আশঙ্কা খুবই কম তাদের টীকাকরণের এখন কোনোই যুক্তি নেই। নতুন পলিশিতে, যারা বিসিজি (BCG) টীকায় সবচেয়ে বেশী লাভবান হবে তাদের জীবনে যত শীঘ্র সম্ভব ঐ টীকাকরণ করা হয়, কেননা অল্পবয়সে টীকা সবচেয়ে বেশী কার্যকর হয় (আরো তথ্যের জন্য স্বাস্থ্য বিভাগের টিবি তথ্যপত্রিকা দেখুন)।

টিবি ও অভিবাসন

একথা সত্যি যে টিবিতে আক্রান্ত এ দেশের অর্ধেকের বেশী সংখ্যক মানুষের বিদেশে জন্ম হয়েছে, তবে টিবির ঘটনায় সাম্প্রতিক বৃদ্ধির একমাত্র কারণ অভিবাসন নয়। বিদেশে জন্ম মানুষের মধ্যে যাদের এ দেশে টিবি হয়েছে তাদের মধ্যে প্রায় চল্লিশ শতাংশ দশ বছরের বেশী সময় যাবৎ এখানে বসবাস করেছে। জনস্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখার সবচেয়ে জরুরী পদ্ধতি হল অবিলম্বে টিবি রোগ নির্ণয় ও সম্পূর্ণ চিকিৎসা করা।

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 www.immunisation.nhs.uk -ওয়েবসাইটে উপরে উল্লেখিত ভাষায় 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

টীকাকরণ সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট www.immunisation.nhs.uk দেখুন।

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