

# निस्कृत TB सङ्क्रमणको उपचार

सर्वसाधारणका लागि

तपाईंको जाँचमा तपाईंलाई निस्कृत TB सङ्क्रमण, वा “LTBI” भएको पाइएको छ। थोरै सङ्ख्यामा TB का कीटाणुहरू तपाईंको शरीरको धेरैवटा भागहरू, जस्तै फोक्सो, हाड वा मृगौलामा फैलिएको छ।

TB को कीटाणुले तपाईंको शरीरमा कुनै नोक्सान गरेका छैनन्। यिनीहरू “सुषुप्त” तर अझै जीवित नै छन्। तपाईंको शरीरले यिनीहरू विरुद्ध लड्न सक्ने भएसम्म TB का कीटाणुहरू “सुषुप्त” रहनेछन्। तपाईंलाई LTBI हुँदा अरु मानिसहरूलाई TB सर्न सक्दैन।

यदि तपाईंको शरीरले TB को कीटाणु विरुद्ध लड्न छाडेमा, यिनीहरू “बिउँझेर” फैलिन थाल्नेछ। **LTBI हुने कुनैपनि मानिसलाई कुनैपनि बेला यस्तो हुन सक्छ।** कीटाणुहरूको वृद्धि भएर फैलिन थालेपछि यो अवस्थालाई “सक्रिय TB रोग” भनिन्छ। सक्रिय TB रोग लागेको मानिस धेरै बिरामी हुन तथा अरूलाई पनि TB सार्न सक्छन्।

## मैले सक्रिय TB रोगको रोकथाम कसरी गर्नसक्छु?

तपाईंलाई सक्रिय TB रोग लाग्नबाट बचाउने औषधिहरू हुन्छन्। आइसोनियाजिड (INH) LTBI को उपचारमा प्रयोग हुने प्रचलित औषधि हो। INH ले तपाईंलाई बिरामी बनाउन पाउनु भन्दा पहिला “सुषुप्त” TB का कीटाणुहरूलाई मारिदिन्छ। TB का कीटाणुहरू सजिलै नमर्ने भएकोले, यिनीहरूलाई मारन औषधिलाई धेरै महिना लाग्छ।



तपाईंको चिकित्सकले बन्द गर्नु हुन्छ नभनेसम्म हरेक दिन सेवन गरेमा INH ले राम्रो काम गर्छ। आफ्नो INH भोको पेटमा सेवन गर्नुहोस्।

उपचार राम्रो चल्दै गरेको निश्चित गर्नलाई INH सेवन गरेको अवधिमा तपाईंले हरेक महिना एक पटक आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्नु पर्नेछ।

## म बिरामी नभए पनि किन औषधि सेवन गर्नु?

यिनीहरूले “बिउँझेर” तपाईंलाई बिरामी बनाउन पाउनु भन्दा पहिला INH ले तपाईंको शरीरको TB का कीटाणुहरू मारिदिन्छ। याद राख्नुहोस्, “सुषुप्त” अवस्थामा हुँदा TB को कीटाणुलाई मारन सहज हुन्छ।

## मैले LTBI औषधिका बारेमा के थाहा पाउनु पर्छ?

धेरैजना मानिसहरू हरेक दिन कुनै समस्या बेगर INH सेवन गर्ने गर्दछन्, तर तपाईंले निम्न केही कुराहरूको ध्यान दिनुपर्छ:

- तीन दिन भन्दा बढी ज्वरो
- खानामा अरुचि, वजन घट्ने, वा कुनै कारण बिना थकान
- वाकवाक वा वान्ता:

INH चक्की सेवन गर्न थालेपछि कसै कसैलाई हल्का वाकवाक लाग्ने गर्दछ। तपाईंलाई यस्तो भएमा, औषधि खाँदा थोरै खाना खाने गर्नुहोस् अथवा औषधि सुत्ने बेलामा सेवन गर्नुहोस्। तीन दिन पछि पनि तपाईंलाई वाक वाक भइ रहेमा, तुरुन्तै क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- पेट दुख्ने
- गाडा रङ्गको पिसाप (चिया वा कफी रङ्ग)
- आँखा वा छाला पहेँलो हुने
- छालामा डाबर वा चिलाउने
- हात खुट्टा निदाउने वा झनझन गर्ने
- तीन हप्ता भन्दा बढी खोकी
- राति पसिना आउने

तपाईंलाई यी कुनैपनि समस्या देखा परेमा, तुरुन्तै क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस् – अर्को एपोइन्टमन्ट सम्म पर्खेर नबस्नुहोस्।

## अन्य महत्वपूर्ण कुराहरू:

- INH सेवन गरेको अवधिमा **मादक पदार्थ पिएमा** कलेजोलाई क्षति पुग्न सक्छ। LTBI उपचार पुरा नहुन्जेलसम्म बियर, वाइन, वा लिक्कर नपिउनुहोस्।
- तपाईंले **अन्य कुनै औषधि** सेवन गर्दै गरेको भएमा वा तपाईं **गर्भवती** भएमा आफ्नो चिकित्सकलाई भन्न नबिर्सनुहोस्।

# निस्कृत TB सङ्क्रमणको उपचार - पृष्ठ 2

## मैले औषधि सेवन नगर्दा के हुन्छ?

यदि तपाईंले INH सेवन गर्नु भएन भने अथवा चाँडै सेवन गर्न बन्द गरेमा, तपाईंलाई सक्रिय TB रोग लाग्न सक्छ। LTBI हुने कसैलाई कुनैपनि बेला यस्तो हुनसक्छ। तपाईं आफू तथा आफ्नो परिवारलाई यस्तो हुन नदिनुहोस्!

## मैले BCG खोप लिएको भएमा के गर्नु पर्छ?

TB भइ रहने देशहरूमा, धेरै जना मानिसहरूले BCG खोप लगाएका हुन्छन्। BCG ले बच्चाहरूलाई TB बाट बचाउन सक्छ, तर यसले केही वर्ष मात्र काम गर्छ।

BCG खोप लगाएका मानिसहरूलाई सक्रिय TB रोग लाग्न सक्छ। तपाईंले BCG लिएको भएपनि, LTBI को औषधि सेवन गरेर आफूलाई अझै बचाउन सक्नुहुन्छ।

## मैले औषधि किन्न नसके भएमा के हुन्छ?

मिनेसोटा स्वास्थ्य विभागबाट निःशुल्क TB को औषधि प्राप्त गर्नलाई आफ्नो चिकित्सक वा नर्सलाई भन्नुहोस्।

## म अन्यत्र सर्दा के हुन्छ?

यदि तपाईं अर्को राज्य वा सहरमा जानु हुँदैछ भने, **सर्तु भन्दा पहिला** आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भन्नुहोस्। तपाईं त्यहाँ गएपछि पनि TB औषधि पाइरहने निश्चित गर्नमा उनीहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईं आफू, आफ्नो परिवार र मित्रहरूलाई  
TB बाट बचाउनुहोस् – आफ्नो सबै TB  
औषधिहरू सेवन गर्नुहोस्!

## मेरो TB को औषधि सेवन गर्न कसरी याद राख्छु?

तपाईंको INH हरेक दिन सेवन गर्नु अत्यन्त जरुरी छ। तपाईंले धेरै दिन खानु भएन भने औषधिले काम गर्दैन। चिकित्सकले बन्द गर्नु नभनेसम्म औषधि खाइ रहनुहोस्।

तपाईंलाई याद दिलाउने केही उपायहरू:

- तपाईंले हरेक दिन देख्न सक्ने ठाउँमा औषधि राख्नुहोस्।
- परिवारको सदस्य वा कुनै साथीलाई सधैं याद दिलाउन लगाउनुहोस्।
- औषधि खाइ सकेपछि क्यालेन्डरमा हरेक दिन चिन्ह लगाउनुहोस्।
- औषधि खान सम्झाउने पिल रिमाइण्डर बक्सको प्रयोग गर्नुहोस्।
- सधैं एकै समयमा औषधि खाने गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि, दाँत माझेपछि, ब्रेकफास्ट खाइसकेपछि, वा सुत्न जानु भन्दा एकैक्षण पहिला।

यदि तपाईंले कुनै दिन खान बिर्सनु भयो भने, लेखेर राख्नुहोस् र अर्को पटकको जाँचमा चिकित्सक वा नर्सलाई भन्नुहोस्।

तपाईंको क्लिनिक/चिकित्सक/नर्स:

---

---

---

फोन #: \_\_\_\_\_