NHG Health

Adding Years of Healthy Life

National Tuberculosis Care Centre
জাতীয় যক্ষ্মা যত্ন কেন্দ্র

আপনার যক্ষ্মা (টিবি) চিকিৎসার যাত্রা

প্রিয় _______________

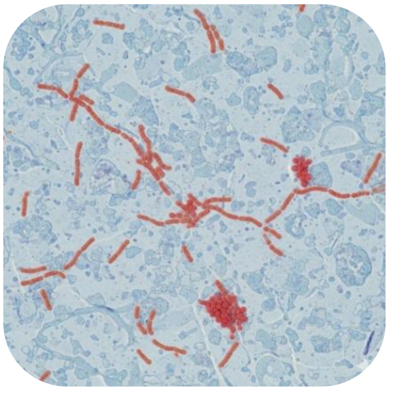
আপনার যক্ষ্মা (টিবি) রোগ নির্ণয় করা হয়েছে, এবং এই সময়ে আপনার মনে অনেক প্রশ্ন ও উদ্বেগ থাকা স্বাভাবিক।

জাতীয় যক্ষ্মা যত্ন কেন্দ্র (ন্যাশনাল টিউবারকুলোসিস কেয়ার সেন্টার) (NTBCC)-এ আমরা আপনার চিকিৎসার পুরো যাত্রায় আপনাকে সহায়তা করতে চাই এবং নিশ্চিত করতে চাই যে আপনি পরিষ্কার, সময়মতো ও সম্পূর্ণ চিকিৎসা সেবা পান। এই লিফলেটটিতে যক্ষ্মা (টিবি) সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেওয়া হয়েছে এবং চিকিৎসা শুরু করার সময় আপনার মনে যে সাধারণ প্রশ্নগুলো থাকতে পারে, সেগুলোর উত্তর দেওয়া হয়েছে।

আমরা আপনার সুস্থতা ফিরিয়ে আনতে আপনার সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

যক্ষ্মা (টিবি) কী?

যক্ষ্মা মাইকোব্যাকটেরিয়াম টিউবারকুলোসিস জীবাণু দ্বারা হয়।



যদিও যক্ষ্মা একটি গুরুতর রোগ, দয়া করে নিশ্চিত থাকুন যে অ্যান্টিবায়োটিক দ্বারা যক্ষ্মা জীবাণু কার্যকরভাবে ধ্বংস করা যেতে পারে।

তবে, যদি চিকিৎসা না করা হয়, তাহলে পাঁচ বছরের মধ্যে যক্ষ্মা থেকে মারা যাওয়ার সম্ভাবনা ৫০ শতাংশ।

যক্ষ্মা জীবাণু সাধারণত ফুসফুসে আক্রমণ করে, তবে তারা শরীরের অন্য যেকোনো অংশকেও প্রভাবিত করতে পারে।

লক্ষণগুলো কী কী?

সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

কাশি (৩ সপ্তাহের বেশি)

রক্তমাখা কফ বা কাশির সাথে রক্ত

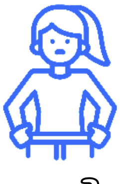
বুকে ব্যাথা

রাতে ঠান্ডা ঘাম

জ্বর

ক্ষুধা কমে যাওয়া

অস্বাভাবিক এবং ক্রমাগত ক্লান্তি



ব্যাখ্যাতীত ওজন হ্রাস

যেসব ক্ষেত্রে টিবির (যক্ষা)জীবাণু শরীরের অন্যান্য অংশকে প্রভাবিত করে, সেখানে আক্রান্ত অংশের উপর নির্ভর করে লক্ষণগুলি পরিবর্তিত হবে।

ভুল ধারণা: যদি আমার যক্ষ্মার লক্ষণ না থাকে, তাহলে আমার যক্ষ্মা নেই।

যক্ষ্মার (টিবি) জীবাণু ধীরে ধীরে বাড়ে, তাই রোগের শুরুতে অনেক সময় কোনো লক্ষণ নাও দেখা দিতে পারে।

এখন এবং ভবিষ্যতে আপনার শরীরের সুস্থ কার্যকারিতা বজায় রাখার জন্য তাড়াতাড়ি চিকিৎসা শুরু করা বুদ্ধিমানের কাজ।

টিবি কীভাবে ছড়ায়?

আমি কীভাবে টিবিতে আক্রান্ত হলাম?

যখন যক্ষ্মা (টিবি) রোগে আক্রান্ত কেউ কাশি বা হাঁচি দেয়, তখন যক্ষ্মা (টিবি) জীবাণু বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে। এই জীবাণুগুলো কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত বাতাসে ভেসে থাকতে পারে এবং শ্বাস নেওয়ার সময় শরীরের ভেতরে ঢুকে যেতে পারে।

এইভাবে যক্ষ্মা জীবাণু আপনার শরীরে প্রবেশ করে।

যক্ষ্মা (টিবি) সাধারণত আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবারের সদস্য এবং যারা তার কাছাকাছি থাকে বা একসাথে বসবাস করে বা কাজ করে তাদের মধ্যে ছড়ায় (যেমন বন্ধু, সহকর্মী ও স্কুলের সহপাঠীরা)।

ভুল ধারণা: যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির খাবার খেলে বা শরীর এবং ব্যবহার করা জিনিসপত্র ছুঁলে যক্ষ্মা জীবাণু ছড়িয়ে পড়তে পারে।

শুধুমাত্র বায়ুবাহিত যক্ষ্মা জীবাণু ফুসফুসে প্রবেশ করলেই সংক্রমণের ঝুঁকি তৈরি হয়।

যক্ষ্মা (টিবি) আক্রান্ত রোগী যে খাবার রান্না করেছেন বা আংশিক খেয়েছেন, সেই খাবার খাওয়া নিরাপদ।

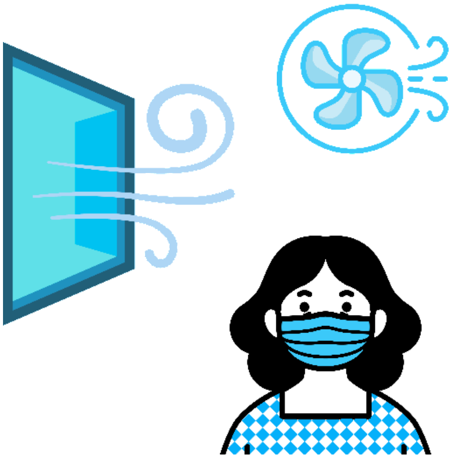
যক্ষ্মা জীবাণু ছুঁলেও আপনার যক্ষ্মা হবে না। তাই যক্ষ্মা (টিবি) রোগীকে ছোঁয়া, তার ব্যবহার করা জিনিসপত্র বা থালা-বাসনের মতো যৌথ জিনিস ব্যবহার এড়িয়ে চলার প্রয়োজন নেই।

চিকিৎসা শুরু করার পর কি আমি অন্যদের মধ্যে যক্ষ্মা ছড়াতে পারি?

যারা যক্ষার (টিবি) চিকিৎসা শুরু করেন তাদের রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা অনেক কম থাকে। তাই যক্ষ্মা যক্ষ্মা (টিবি) ছড়ানো কমানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হলো, নিয়ম করে একদিনও বাদ না দিয়ে ওষুধ খাওয়া।

চিকিৎসা শুরু করার প্রথম দুই সপ্তাহ যক্ষা (টিবি) ছড়ানোর সম্ভাবনা কিছুটা থাকে। তাই এই দুই সপ্তাহ নিচের নিয়মগুলো মানুন:

- কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখুন।
- ভিড় এড়িয়ে চলুন।
- বাইরে গেলে মাস্ক পরুন।
- আপনার বাড়িতে বাতাস চলাচলের ভালো ব্যবস্থা রাখুন।
- NTBCC ও পলিক্লিনিকে যাওয়া ছাড়া অন্য সময় বাড়িতে থাকুন।
- পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশু, বয়স্ক মানুষ, গর্ভবতী মহিলা এবং যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম, তাদের কাছাকাছি যাওয়া এড়িয়ে চলুন (কাছাকাছি থাকা বলতে একই ঘরে ঘুমানোও বোঝায়)।



সাধারণত, চিকিৎসা শুরু করার দুই সপ্তাহ পর আপনি আর যক্ষা (টিবি) ছড়াবেন না, যদি আপনি নিয়মিত ওষুধ খান এবং ওষুধ বন্ধ না করেন। এরপর আপনি আবার কাজে যেতে পারবেন এবং স্বাভাবিক সামাজিক জীবন শুরু করতে পারবেন।

আমি আমার পরিবার নিয়ে চিন্তিত। তাদের কি যক্ষ্মা পরীক্ষা করানো দরকার?

আপনার পরীক্ষার ফল অনুযায়ী প্রয়োজন হলে, একজন জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তা আপনাকে ফোন করে কারা আপনার কাছাকাছি বা সংস্পর্শে ছিলেন তাদের খোঁজার বেপারে কথা বলবেন (কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং)।

আপনার কাছাকাছি থাকা মানুষদের (ক্লোজ কন্ট্যাক্ট) জাতীয় যক্ষ্মা স্ক্রিনিং সেন্টারে (NTBSC) পরীক্ষার (স্ক্রীনিং) জন্য আসতে বলা হবে। এই পরীক্ষার (স্ক্রীনিং) সব খরচ সম্পূর্ণরূপে সংক্রামক রোগ সংস্থা (কমিউনিকেবল ডিজিজেস এজেন্সি) (CDA) বহন করবে।

যদি আপনার কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং এর বিষয়ে কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৮টা থেকে বিকাল ৫.৩০ টা পর্যন্ত ntbp@cda.gov.sg অথবা 9836 1082 নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন।

যদি পরিবারের কোনও সদস্য বা ঘনিষ্ঠ পরিচিতের যক্ষ্মার লক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে দেরি না করে তাকে একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করতে বলুন।

যক্ষ্মা (টিবি) র চিকিৎসা কীভাবে করা হয়?

যক্ষ্মা (টিবি) র চিকিৎসা করা হয় একসাথে কয়েকটি অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ দিয়ে। সাধারণত এই চিকিৎসা ৬ থেকে ৯ মাস চলে। কিছু রোগীর ক্ষেত্রে, যেমন দীর্ঘমেয়াদি রোগ থাকলে, ওষুধে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে, বা ওষুধ কাজ না করলে, চিকিৎসার সময় আরও বেশি হতে পারে।

প্রথম দুই মাস, আপনার এই চারটি অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করার সম্ভাবনা বেশি: রিফাম্পিসিন, আইসোনিয়াজিড, ইথামবুটল এবং পাইরাজিনামাইড।

টিবি চিকিৎসায় ব্যবহৃত কিছু সাধারণ অ্যান্টিবায়োটিক

যদি আপনার চিকিৎসা স্বাভাবিকভাবে এগিয়ে যায়, তাহলে 2 মাস পরে অ্যান্টিবায়োটিকের সংখ্যা কমানো যেতে পারে।

ভুল ধারণা: যদি আমি ভালো অনুভব করি, তখন আমি যক্ষ্মা (টিবি) র ওষুধ খাওয়া বন্ধ করতে পারি।

এটা সত্য নয়। চিকিৎসার প্রথম কয়েক সপ্তাহ পরে যখন আপনি ভালো বোধ করেন, তখনও আপনার শরীরে জীবাণু থেকে যায়। যদি এই জীবাণু ধ্বংস না করা হয়, তাহলে এর ফলে যা হতে পারে:

- যক্ষা (টিবি) আবার ফিরে আসা, এবং/অথবা
- ঔষধ-প্রতিরোধী যক্ষ্মা হতে পারে, যা আরও বিপজ্জনক।

যদি আপনার ওষুধ-প্রতিরোধী যক্ষ্মা হয়, তাহলে আপনি আপনার প্রিয়জন এবং নিয়মিত সংস্পর্শে আসা অন্যান্য ব্যক্তিদের মধ্যে যে যক্ষ্মা জীবাণু ছড়িয়ে দিবেন তা ওষুধ-প্রতিরোধী প্রকারের হবে।

যক্ষ্মা থেকে সম্পূর্ণ আরোগ্য এবং আপনার আশেপাশের মানুষের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে আপনার চিকিৎসকের নির্দেশ অনুসারে চিকিৎসার সম্পূর্ণ কোর্সটি সম্পন্ন করুন।

ওষুধ-প্রতিরোধী (ড্রাগ রেজিস্ট্যান্স) কী?

জীবাণুগুলি বেঁচে থাকার জন্য শক্তিশালী কৌশল ব্যবহার করে।

যখন আপনি আপনার ওষুধ খেতে ভুলে যান, তখন আপনার শরীরের টিবি জীবাণুগুলি আবার বৃদ্ধি পেতে শুরু করে। জীবাণু যত বেশি বৃদ্ধি পায়, তাদের মধ্যে কিছু জীবাণুর বিশেষভাবে পরিবর্তিত জিন পাওয়ার সম্ভাবনা বাড়তে থাকে, যা তাদের আপনার খাওয়া অ্যান্টিবায়োটিক থেকে রক্ষা করে।

এই ওষুধ-প্রতিরোধী জীবাণুগুলি আপনার শরীরে অবাধে সংখ্যাবৃদ্ধি করতে পারে কারণ আপনার গ্রহণ করা সবচেয়ে কার্যকর টিবি ওষুধগুলি তাদের মেরে ফেলতে পারে না।

ওষুধ-প্রতিরোধী টিবির চিকিৎসার জন্য নির্ধারিত দ্বিতীয় সারির ওষুধের তিনটি অসুবিধা রয়েছে:

1. চিকিৎসার সময়কাল দীর্ঘ হতে পারে, কখনও কখনও ২০ মাস পর্যন্ত।
2. ওষুধগুলো আরও জটিল এবং এর ফলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আরও বেশি হতে পারে।
3. সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

আপনার টিবি ওষুধ সম্পর্কে আরও তথ্য

এই ওষুধগুলির কি কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে?

যক্ষ্মার ওষুধ কয়েক দশক ধরে বিশ্বব্যাপী ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এগুলি সাধারণত নিরাপদ।

তবে, কিছু রোগীর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। যদি আপনি নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি অনুভব করেন, তাহলে ওষুধ খাওয়ার আগে দয়া করে টিবি ওষুধ দেওয়ার নার্সকে জানান।

ওষুধ	পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া
টিবির সব ওষুধ	<u>যকৃতে/লিভারে প্রদাহ</u> • লম্বা সময় ধরে ক্রমাগত বমি বমি ভাব এবং বমি • পেটের অস্বস্তি / ফোলাভাব • ক্ষুধামন্দা / ক্ষুধা কমে যাওয়া • চা এর রঙের প্রস্রাব • হালকা রঙের মল / পায়খানা • চোখ এবং/অথবা ত্বক হলুদ হয়ে যাওয়া
	<u>অ্যালার্জির লক্ষণ</u> • লম্বা সময় ধরে চুলকানি • চামড়ায় দানা / ফুসকুড়ি • মুখ / চোখ / ঠোঁট / জিহ্বা ফোলা • শ্বাসকষ্ট
	<u>ফ্লুর মতো লক্ষণ</u> • জ্বর • শীত লাগা / ঠান্ডা লাগা • দুর্বল বা ক্লান্ত বোধ করা
	কারণ ছাড়া দেহে ছোপ বা রক্তপাত
ইথামবুটল	<u>চোখের দৃষ্টিতে পরিবর্তন</u> • লাল এবং সবুজ রঙ আলাদা করতে না পারা • দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে যাওয়া • চোখের ব্যথা
পাইরাজিনামাইড	• মাংসপেশীতে ব্যথা • জয়েন্ট বা গিঁটের ব্যথা • ব্যথা • বাত
আইসোনিয়াজিড	<u>স্নায়ুর সমস্যা</u> • অসাড় বা অনুভূতি কমে যাওয়া • হাত ও পায়ে ঝিঁঝিঁ ধরা
রিফাম্পিসিন	<u>শরীরের তরল পদার্থের কমলা-লাল রঙ পরিবর্তন</u> • প্রস্রাব • ঘাম • চোখের পানি / অশ্রু রিফ্যাম্পিসিন খাওয়ার ফলে আপনার প্রস্রাব, ঘাম এবং চোখের পানি / অশ্রু তীব্র লাল রঙের হয়ে যেতে পারে। এটি ওষুধের প্রতি আপনার শরীরের একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া, তাই ভয় পাওয়ার কিছু নেই।

আমাকে কেন এত ঘন ঘন অ্যাপয়েন্টমেন্টে আসতে হবে?

এটি করা হয় যাতে ডাক্তার আপনার চিকিৎসার অগ্রগতি এবং সুস্থতা মূল্যায়ন করতে পারেন।

প্রতিটি পরিদর্শনে, আপনার ওজন নেওয়া হয় যাতে আপনি ওষুধের সর্বোত্তম মাত্রা/ ডোজ নিতে পারেন। আপনার চোখের দৃষ্টি পরীক্ষা করা হয়, যাতে যদি চোখের সমস্যা দেখা দেয়, শীঘ্রই প্রাথমিক ব্যবস্থা নেওয়া যায়।

আমার যদি ভালো না লাগে, তাহলে কি আমি ওষুধ এড়িয়ে যেতে পারি?

নিজে থেকে ওষুধের ডোজ এড়িয়ে যাবেন না। যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ নিন, যাতে আপনি অপ্রয়োজনীয়ভাবে ওষুধের ডোজ বাদ না দেন এবং ওষুধ-প্রতিরোধী টিবি হওয়ার ঝুঁকি বাড়ান।

টিবির ওষুধ খাওয়ার সময় আমার কি কোন সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত?

- মদ্যপান/অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন। রিফাম্পিসিন, আইসোনিয়াজিড এবং পাইরাজিনামাইড গ্রহণের সময় অ্যালকোহল গ্রহণ করলে লিভারের/যকৃতের প্রদাহের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

- আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যের স্বার্থে ধূমপান ত্যাগ করার কথা বিবেচনা করুন।
- প্রচলিত/হার্বাল/ভেষজ ওষুধ এড়িয়ে চলুন কারণ এগুলি টিবির ওষুধের সাথে মিথস্ক্রিয়া করতে পারে।
- আপনি বর্তমানে যে ওষুধগুলি গ্রহণ করছেন সে সম্পর্কে দয়া করে আপনার NTBCC-তে থাকা ডাক্তারকে জানান কারণ এর মধ্যে কিছু টিবির ওষুধের সাথে প্রতিক্রিয়া করতে পারে।

- কোনও সাপ্লিমেন্ট এবং ভিটামিন গ্রহণ শুরু করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

সরাসরি পর্যবেক্ষণ থেরাপি (DOT)-
আপনার সম্পূর্ণ আরোগ্য নিশ্চিত করা

DOT-এর অর্থ হল স্বাস্থ্যকর্মীর পর্যবেক্ষণের সময় যক্ষ্মার ওষুধ খাওয়া, যা দেশের সব জনস্বাস্থ্য পলিক্লিনিকে করা হয়।

DOT কেন প্রয়োজন?

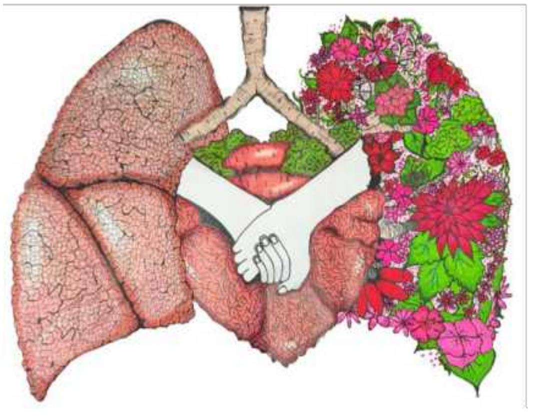
DOT- আপনার চিকিৎসা সঠিকভাবে নেওয়া নিশ্চিত করে, যক্ষ্মা (টিবি) আবার ফিরে আসা কমায় এবং ওষুধ-প্রতিরোধী টিবি রোধ করে।

- এটি নিশ্চিত করে যে রোগীরা নিয়মিত এবং সঠিক ডোজের / মাত্রার ওষুধ খাচ্ছেন, যাতে যক্ষ্মা (টিবি) আবার ফিরে না আসে এবং ওষুধ-প্রতিরোধী না হয়।

- কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিলে নার্সরা সঙ্গে সঙ্গে ব্যবস্থা নিতে পারেন, যা রোগীর নিরাপত্তা নিশ্চিত করে।

আমরা আপনার একটি মসৃণ এবং সফল চিকিৎসা কামনা করি!

প্রতিটি পদক্ষেপে আমরা আপনার সাথে আছি।



National Tuberculosis Care Centre
জাতীয় যক্ষ্মা যত্ন কেন্দ্র

144 Moulmein Road, Singapore 308089

যোগাযোগের বিবরণ:
6356 5294 (সাধারণ অনুসন্ধান)
ttsh.ntbcc@nhghealth.com.sg

খোলা থাকার সময়:

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৮টা থেকে বিকাল ৫টা
শনিবার, রবিবার এবং সরকারি ছুটির দিনে বন্ধ

NHG Health

© National Healthcare Group Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of January 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of National Healthcare Group Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

NHG-TBC-PIS-2026-00014-BDVI