

National Tuberculosis Care Centre
राष्ट्रीय क्षय रोग देखभाल केंद्र

टीबी के इलाज की आपकी यात्रा



प्रिय _____

आपको अभी-अभी टीबी का निदान हुआ है, और यह स्वाभाविक है कि आपके मन में इसके परिणामों को लेकर प्रश्न और चिंताएँ हों।

राष्ट्रीय टीबी देखभाल केंद्र (एनटीबीसीसी) में, हमारा उद्देश्य आपके उपचार के दौरान आपका सहयोग करना और यह सुनिश्चित करना है कि आपको स्पष्ट, समय पर और व्यापक देखभाल मिले। यह पत्रक टीबी के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है और आपके उपचार की शुरुआत में आपके मन में उठने वाले कुछ सामान्य प्रश्नों के उत्तर देता है।

हम आपके स्वास्थ्य को बहाल करने के लिए आपके साथ मिलकर काम करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

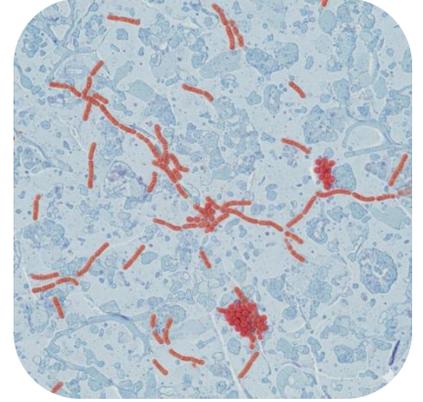
क्षय रोग (टीबी) क्या है?

टीबी माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक जीवाणु के कारण होता है।

हालांकि टीबी एक गंभीर बीमारी है, लेकिन निश्चित रहें कि एंटीबायोटिक दवाओं से टीबी के रोगाणुओं को प्रभावी ढंग से नष्ट किया जा सकता है।

हालांकि, अगर इसका इलाज न किया जाए, तो पांच साल के भीतर टीबी से मृत्यु होने की 50 प्रतिशत संभावना होती है।

टीबी के रोगाणु आमतौर पर फेफड़ों पर हमला करते हैं, लेकिन वे शरीर के किसी भी अन्य हिस्से को भी प्रभावित कर सकते हैं।



क्या लक्षण हैं?

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:



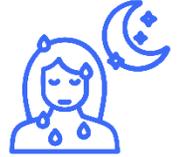
खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक)



खून से सना हुआ बलगम या खून की खांसी



छाती में दर्द



रात में ठंडे पसीने आना



बुखार



भूख में कमी



असामान्य और लगातार थकान



अस्पष्टीकृत वजन में कमी

जिन मामलों में टीबी के कीटाणु शरीर के अन्य हिस्सों को प्रभावित करते हैं, उनमें लक्षण प्रभावित हिस्से के आधार पर अलग-अलग होंगे।

भ्रम: अगर मुझे टीबी के लक्षण नहीं हैं, तो मुझे टीबी नहीं है।

टीबी के रोगाणु धीरे-धीरे बढ़ते हैं, इसलिए शुरुआती अवस्था में आपको कोई लक्षण दिखाई नहीं दे सकते हैं।

शरीर के स्वस्थ कामकाज को अभी और भविष्य में बनाए रखने के लिए जल्द से जल्द इलाज शुरू करना बुद्धिमानी है।

टीबी कैसे फैलता है?

मुझे टीबी कैसे हुआ?



जब टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता या छींकता है, तो टीबी के जीवाणु हवा में फैल जाते हैं। ये कई घंटों तक हवा में रह सकते हैं और सांस के ज़रिए शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

इसी तरह टीबी के कीटाणु आपके शरीर में प्रवेश करते हैं।

टीबी आमतौर पर घर के सदस्यों और उन लोगों में फैलती है जो संक्रमित व्यक्ति के साथ रहते या काम करते हैं (जिनमें दोस्त, सहकर्मी और सहपाठी शामिल हैं)।

मिथक: टीबी के कीटाणु भोजन के माध्यम से या टीबी से पीड़ित व्यक्ति के शरीर और सामान को छूने से फैल सकते हैं।

फेफड़ों में सांस के साथ प्रवेश करने वाले वायुजनित टीबी के रोगाणु ही संक्रमण का खतरा पैदा करते हैं।

टीबी से पीड़ित व्यक्ति द्वारा तैयार किया गया या आंशिक रूप से खाया गया भोजन खाना सुरक्षित है।

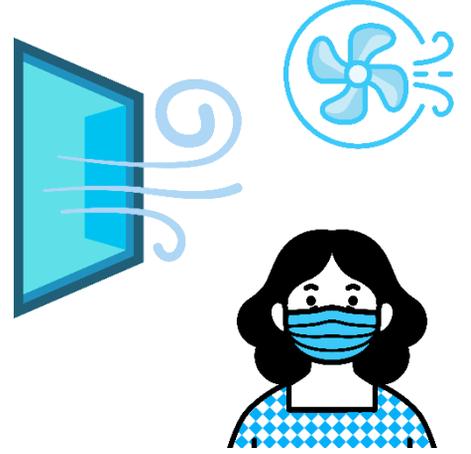
टीबी के रोगाणुओं को छूने से भी आपको टीबी नहीं होगा। टीबी से पीड़ित व्यक्ति, उनकी वस्तुओं या बर्तनों जैसी साझा वस्तुओं को छूने से बचने की कोई आवश्यकता नहीं है।

क्या इलाज शुरू करने के बाद में टीबी को दूसरे लोगों में फैला सकता हूँ?

टीबी का इलाज शुरू करने वाले लोगों में बीमारी फैलने की संभावना काफी कम हो जाती है। इसलिए, टीबी के प्रसार को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपनी टीबी की दवाइयां नियमित रूप से लें।

इलाज शुरू करने के बाद पहले दो हफ्तों में भी बीमारी फैलने की संभावना रहती है, इसलिए इन दो हफ्तों के दौरान:

- खांसते या छींकते समय अपना मुंह ढकें।
- भीड़भाड़ वाली जगहों से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर मास्क पहनें।
- अपने घर में हवा का अच्छा वेंटिलेशन सुनिश्चित करें।
- एनटीबीसीसी और पॉलीक्लिनिक जाने के अलावा घर पर ही रहें।
- पांच साल से कम उम्र के बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले अन्य व्यक्तियों के साथ निकट संपर्क से बचें। (निकट संपर्क में एक ही कमरे में सोना भी शामिल है।)



सामान्यतः, दो सप्ताह के उपचार के बाद, आप किसी को भी टीबी नहीं फैला सकते, बशर्ते आप दवाइयाँ अनियमित रूप से न लें या उन्हें लेना बंद न कर दें। आप अपना काम और सामाजिक जीवन फिर से शुरू करने के लिए स्वतंत्र हैं।

मुझे अपने परिवार की चिंता है। क्या उन्हें टीबी की जांच करवानी चाहिए?

यदि आपके परीक्षण परिणामों से संपर्क ट्रेसिंग की आवश्यकता का संकेत मिलता है, तो एक जन स्वास्थ्य अधिकारी आपसे संपर्क करेगा।

निकट संपर्कों से राष्ट्रीय तपेदिक स्क्रीनिंग केंद्र (एनटीबीएससी) जाने का अनुरोध किया जाएगा। यह स्क्रीनिंग पूरी तरह से संक्रामक रोग एजेंसी (सीडीए) द्वारा प्रायोजित है।

यदि आपके पास संपर्क ट्रेसिंग से संबंधित कोई प्रश्न हैं, तो आप सोमवार से शक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 5:30 बजे तक ntbp@cda.gov.sg पर ईमेल द्वारा या 9836 1082 पर कॉल करके संपर्क ट्रेसिंग टीम से संपर्क कर सकते हैं।

यदि आपके परिवार के किसी सदस्य या निकट संपर्क में टीबी के लक्षण दिखाई देते हैं, तो उन्हें तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेने के लिए कहें।

टीबी का इलाज कैसे किया जाता है?

टीबी का इलाज एंटीबायोटिक दवाओं के संयोजन से किया जाता है, जो आमतौर पर छह से नौ महीने तक चलता है। कुछ पुरानी बीमारियों, दुष्प्रभावों या दवा प्रतिरोध वाले रोगियों के लिए उपचार की अवधि लंबी हो सकती है।

पहले दो महीनों के लिए, आपको संभवतः ये चार एंटीबायोटिक दवाएं लेनी होंगी: रिफैम्पिसिन, आइसोनियाज़िड, एथेम्बुटोल और पाइराज़िनामाइड।



टीबी के इलाज में इस्तेमाल होने वाली कुछ सामान्य एंटीबायोटिक्स

यदि आपका इलाज सामान्य रूप से आगे बढ़ता है, तो 2 महीने बाद एंटीबायोटिक दवाओं की संख्या कम की जा सकती है।

भ्रम: एक बार जब मैं बेहतर महसूस करने लगूं, तो मैं टीबी की दवाएं लेना बंद कर सकता हूँ।

यह सच नहीं है। उपचार के पहले कुछ हफ्तों के बाद भले ही आपको बेहतर महसूस हो, फिर भी आपके शरीर में रोगाणु मौजूद रहते हैं। यदि इन्हें नष्ट नहीं किया जाता है, तो ये

- टीबी रोग के दोबारा होने और/या
- दवा प्रतिरोधी टीबी के विकास का कारण बन सकते हैं, जो अधिक खतरनाक है।

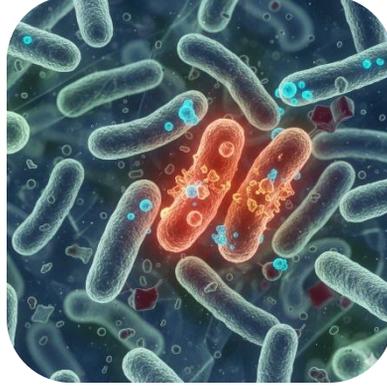
यदि आपको दवा प्रतिरोधी टीबी हो जाती है, तो आप अपने प्रियजनों और अन्य लोगों में, जिनसे आप नियमित रूप से मिलते-जुलते हैं, दवा प्रतिरोधी प्रकार के रोगाणु फैलाते हैं।

टीबी से पूरी तरह ठीक होने और अपने आस-पास के लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, अपने चिकित्सक द्वारा निर्देशित उपचार का पूरा कोर्स पूरा करें।

दवा प्रतिरोध क्या है?

रोगाणुओं के पास जीवित रहने के लिए शक्तिशाली रणनीतियाँ होती हैं।

जब आप अपनी दवा लेना भूल जाते हैं, तो आपके शरीर में टीबी के रोगाणुओं को फिर से बढ़ने का मौका मिल जाता है। जितने अधिक रोगाणु उत्पन्न होते हैं, उतनी ही अधिक संभावना होती है कि इनमें से कुछ नए रोगाणुओं में विशेष उत्परिवर्तित जीन हों जो उन्हें आपके द्वारा ली जा रही एंटीबायोटिक दवाओं से बचाते हैं।



ये दवा-प्रतिरोधी रोगाणु अब आपके शरीर में बेरोकटोक बढ़ सकते हैं क्योंकि टीबी की सबसे असरदार दवाएँ भी इन्हें नहीं मार पातीं।

दवा-प्रतिरोधी टीबी के लिए दी जाने वाली दूसरी श्रेणी की दवाओं के तीन नुकसान हैं:

1. इनमें इलाज की अवधि लंबी हो सकती है, कभी-कभी 20 महीने तक भी।
2. ये अधिक जटिल होते हैं और इनके दुष्प्रभाव भी अधिक हो सकते हैं।
3. ठीक होने की संभावना कम होती है।

आपकी टीबी की दवाओं के बारे में और अधिक जानकारी

क्या इन दवाओं के कोई दुष्प्रभाव हैं?

टीबी की दवाइयाँ दशकों से विश्व भर में उपयोग में हैं। ये आम तौर पर सुरक्षित होती हैं।

हालांकि, कुछ रोगियों को दुष्प्रभाव हो सकते हैं। यदि आपको निम्नलिखित लक्षण दिखाई दें, तो कृपया दवा लेने से पहले दवाइयाँ तैयार करने वाली नर्स को सूचित करें।



दवा	दुष्प्रभाव
सभी टीबी की दवाएँ	<u>लिवर में सूजन</u> <ul style="list-style-type: none"> • लगातार मतली और उल्टी • पेट में तकलीफ/सूजन • भूख न लगना • चाय के रंग का पेशाब • हल्के रंग का मल • आँखों और/या त्वचा का पीला पड़ना
	<u>एलर्जी के लक्षण</u> <ul style="list-style-type: none"> • लगातार खुजली • त्वचा पर चकले • चेहुरा/आँखें/होंठ/जीभ में सूजन • सास लेने में कठिनाई
	<u>फ्लू जैसे लक्षण</u> <ul style="list-style-type: none"> • बुखार • ठंड लगना • कमजोरी या थकान महसूस होना
	अस्पष्टीकृत चोट के निशान या रक्तस्राव
एथेम्ब्युटोल	<u>दृष्टि में परिवर्तन</u> <ul style="list-style-type: none"> • लाल और हरे रंगों में अंतर करने में असमर्थता • धुंधली दृष्टि • आँखों में दर्द
पायराज़ीनामाईड	<ul style="list-style-type: none"> • मांसपेशियों में दर्द • जोड़ों में दर्द • गाउट
आइसोनियाज़िड	<u>तंत्रिका संबंधी समस्याएं</u> <ul style="list-style-type: none"> • सुन्नपन • हाथों और पैरों में झुनझुनी
रिफैम्पिसिन	<u>शरीर के तरल पदार्थों का नारंगी-लाल रंग में बदलना</u> <ul style="list-style-type: none"> • पेशाब • पसीना • आंसू <p>रिफैम्पिसिन के कारण आपके पेशाब, पसीने और आंसुओं का रंग गहरा लाल हो सकता है। यह दवा के प्रति आपके शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया है, इसलिए घबराएं नहीं।</p>

मुझे इतनी बार अपॉइंटमेंट के लिए आने की जरूरत क्यों पड़ती है?

ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि डॉक्टर आपके इलाज की प्रगति और आपकी सेहत का आकलन कर सकें।

हर बार डॉक्टर से मिलने पर आपका वज़न लिया जाता है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपको दवा की सही खुराक मिलती रहे। आपकी दृष्टि क्षमता की भी जाँच की जाती है ताकि दृष्टि प्रभावित होने पर समय रहते कार्रवाई की जा सके।

अगर मेरी तबीयत ठीक नहीं है तो क्या मैं दवाइयां लेना छोड़ सकता हूँ?

अपनी मर्जी से दवा न छोड़ें। यदि आप अस्वस्थ हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें, ताकि आप अनावश्यक रूप से खुराक न छोड़ें और दवा प्रतिरोध का खतरा न बढ़ाएं।

टीबी की दवा लेते समय मुझे किन सावधानियों का पालन करना चाहिए?

- शराब का सेवन न करें। रिफैम्पिसिन, आइसोनियाज़िड और पाइराज़िनामाइड लेते समय शराब पीने से लिवर में सूजन का खतरा बढ़ जाता है।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो अपने स्वास्थ्य के लिए इसे छोड़ने पर विचार करें।
- पारंपरिक/हर्बल उपचारों से बचें क्योंकि ये टीबी की दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकते हैं।
- कृपया एनटीबीसीसी में अपने डॉक्टर को उन दवाओं के बारे में बताएं जो आप वर्तमान में ले रहे हैं क्योंकि उनमें से कुछ टीबी की दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकती हैं।
- कोई भी सप्लीमेंट और विटामिन शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें।



प्रत्यक्ष अवलोकन चिकित्सा (डीओटी) - आपके पूर्ण स्वास्थ्य लाभ को सुनिश्चित करना

डीओटी में देशभर के सार्वजनिक स्वास्थ्य पॉलीक्लिनिकों में स्वास्थ्यकर्मी की निगरानी में टीबी की दवाएं लेना शामिल है।



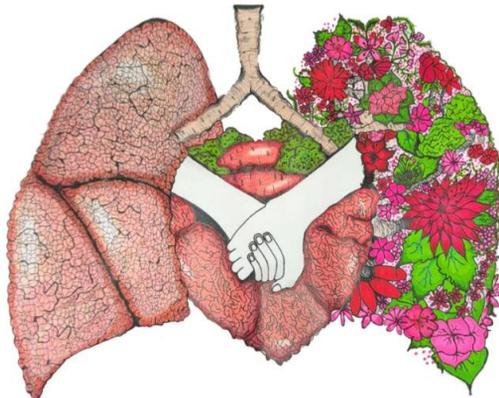
डीओटी क्यों आवश्यक है?

डीओटी उपचार के प्रति मरीजों की नियमितता में सुधार करता है, रोग के दोबारा होने की संभावना को कम करता है और दवा प्रतिरोधी टीबी को रोकता है।

- यह सुनिश्चित करता है कि मरीज नियमित रूप से दवा की सही खुराक लें ताकि रोग के दोबारा होने और दवा प्रतिरोधी टीबी से बचाव हो सके, और
- यह नर्सों को दुष्प्रभाव होने पर तुरंत कार्रवाई करने में सक्षम बनाता है ताकि मरीजों की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके।

हम आपके सुगम और सफल उपचार की कामना करते हैं!

हम हमेशा हर कदम पर आपके साथ हैं।



National Tuberculosis Care Centre
राष्ट्रीय क्षय रोग देखभाल केंद्र

144 Moulmein Road, Singapore 308089

सम्पर्क करने का विवरण:
6356 5294 (सामान्य पूछताछ)
ttsh.ntbcc@nhghealth.com.sg

खुलने का समय:
सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक
शनिवार, रविवार और सार्वजनिक अवकाशों पर बंद



© 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 data base, 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.