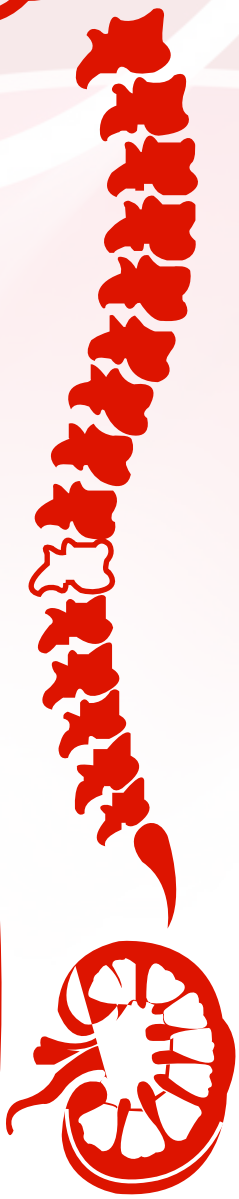
যক্ষ্মা একটি
সংক্রামক রোগ
আসুন হাতে হাত ধরি

End TB

আপনার স্বাস্থ্য সচেতনতাই আপনাকে রক্ষা করতে পারে

Sultanate of Oman - Ministry of Health
Dept. of Health Education & Awareness Programs
Directorate General for Disease Surveillance & Control

World Health Organization
Sultanate of Oman



যক্ষ্মা রোগ কি?

যক্ষ্মা একটি জীবাণু ঘটিত সংক্রামক রোগ যার জীবাণু বাতাসের মাধ্যমে সহজেই এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়তে পারে। সাধারণত মানুষের ফুসফুসই যক্ষ্মায় আক্রান্ত হয় বেশি (যাকে আমরা বলি ফুসফুসের যক্ষ্মা), কিন্তু শরীরের অন্যান্য অংশও যেমন কিডনি, মেরুদন্ড এমনকি মস্তিষ্কও যক্ষ্মায় আক্রান্ত হতে পারে (যাকে বলা হয় ফুসফুস বহির্ভূত যক্ষ্মা)।

সুপ্ত যক্ষ্মা এবং যক্ষ্মা রোগ - দুই এর মধ্যে পার্থক্য কি?

সুপ্ত যক্ষ্মা: যক্ষ্মার জীবাণু যখন শরীরে প্রবেশ করে নিষ্ক্রিয় অবস্থায় থাকে, কোন রোগ-লক্ষণ দেখা দেয় না এবং তা একজন থেকে অন্যজনেও ছড়িয়ে পড়ে না।

যাদের শরীরে এই যক্ষ্মার জীবাণু নিষ্ক্রিয় অবস্থায় আছে তারা চিকিৎসার মাধ্যমে এই জীবাণুকে ধ্বংস করতে পারলেই ভবিষ্যৎ যক্ষ্মা রোগের হাত থেকে রক্ষা পেতে পারেন।

যক্ষ্মা রোগ: যখন যক্ষ্মার জীবাণু শরীরে সক্রিয় হয়ে উঠে রোগ-লক্ষণ প্রকাশ করে। শরীরের প্রতিরোধ-ক্ষমতা যখন বয়সের সাথে সাথে কমতে থাকে বা অন্য কোন অসুস্থতার কারণে যেমন ডায়াবেটিস, অপুষ্টি, এইচ আই ভি ইত্যাদি বা অতীতে যক্ষ্মা রোগের অসম্পূর্ণ চিকিৎসার ফল স্বরূপ বা মদ বা অন্য কোন নেশার কারণে দুর্বল হয়ে পড়ে, যক্ষ্মার জীবাণু তখনই শরীরে সক্রিয় হয়ে উঠে রোগ-লক্ষণ প্রকাশ করে।

যক্ষ্মা কিভাবে ছড়ায়?

ফুসফুসের যক্ষ্মায় আক্রান্ত রোগের জীবাণু হাঁচি, কাশি বা হাসির সাথে অথবা কথা বলার সময়, গান গাইবার সময় মুখ আর নাক থেকে বেরিয়ে বাতাসে ভাসতে থাকে। যারা রোগীর খুব কাছে থাকেন যেমন আত্মীয়স্বজন বন্ধু বা সহকর্মী তারা যখন নিঃশ্বাস নেন তখন নিঃশ্বাসের সঙ্গে এই জীবাণু তাদের ফুসফুসেও প্রবেশ করে।

হাতে হাত মেলালে বা একসঙ্গে খাবার খেলে অথবা রোগীর ছোঁয়া কোন বস্তু ব্যবহার করলে কিংবা একই শৌচাগারের আসনে বসলেও যক্ষ্মার জীবাণু একে অপরের মধ্যে সংক্রামিত হয় না।

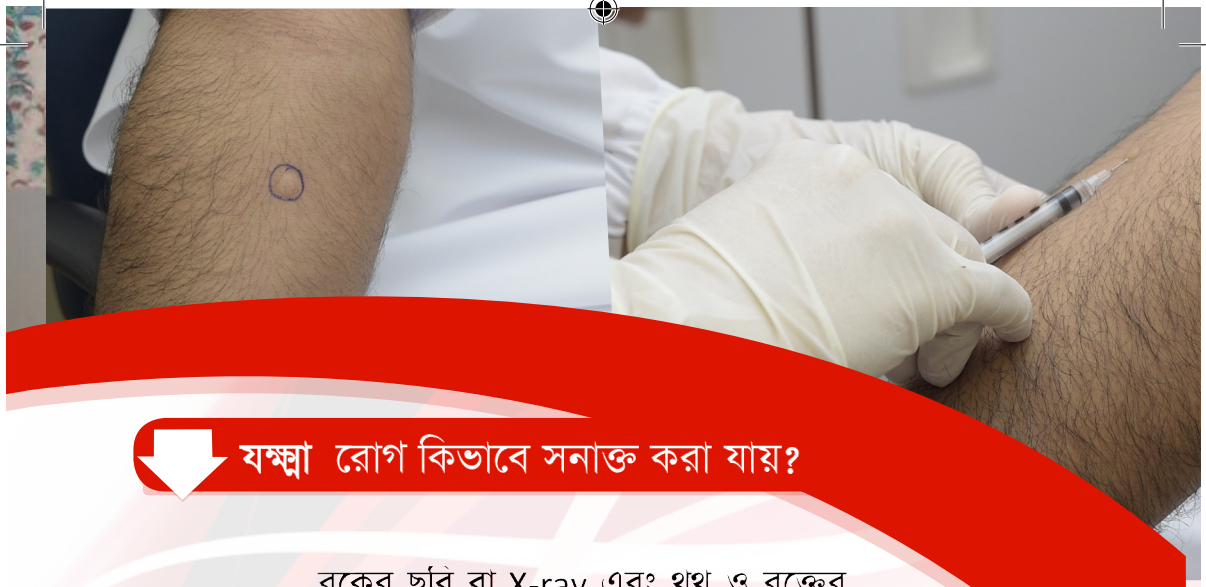
ফুসফুসের যক্ষ্মায় আক্রান্ত রোগী খুবই সংক্রামক কিন্তু সঠিক চিকিৎসায় এই রোগের নিরাময় সম্ভব এবং যক্ষ্মার সংক্রমণকেও রোধ করা যায়।

যক্ষ্মা রোগের লক্ষণ গুলি কি কি?

- দু- সপ্তাহের বেশি সময় ধরে একটানা কাশি যা সাধারণ চিকিৎসায় সারে না
- বুকে ব্যথা।
- কাশির সঙ্গে রক্ত বা শ্লেষ্মা ।
- ক্লান্তি বা দুর্বলতা।
- পরিশ্রম ছাড়াই ওজন কমে যাওয়া।
- খিদে না পাওয়া।
- কাঁপুনি দিয়ে জ্বর।
- রাত্রে ঘাম আসা।

ফুসফুস বহির্ভূত যক্ষ্মার লক্ষণ গুলি শরীরের কোন অংশ আক্রান্ত তার উপর নির্ভর করে যেমন -

- লসিকা- গ্রন্থি বা গ্ল্যান্ড ফুলে যাওয়া।
- গাঁট ফুলে গিয়ে ব্যথা।
- মস্তিষ্ক- ঝিল্লি আক্রান্ত হলে যাথাব্যথা, জ্বর, ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়া, আচ্ছন্নভাব ইত্যাদি।



যক্ষ্মা রোগ কিভাবে সনাক্ত করা যায়?

বুকের ছবি বা X-ray এবং থুথু ও রক্তের কিছু পরীক্ষা করেই চিকিৎসকরা নিশ্চিত হন সংক্রমণটি যক্ষ্মাজনিত কিনা।

দু-সপ্তাহের বেশি সময় ধরে একটানা কাশি হতে থাকলে অবশ্যই নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এসে পরীক্ষা করান।

যক্ষ্মা একটি চিকিৎসা সাধ্য রোগ। সঠিক চিকিৎসায় এই রোগ সেরে যায় এবং সংক্রমণকেও রোধ করা যায়।

যক্ষ্মা রোগের চিকিৎসা কি?

- কয়েকটি জীবাণুনাশক ওষুধ একসাথে ছ- মাস বা তার বেশি সময় ধরে স্বাস্থ্যকর্মীর নজরদারিতে প্রতিদিন ও নিয়মিতভাবে খেতে হবে। রোগীর শারীরিক অবস্থার উন্নতি হতে থাকলেও চিকিৎসা সম্পূর্ণ করা উচিত।
- ফুসফুসের যক্ষ্মা অত্যন্ত সংক্রামক বলে রোগীকে হাসপাতালে একটি আলাদা কক্ষে অন্ততঃ দু- সপ্তাহ ভর্তি রেখে চিকিৎসা করা হয় যাতে এই রোগ অন্য কোন ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়তে না পারে। হাসপাতাল থেকে যখন রোগীকে ছেড়ে দেওয়া হয় সে তখন আবার স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরে আসতে পারে। কিন্তু স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রেখে বাকি চিকিৎসা তাকে অবশ্যই সম্পূর্ণ করতে হবে।
- শরীরের অন্য অংশে যক্ষ্মা হলে কিন্তু হাসপাতালে ভর্তি না হয়েও চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়া সম্ভব। কিন্তু চিকিৎসার মেয়াদ এক্ষেত্রে এক বছরেরও বেশি হতে পারে এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রেখে চিকিৎসা অবশ্যই সম্পূর্ণ করতে হবে।

ওমানে বসবাসকারী সকল ব্যক্তির জন্য যক্ষ্মার চিকিৎসা বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

যক্ষ্মা রোগের চিকিৎসা অনিয়মিত হলে বা হঠাৎ বন্ধ করে দিলে ক্ষতি কি?

যক্ষ্মার চিকিৎসা অনিয়মিত হলে বা হঠাৎ বন্ধ করে দিলে যক্ষ্মার জীবাণু সম্পূর্ণরুপে ধ্বংস হয় না। ফলে তা পরিবারের সদস্য বা এলাকার মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এছাড়া যক্ষ্মার জীবাণু কার্যকরী ওষুধের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলে চিকিৎসাকে আরও জটিল করে তোলে যা রোগীর শারীরিক অবস্থার দ্রুত অবনতি ঘটিয়ে তার মৃত্যুও ঘটাতে পারে।

যক্ষ্মা রোগের জীবাণুনাশক ওষুধ কি নিরাপদ?

যক্ষ্মার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ওষুধ সাধারণত নিরাপদ। তবে কোন কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। সেক্ষেত্রে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

ওমানে কর্মরত চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীরা যক্ষ্মার চিকিৎসায় সাহায্য করার জন্য সর্বদা আপনার পাশেই আছেন।

কি কি উপায়ে যক্ষার সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়?

- ভিড়বহুল এলাকা এড়িয়ে চলুন। বাড়িতে ও কাজের জায়গায় যাতে ভালো হাওয়া- বাতাস আসতে পারে তার ব্যবস্থা করুন।
- স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস পালন করুন যা আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটিয়ে আপনার প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করবে। যেমন, পুষ্টিকর খাবার খান, নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
- ধূমপান (বিশেষত শিসা) ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন।
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার দিকে মনোযোগ দিন। ভালো করে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- হাঁচি বা কাশির সময় মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন যেখানে সেখানে থুথু ফেলবেন না।
- গোলাপি শিশুস্বাস্থ্য কার্ডে উল্লিখিত নিয়মিত টিকাকরণ সূচী অনুযায়ী আপনার বাচ্চারা প্রতিষেধক টিকা নিয়েছে কিনা সুনিশ্চিত করুন।
- যক্ষ্মা রোগীর সংস্পর্শে আসা সকল ব্যক্তির (বিশেষত বাচ্চা ও বয়স্ক ব্যক্তির) পরীক্ষা ও চিকিৎসা করান।

আপনি কি জানেন?

যক্ষ্মা রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা নবজাত শিশু, বাচ্চা ও বয়স্ক মানুষের মধ্যেই সবচেয়ে বেশি কেননা তাদের প্রতিরোধ ক্ষমতা অন্যান্যদের তুলনায় অনেক কম।

আপনার সচেতনতা ও সহযোগিতার মাধ্যমেই আমরা যক্ষ্মার বিনাশ করতে পারব।