

কিভাবে যক্ষ্মা থেকে নিজেদের রক্ষা করতে হয়

যক্ষ্মা প্রতিরোধকচিকিৎসা সম্পর্কে



যক্ষ্মা (TB) বিশ্বব্যাপী সংক্রামক কারণে মৃত্যুর মধ্যে অন্যতম। এটি যক্ষ্মার জীবাণু থেকে হয়, যক্ষ্মায় আক্রান্ত কেউ যখন কথা বলেন, কাশি বা হাঁচি দেন, তখন বাতাসের মধ্য দিয়ে ছড়ায়।

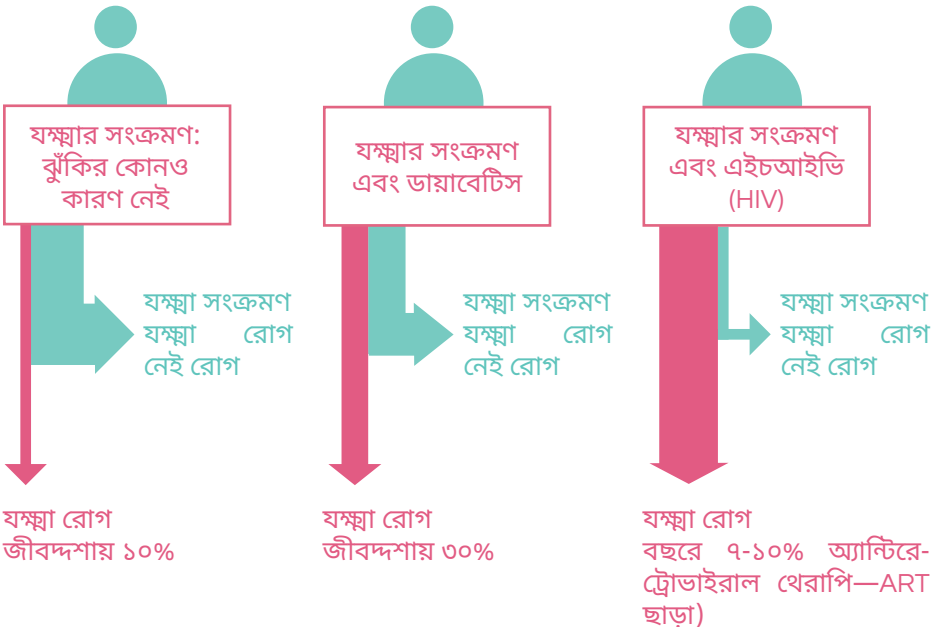


যক্ষ্মার জীবাণু শরীরে প্রবেশ করলে দুটি বিষয়ের মধ্যে একটি ঘটবে।

- জীবাণুগুলো ক্ষতির কারণ হওয়ার আগেই শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সেগুলিকে মেরে ফেলবে।

বা

- আপনার রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা যক্ষ্মার জীবাণুগুলিকে দমন করবে। একজন সংক্রমিত ব্যক্তির জীবনে পরবর্তীকালে যক্ষ্মার সংক্রমণ সক্রিয় হতে পারে। রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা কমিয়ে গেলে এর সম্ভাবনা বেড়ে যায়।



যক্ষ্মা প্রতিরোধক চিকিৎসা(টিপিটি) হল যক্ষ্মার জীবাণুর সংস্পর্শে আসার পর যক্ষ্মা রোগ প্রতিরোধের সবথেকে শক্তিশালী উপায়।

যক্ষ্মার জীবাণুর থেকে সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায় যখন আপনার সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সংযুক্ত কারোর যক্ষ্মা হয় এবং আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে।

এইচআইভি সংক্রমণ, ডায়াবেটিস এবং সিলিকোসিসের মতো রোগ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। অন্যান্য রোগের জন্য নির্ধারিত কিছু ওষুধও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে।

যক্ষ্মার সংক্রমণের কারণে রোগ না হলেও চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ এবং সেটি সুরক্ষা প্রদান করবে, যেমন আশুন না থাকলেও একটি বাড়ি অগ্নিরোধক করা হয়।

যক্ষ্মার প্রতিরোধক চিকিৎসা কার প্রয়োজন?

এইচআইভি আক্রান্ত (পিএলএইচআইভি)

যক্ষ্মার রোগীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ

প্রাপ্তবয়স্করা, কিশোর-কিশোরীরা এবং সব বয়সের শিশুরা।

বিশেষত ৫ বছরের কম বয়সী শিশুরা সুরক্ষিত নয়।

অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠী

ডায়ালিসিসের রোগী, এন্টি টিএনএফ (টিউমার নেক্রোসিস ফ্যাক্টর) চিকিৎসা, এবং একটি অর্গান বা হিম্যাটোলজিকাল ট্রান্সপ্ল্যান্টের জন্য প্রস্তুত রোগীরা।

সিলিকোসিসের রোগীদেরও সুস্থ যক্ষ্মা সংক্রমণের জন্য পরীক্ষা করা এবং চিকিৎসা করা উচিত।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডাব্লিউএইচও) টিপিটি সম্পর্কিত নির্দেশিকা ২০২০-এ চিহ্নিত যক্ষ্মা প্রতিরোধক চিকিৎসার জন্য নির্ধারিত গোষ্ঠী

যক্ষ্মার সংক্রমণ সনাক্ত করা

- যক্ষ্মার সংক্রমণের পরীক্ষার ক্ষেত্রে টিউবারকিউলিন স্কিন টেস্ট (টিএসটি) বা ইন্টারফেরন-গামা রিলিজ অ্যাসে (ইগ্রা) ব্যবহার করা যেতে পারে। জাতীয় নীতি অনুযায়ী নানা দেশে পরীক্ষার প্রাপ্যতা আলাদা হতে পারে। সক্রিয় যক্ষ্মা রোগ নির্ণয়ের জন্য টিএসটি বা ইগ্রা ব্যবহার করা যাবে না।
- পিএলএইচআইভি বা ৫ বছরের কম বয়সী শিশু, যারা ঘরোয়াভাবে যোগাযোগের মধ্যে থাকে, তাদের ক্ষেত্রে টিপিটি শুরু করার জন্য টিএসটি বা ইগ্রা দ্বারা পরীক্ষা করা অপরিহার্যভাবে প্রয়োজনীয় নয়। তবে দেশগুলি এই পরীক্ষার ব্যবস্থার জন্য অবকাঠামো তৈরি করবে বলে আশা করা হয়।



যক্ষ্মা প্রতিরোধক চিকিত্সা (টিপিটি)

এক্ষেত্রে একাধিক বিকল্প রয়েছে এবং আপনার ডাক্তার আপনার জন্য সবথেকে ভালো ব্যবস্থাটি বেছে নিতে সক্ষম হবেন।

1

3HP

প্রাপ্তবয়স্ক, কিশোর এবং ১২ বছরের বেশী বয়সী শিশুদের জন্য সপ্তাহে একবার করে ১২ সপ্তাহ ধরে আইসোনাজিড (INH অথবা H) এবং রিফ্যাপেন্টিন (P) - এর মোট ১২টি ডোজ।

2

1HP

কিশোর-কিশোরী এবং ১২ বছরের বেশী বয়সী বাচ্চাদের জন্য একমাস ধরে দৈনিক একটা করে আইসোনাজিড এবং রিফ্যাপেন্টিন।

এই দুটি চিকিৎসাবিধিই (3HP এবং 1HP) পিএলএইচআইভি-দের দেওয়া যেতে পারে।

3

3HR

প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য ৩ মাস ধরে দৈনিক রিফ্যাম্পিসিন (R) এবং আইসোনাজিড। এই চিকিৎসাবিধিটি, পিএলএইচআইভি-দের মধ্যে যারা রিফ্যাম্পিসিন-বান্ধব অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপি (ART) চিকিৎসায় রয়েছেন তাদেরও দেওয়া যেতে পারে। শিশু বান্ধব ফর্মুলেশন বিভিন্ন দেশে পাওয়া যায়।

4

6H/9H/36H

প্রাপ্তবয়স্কদের এবং শিশুদের জন্য দৈনিক আইসোনাজিড ৬ অথবা ৯ মাস ধরে, অথবা উচ্চ যক্ষ্মা সংক্রমণের স্থানে পিএলএইচআইভি-দের জন্য দৈনিক আইসোনাজিড ৩৬ মাস ধরে।

5

4R

প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য 4 মাস ধরে দৈনিক রিফ্যাম্পিসিন।



আইএনএইচ (INH) সহ চিকিৎসাবিধিতে, পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি প্রতিরোধ করতে বা চিকিৎসার জন্য পরিপূরক ভিটামিন বি৬ নেওয়া যেতে পারে। যাদের উচ্চ ঝুঁকি আছে, যেমন পিএলএইচআইভি, অপুষ্টিতে আক্রান্ত ব্যক্তি এবং গর্ভবতী মহিলা, তাদের ভিটামিন বি৬ প্রয়োজন।

যদি বি৬ পাওয়া না যায়, তাহলে বিকল্প পদ্ধতির জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। টিপিটি-এ থাকা লোকদের অগ্রাধিকার হিসেবে বি৬ এর সংস্থানের জন্য কমিউনিটির এনটিপি (NTP) - এর সাথে আলোচনা করা উচিত।

কমিউনিটির চাহিদা তৈরি করার প্রয়োজনীয়তা

টিপিটি-এর স্বীকৃত উপকার থাকা সত্ত্বেও, কমিউনিটির সদস্যদের মধ্যে জ্ঞানের অভাব রয়েছে। কমিউনিটির সদস্যদের সঠিক তথ্য পেতে হবে এবং টিপিটি গ্রহণের সদ্ব্যবহারের কৌশল হিসেবে টিপিটি-এর চাহিদা সৃষ্টির প্রচারণা চালাতে হবে। এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ যারা যক্ষ্মার জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত এবং রোগের বিকাশের ঝুঁকিতে রয়েছেন তারা ভাল বোধ করতে পারেন, সেই কারণে ওষুধ গ্রহণের প্রয়োজন মনে নাও করতে পারেন।

প্রায়ই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী এইচআইভি আক্রান্ত মানুষদের থেকে

আমি এমন কোনও ব্যক্তির সংস্পর্শে আসিনি যার যক্ষ্মা আছে বলে জানি। আমার কি তারপরেও প্রতিরোধমূলক চিকিৎসানিতে হবে?

হ্যাঁ। পিএলএইচআইভি-দের দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কারণে যক্ষ্মা রোগের দিকে দ্রুত অগ্রসর হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

আমি ইতিমধ্যেই এআরটি-এর অধীনে রয়েছি, আমার যক্ষ্মা হওয়ার ঝুঁকি কতটা রয়েছে?

যদিও নিয়মিত এআরটি যক্ষ্মার বিকাশের সামগ্রিক ঝুঁকি কম করে, তবে এইচআইভি-নেগেটিভ মানুষদের তুলনায় এআরটি সহ মানুষদের যক্ষ্মা সংক্রমণের ঝুঁকি বেশী থাকে। টিপিটি এবং এআরটি-এর সম্মিলিত ব্যবহার যক্ষ্মা হওয়ার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে কম করে।

আমি কি এআরটি এবং টিপিটি, দুটোই একসাথে নিতে পারি?

হ্যাঁ। এআরটি এবং টিপিটি, দুটোই একসাথে নেওয়া যেতে পারে।





আমি ইতোমধ্যে তিন বছর আগে যক্ষ্মা রোগের চিকিৎসা করিয়েছি। আমার কি তারপরেও প্রতিরোধমূলক চিকিৎসা নিতে হবে?

হ্যাঁ, কারণ আগেরবারের যক্ষ্মা রোগের চিকিৎসা আপনাকে পুনরায় যক্ষ্মার সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে না।

টিপিটি গ্রহণ করলে আমি কত সময় যক্ষ্মা থেকে সুরক্ষিত থাকব?

বেশ কয়েকটি গবেষণায় দেখা গেছে যে টিপিটি ৭-১৫ বছরের মধ্যে যক্ষ্মা রোগের প্রকোপ হ্রাস করে। টিপিটি জীবন বাঁচায়, অসুস্থতা রোধ করে এবং দুর্ভোগ এড়িয়ে যেতে সহায়তা করে।

যদি আমি এইচআইভি আক্রান্ত হইএবং এআরটি গ্রহণ করি, এবং সিডি৪ কোষের সংখ্যা বেশী থাকে তবে আমার কি টিপিটি করানোর প্রয়োজন আছে?

হ্যাঁ, এইচআইভি সহ জীবনযাপন করা সমস্ত প্রাপ্তবয়স্ক এবং কিশোর-কিশোরীদের, তাদের সিডি৪ কোষের সংখ্যা নির্বিশেষে এইচআইভি-র তত্ত্বাবধানের একটি বিস্তৃত প্যাকেজের অংশ হিসেবে টিপিটি করানো উচিত। আমি ইনজেকশনে মাদক ব্যবহারকারী এইচআইভি পজিটিভ, ওপিওয়েড প্রতিস্থাপন থেরাপির (ওএসটি) অধীনে রয়েছি।

আমি এআরটি শুরু করিনি। আমাকে কি যক্ষ্মা প্রতিরোধমূলক চিকিৎসা নিতে হবে?

হ্যাঁ। যারা ইনজেকশনে মাদক (পিডার্লিউইউডি) ব্যবহার করেন তাদের যক্ষ্মা সংক্রমণের ব্যাপকতা এবং যক্ষ্মা রোগের প্রকোপ বেশি। ওএসটি সহ ৩০০ গ্রহণকারী ব্যক্তিদের ওপিয়েট প্রত্যাহারের উপসর্গ এবং অন্য কোন প্রতিকূল ঘটনার জন্য নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা উচিত। রিফাম্পিসিন এড়িয়ে যাওয়া সবথেকে ভালো।

আমি একজন পিএলএইচআইভি এবং আমি হেপাটাইটিস সি দ্বারাও আক্রান্ত। আমি কি টিপিটি নিতে পারি?

হ্যাঁ, কিন্তু এর জন্য কিছু পরিবর্তন প্রয়োজন হতে পারে। হেপাটাইটিস সি ভাইরাসে (HCV) আক্রান্ত ব্যক্তিদের তাদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

যক্ষ্মা প্রতিরোধক চিকিৎসার আগে আমরা কিভাবে এইচআইভি সহ জীবনযাপন করা মানুষদের মধ্যে যক্ষ্মার সক্রিয় স্থিতি বাতিল করতে পারি?

যক্ষ্মা রোগের উপসর্গ পরীক্ষা করে এইচআইভি সহ প্রাপ্ত বয়স্ক এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে যক্ষ্মার সক্রিয় স্থিতি বাতিল করা যেতে পারে।

যারা বর্তমানে কাশি, জ্বর, ওজন কমে যাওয়া এবং ঘুমের মধ্যে ঘেমে যাওয়া রিপোর্ট করেন তাদের আবারও যক্ষ্মার পরীক্ষা করা উচিত। যাদের কোন উপসর্গ নেই তাদের এআরটি সহ টিপিটি করানো উচিত।

এইচআইভি আক্রান্ত গর্ভবতী মহিলাদের কি টিপিটি করানো উচিত?

হ্যাঁ। এইচআইভি আক্রান্ত গর্ভবতী মহিলারা যক্ষ্মা রোগের ঝুঁকিতে থাকেন, যার থেকে মা এবং অনাগত শিশু উভয়ের ক্ষেত্রেই মারাত্মক পরিণতি ঘটতে পারে। গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভাবস্থার কারণে তাকে টিপিটি গ্রহণের ক্ষেত্রে অযোগ্য ঘোষণা করা উচিত নয়, যদিও কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার জন্য নিবিড় পর্যবেক্ষণ করা আবশ্যিক।



সাধারণ প্রশ্নসমূহ

যদি আমি অসুস্থ বোধ না করি তবে আমি যক্ষ্মা সংক্রমণের জন্য কেন ওষুধ খাব?

যদি আপনাকে টিপিটি নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় তবে জানবেন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা চিকিৎসক বিশ্বাস করেন যে আপনার যক্ষ্মার সক্রিয় রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়েছে। টিপিটি-এর সম্পূর্ণ কোর্স গ্রহণ করলে সংক্রমণকে সক্রিয় রোগে পরিণত হওয়া থেকে রক্ষা করা যাবে।

আমার যদি ওষুধের বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দেয় তাহলে আমার কি করা উচিত?

আপনি যদি টিপিটি নিয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে কোন উপসর্গ দেখা দিলে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করা উচিত। স্বাভাবিক উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে ক্ষুধামন্দা (খিদে কমে যাওয়া), বমি বমি ভাব, বমি, পেটে অস্বস্তি, অবিরাম ক্লাস্তি বা দুর্বলতা, গাঢ় রঙের প্রস্রাব, ফ্যাকাশে মল বা জন্ডিস।

যক্ষ্মার সংক্রমণের জন্য কাদের পরীক্ষা এবং চিকিৎসা করা উচিত?

এইচআইভি সহ জীবনযাপন করা প্রাপ্তবয়স্ক, কিশোর-কিশোরী, শিশু এবং ছোট ছেলেমেয়ে, ৫ বছর বা তার চেয়ে কম বয়সের শিশু যারা যক্ষ্মা রোগীদের সংস্পর্শে এসেছে এবং এইচআইভি-নেগেটিভ ক্লিনিকাল ঝুঁকিতে থাকা গোষ্ঠী, যেমন যারা অ্যান্টি-টিএনএফ (TNF) এর চিকিৎসা শুরু করেছেন, যাদের ডায়ালাইসিস চলছে, অঙ্গ প্রতিস্থাপনের প্রস্তুতি নিচ্ছেন যারা, তাদের যক্ষ্মার সক্রিয় রোগের বিকাশের সর্বোচ্চ সম্ভাবনা থাকে, তাই তাদের নির্বিশেষে যক্ষ্মার সংক্রমণের পদ্ধতিগত পরীক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত।

স্বকীয়

শ্রীমতী অর্চনা ওইনাম
শ্রীমতী ব্লেসিনা কুমার
যক্ষ্মা সম্পর্কিত সক্রিয়তাবাদীদের
বিশ্বব্যাপী জোট

শ্রীমতী এস্টি ফেরিয়ানি
LKNU (ইন্দোনেশিয়া)

ডঃ জেমি টনসিং
ডঃ করুণা সাগিলি
ইউনিয়ন

শ্রীমতী মোনা বালানি
NCPI+ (ভারত)

শ্রীমতী নন্দিতা ভেক্টেশান
সাংবাদিক ও সক্রিয়তাবাদী

ডঃ রোহিত সারিন
ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ টিউবা-
রকিউলোসিস অ্যান্ড রেস্পিরেটরি
ডিজিজ

ডঃ সর্বজিৎ চাড্ডা
ফাইন্ড

ডঃ শ্রীনিবাস নায়ার
স্টপ টিবি পার্টনারশিপ