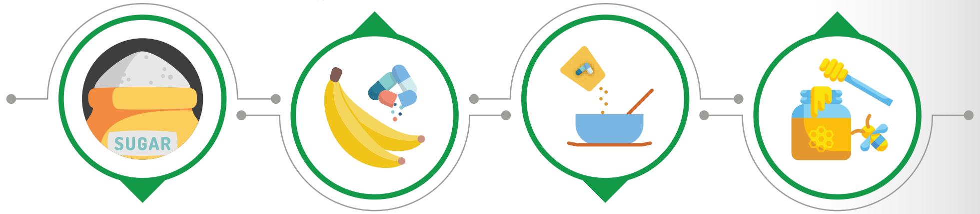
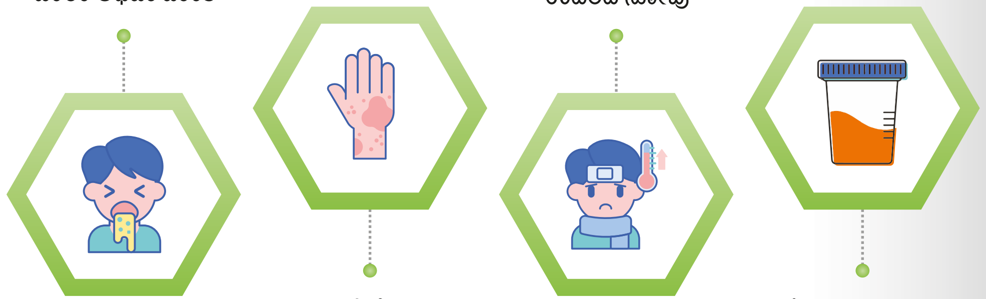
ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು



- ಬಾಳೆಹಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆ
- ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು
- ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲಾದ ಔಷಧದ ಪುಡಿ
- ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮ್ಮಚೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ಔಷಧಿ

ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕುಗಾಗಿ ಔಷದಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷದಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೆಳಕಂಡ ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು:

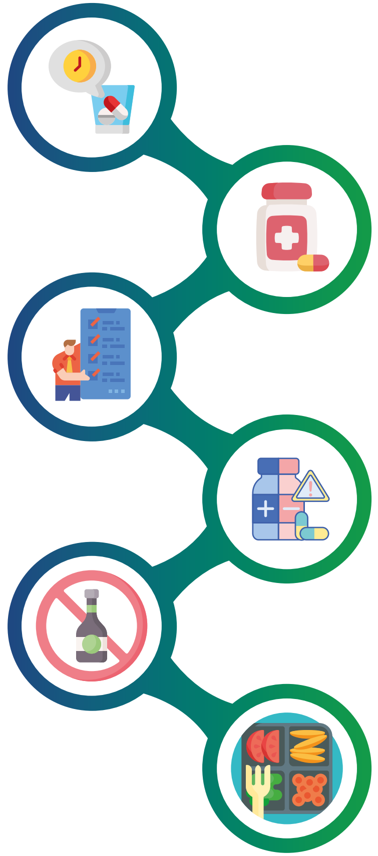


- ಹಠಾತ್ ಹಸಿವು ಮಾಯ, ಓಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ
- ಸತತವಾಗಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶೇಷ್ಟತೆ
- ಸತತವಾದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದಣಿವು, ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಉದರದ ನೋವು
- ಕಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವುದು

ಇವೆಲ್ಲ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ

ಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದನ್ನು ತಡೆದುಬಿಡಿ

ಸೂಚಿಸಲಾದ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ



- ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಂಪು ಮತ್ತು ಒಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ನೀವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸೇವಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಪ್ತರಿಗೆ ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ನರ್ಸ್‌ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕೂ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ
- ಸದಾ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿರಿ

ಜೀತ್ ಯೋಜನೆ

ಜಾಯಿಂಟ್ ಎಫರ್ಟ್ ಫಾರ್ ಎಲಿಮಿನೇಶನ್ ಆಫ್ ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲಾಸಿಸ್ / ಕ್ಷಯ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಜಂಟಿ ಪ್ರಯತ್ನ (ಜೀತ್) ಎಂಬ ಈ ಯೋಜನೆಯು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗೆ ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಽಯಾದ್ಯಂತ, ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಸಿಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆಯ ಜೊತೆಗೆಯೇ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನೂ ರೋಗದಿಂದ ಕಾಪಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಮ್ಮದು. ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕುಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಜೀತ್ ಯೋಜನೆಯು ಸರಕಾರದ ನೆರವಿನಿಂದ ದೇಶದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗೆ ತಲುಪಿ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಪರಿವಾರಗಳ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನೂ, ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರವನ್ನೂ ಟಿಬಿಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿ!

Joint Effort for Elimination of Tuberculosis

ಜೀತ್ ಯೋಜನೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು: ______________________________

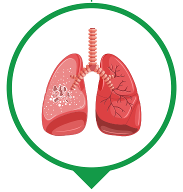
ದೂರವಾಣಿ ಕ್ರಮಾಂಕ: _____________________

ಕ್ಷಯ

ಕ್ಷಯ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಅದು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಟಿಬಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡಾಗ, ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕ್ಷಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ, ಅದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ; ಅಥವಾ



ಕ್ಷಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ– ಇದನ್ನು **ಆಕ್ಟಿವ್ ಟಿಬಿ** ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

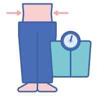
ಕ್ಷಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ– ಇದನ್ನು ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಕ್ಟಿವ್ ಟಿಬಿ

ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ–

ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ

ರಾತ್ರಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು



ಹಠಾತ್ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ ಏರದೇ ಇರುವುದು

ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು

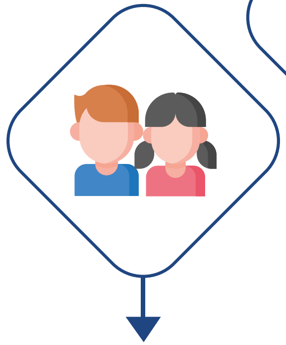
ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು

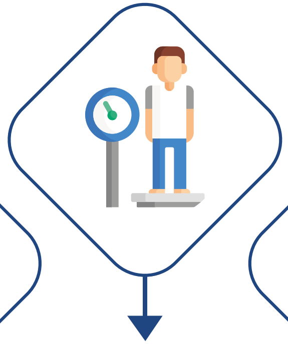
ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕ್ಷಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇದ್ದು ಆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅದು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಅಂದರೆ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ. ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕುಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಳಕಂಡವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ:

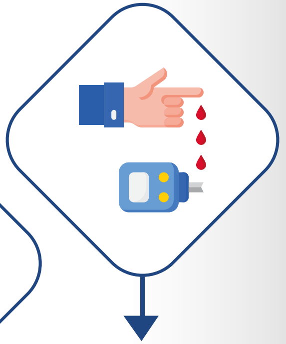


5 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು



ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕೂ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು



ಮಧುಮೇಹ, ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಎಚ್ಐವಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳುಳ್ಳವರು

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೂ ಅವರಿಗೂ ಟಿಬಿ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕುಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು

ನಿಮಗೆ ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ-

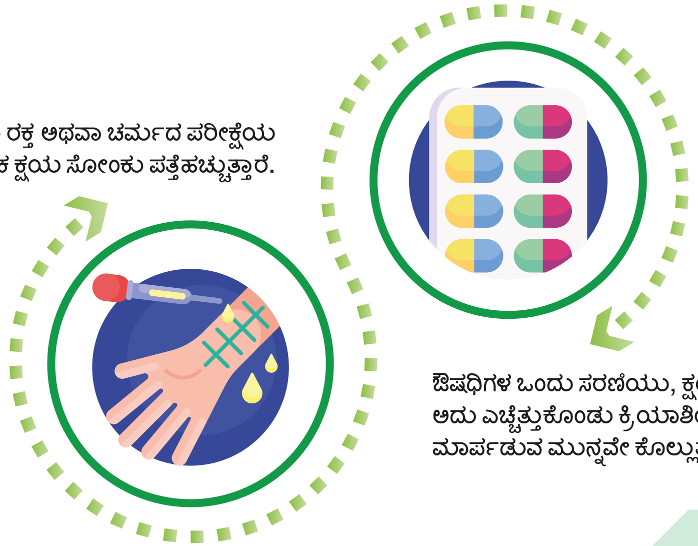
ನಿಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ

ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಟಿಬಿ ಹರಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ

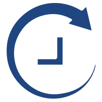
ಆದರೆ ನೀವು ಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿರುತ್ತೀರಿ

ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.



ಔಷಧಿಗಳ ಒಂದು ಸರಣಿಯು, ಕ್ಷಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು, ಅದು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಕ್ಷಯ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:



ಸುಪ್ತ ಕ್ಷಯಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ **6** ತಿಂಗಳವರೆಗೆ

ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕುಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಕ್ಷಯ-ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಿ