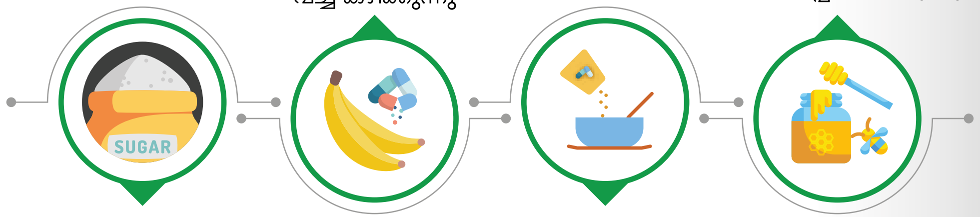
മരുന്ന് കഴിക്കാനുള്ള ലളിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ



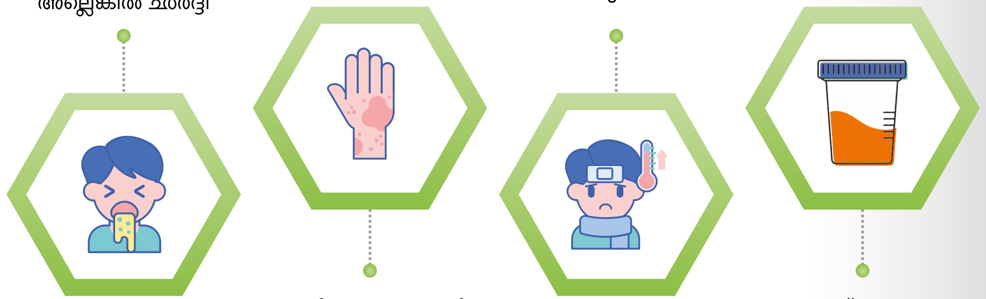
ടാബ്‌ലെറ്റ് വാഴപ്പഴത്തിനുള്ളിൽ വച്ച് കഴിക്കുന്നു

തേനിനൊപ്പം കഴിക്കുന്നു

പൊടിച്ച മരുന്ന് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നു

മരുന്ന് പൊടിച്ച് ഒരു സ്പൂൺ ഭക്ഷണവുമായി ചേർത്ത്

ടി.ബി. ഇൻഫെക്ഷൻ ചികിത്സയിലുള്ള രോഗികൾക്ക് ചിലപ്പോൾ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് മൂലം ചില അസ്വസ്ഥതകൾ അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം, അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ്



വിശദീകരിക്കാത്ത വിധം വിശപ്പില്ലായ്മ, ഓക്കാനം അല്ലെങ്കിൽ ഛർദ്ദി

നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന തളർച്ച, ക്ഷീണം, പനി അല്ലെങ്കിൽ വയറുവേദന

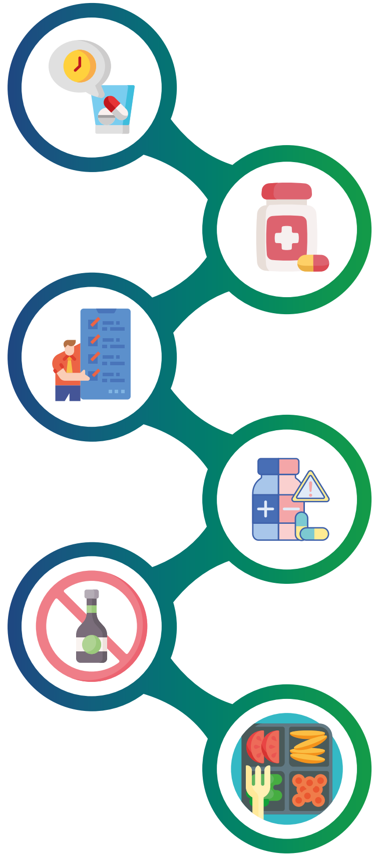
കൈകളിലും കാലുകളിലും നിരന്തരമായ ഇക്കിളിയും മരവിപ്പും

ഓറഞ്ച് /ചുവന്ന നിറത്തിലുള്ള മൂത്രവും കണ്ണീരും

പാർശ്വഫലങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്, ഇതു കാരണം മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് നിർത്തരുത്

ടി.ബി. ബാധിക്കും മുമ്പ് പ്രതിരോധിക്കുക

എല്ലാ മരുന്നുകളും നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം എടുത്ത് അതിന്റെ മുഴുവൻ കോഴ്സും പൂർത്തിയാക്കുക.



എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ സമയം നിങ്ങളുടെ മരുന്ന് കഴിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകൾ തണുത്തതും നനവില്ലാത്തതുമായ സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക. കഴിക്കുന്ന സമയത്ത് മാത്രം ഗുളിക പുറത്തെടുക്കുക.

എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളെ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ ഒരു കുടുംബാംഗത്തോടോ സുഹൃത്തിനോടോ ആവശ്യപ്പെടുക.

ചിലപ്പോൾ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഡോക്ടറോടോ നഴ്സിനോടോ പറയുക.

ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയിൽ നിങ്ങളുടെ മരുന്ന് കഴിക്കുക, മദ്യപാനവും പുകയിലയും ഒഴിവാക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിൽ പോഷകങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

പ്രോജക്റ്റ് ജെഇ ഇടി

ജോയിന്റ് എഫർട്ട് ഫോർ എലിമിനേഷൻ ഓഫ് ട്യൂബർകുലോസിസ് (ജെഇഇടി) എന്ന ഈ പ്രൊജക്ട് ഫലപ്രദവും കാര്യക്ഷമവും സുസ്ഥിരവുമായ ഒരു ഘടന സൃഷ്ടിക്കുകയും അതിലൂടെ നിലവിലുള്ള സംവിധാനങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തി രോഗികൾക്ക് ഗുണനിലവാരമുള്ള പരിചരണം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനു ലക്ഷ്യമിടുന്നു. കേരളത്തിൽ വില്യം ജെ ക്ലിന്റൺ ഫൗണ്ടേഷനാണ് (ഡബ്ല്യുജെസിഎഫ്) ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ന്യൂ ദില്ലിയിലെ സെന്റർ ഫോർ ഹെൽത്ത് റിസർച്ച് ആൻഡ് ഇന്നോവേഷനാണ് (സി.എച്.ആർ.ഐ) ഇത് നടപ്പിലാക്കുന്നത്. ജിസിസി–എൻടിഇപി ടീമുമായി ജെഇഇടി വളരെ അടുത്ത് പ്രവർത്തിക്കുകയും വിജ്ഞാപനങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തൽ (സ്വകാര്യമേഖല), സ്പെസിമൻ ശേഖരണം, ടിബി രോഗികൾക്ക് പരിചരണം ചികിത്സാ പാലനത്തിൽ പിന്തുണ നൽകൽ എന്നിവ നടപ്പാക്കുന്നു. ഈ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി, ടിബി രോഗികൾക്ക് സൗജന്യമായി പരിശോധന, മരുന്ന്, കൗൺസിലിംഗ് എന്നിവയും ജെഇഇടി നൽകുന്നു.

നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും **ക്ഷയരോഗത്തിൽ** നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നു

Joint Effort for Elimination of Tuberculosis

പ്രൊജക്ട് ജീത് പ്രതിനിധി: ______________________

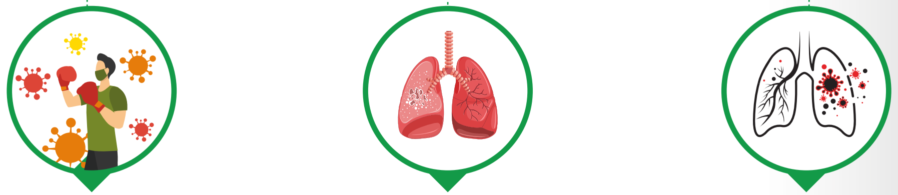
ബന്ധപ്പെടാനുള്ള നമ്പർ:__________________

ക്ഷയരോഗം ടി.ബി.

രോഗമുള്ള ഒരാൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പടരുന്ന ഒരു സാംക്രമിക രോഗമാണ് ടിബി.

ടിബി ബാക്ടീരിയ വായുവിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ, മൂന്ന് കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന് സംഭവിക്കും.

നിങ്ങൾ ടിബി ബാക്ടീരിയയെ ശ്വസിക്കുകയാണെങ്കിൽ



- നിങ്ങളുടെ ശരീരം ടിബി ബാക്ടീരിയയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു, അതിനാൽ അവയ്ക്ക് ഇപ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ ഭാവിയിലോ നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കാൻ കഴിയില്ല; അല്ലെങ്കിൽ
- ടിബി ബാക്ടീരിയ നിങ്ങളെ രോഗികളാക്കുന്നു - ഇതിനെ **ആക്റ്റീവ് ടിബി** എന്ന് വിളിക്കുന്നു
- ടിബി ബാക്ടീരിയകൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഉറങ്ങി പോകുന്നു - ഇതിനെ **ടി.ബി. ഇൻഫെക്ഷൻ** എന്ന് വിളിക്കുന്നു

ആക്ടീവ് ടി.ബി.

നിങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോ

- ചുമ, പനി
- രാത്രി വിയർക്കൽ
- വിശദീകരിക്കാത്ത ശരീരഭാരം കുറയൽ, കുട്ടികളിൽ തൂക്കം വർദ്ധിക്കുന്നില്ല
- വിശപ്പ് കുറവ്

പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ

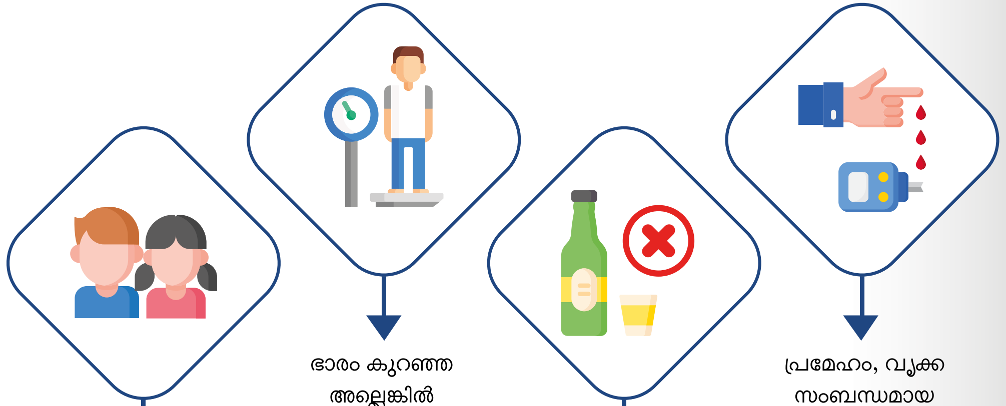
ഉടൻ ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക

ടി.ബി. ഇൻഫെക്ഷൻ

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ടിബി ബാക്ടീരിയ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും, പക്ഷേ അത് ആ വ്യക്തിയെ രോഗി (ആക്ടീവ് ടിബി) ആക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനെ ടി.ബി. ഇൻഫെക്ഷൻ എന്നു വിളിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, പ്രതിരോധശേഷി ദുർബലമാകുമ്പോൾ പ്രസ്തുത ബാക്ടീരിയകൾ സജീവമാകും.

പക്ഷേ, ലേറ്റന്റ് ടിബി.യെ ചികിത്സിച്ച് ആക്ടീവ് ടിബി ആകുന്നത് തടയാൻ കഴിയുമെന്നതിനാൽ ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല.

ടി.ബി. ഇൻഫെക്ഷൻ അണുബാധ ടിബി ആയി മാറാൻ ഉയർന്ന സാധ്യതയുള്ള വ്യക്തികൾ:



- 5 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ
- ഭാരം കുറഞ്ഞ അല്ലെങ്കിൽ
- മദ്യവും പുകയിലയും ഉപയോഗിക്കുന്നവർ
- പ്രമേഹം, വൃക്ക സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, എച്ച്ഐവി തുടങ്ങിയവ ഉള്ളവർ

നിങ്ങളോ നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ടവരോ ടിബി ബാധിച്ച വ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ഇത് നിങ്ങളെയും അവരെയും ടിബി ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയിലാക്കുന്നു.

ടി.ബി. ഇൻഫെക്ഷൻ രോഗനിർണ്ണയം

നിങ്ങൾക്ക് ടി.ബി. ഇൻഫെക്ഷൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ

- നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടാകണമെന്നില്ല
- നിങ്ങൾക്ക് അടയാളങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകില്ല
- നിങ്ങൾക്ക് ടി.ബി. മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാൻ കഴിയില്ല

എന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് ടി.ബി. ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്

ബ്ലഡ് ടെസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സ്കിൻ ടെസ്റ്റിലൂടെ ഡോക്ടർമാർക്ക് എൽടിബിഐ നിർണ്ണയിക്കാൻ കഴിയും.

ടിബി ബാക്ടീരിയ ഉണർന്ന് ആക്ടീവ് ടിബിയായി മാറുന്നതിന് മുമ്പ് മരുന്നു കഴിച്ച് ബാക്ടീരിയയെ നശിപ്പിക്കാനാകും.

ടി.ബി. ഇൻഫെക്ഷനെ ചികിത്സിക്കുന്നു

എൽടിബി ചികിത്സയുടെ കാലാവധി
6 മാസം വരെ

ടിബി ഇൻഫെക്ഷൻ ചികിത്സിച്ച് നിങ്ങളുടെയും നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെയും ഭാവി ടിബി രഹിതമാക്കൂ