



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# विश्व क्षयरोग दिवस



प्रत्येक वर्ष, विश्वभरका स्टप ट्युबरक्लोसिस(TB) क्षयरोग नियन्त्रणका समर्थकहरुले मार्च 24 लाई “विश्व क्षयरोग दिवस” का रुपमा मान्दछन्, जुन दिन जर्मन ब्याक्टेरियोलोजिस्ट रोबर्ट कुचद्वारा सन् 1882 क्षयरोगको कारक पत्ता लगाएको घोषणा गरेका थिए । कुचको आविष्कार 100 वर्षभन्दा बढि भईसकेतापनि विशेषत विकासोन्मुख संसारमा TB अझैपनि विश्वभर एक मुख्य स्वास्थ्य समस्याको रुपमा रहेको छ । यसले क्षयरोग बारे सार्वजनिक ज्ञान र जागरूकता फैलाउने उद्देश्य राख्दछ ताकि यो रोगलाई सक्रिय रुपले रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न सकियोस् ।



सन् 1939 मा TB हङकङमा सबैभन्दा प्राणघातक रोग थियो । त्यो त्यसबेला थियो जतिबेला धेरै संख्यामा आप्रवासीहरु चीन बाट हङकङ आएका थिए । यस रोगको फैलावट बाक्लो संख्यामा समुदाय र खस्तो वातावरणीय सरसफाईका कारण धेरै चाँडो हुन्छ । हाल सालैमा, अझैपनि प्रत्येक वर्ष TB का लगभग 4,000 केसहरु रिपोर्ट गरिएको छ । संख्यात्मक चार्ट हेर्दा सन् 1950 र सन् 1960 को तुलनामा रुपमा उल्लेखनीय सुधार देखिएतापनि युरोपियन तथा अमेरिकी देशहरुको तुलनामा अझैपनि सो संख्याहरु उच्च रहेको छ ।

## क्षयरोग बारे सामान्य मिथकहरु

1

खकारमा रगत देखा पर्ने?



क्षयरोग (TB) माइकोब्याक्टेरीयम ट्युबरक्लोसिस भन्ने जीवाणुको कारणले हुन्छ जसले प्राय फोक्सोलाई आक्रमण गर्दछ । निष्क्रिय TB संक्रमण भएका व्यक्तिहरुले बिरामी महसुस गर्दैनन्, कुनै लक्षणहरु देखाउँदैनन्, र अरूलाई TB सार्न सक्दैनन् । मध्यम र गम्भीर अवस्थाहरुमा, लगातार खोकी, खोक्दा रगत वा खकार देखिने, वजन घट्ने, भोक नलाग्ने, र रातमा पसिना आउने जस्ता लक्षणहरु देखा पर्न सक्छन् ।

2

के रुघाखोकीले गर्दा क्षयरोग हुन्छ?



रुघाखोकी र TB फरक जीवाणु(प्याथोजिन) ले गर्दा हुन्छ । उपचार नगरेको रुघाखोकीले TB हुँदैन । तथापि, TB को शुरुवाती चरणको लक्षणहरु सामान्य रुघाखोकी सँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ । केहि TB का बिरामीहरुले उनीहरुको अवस्थाबारे सामान्य रुघाखोकी भएको गलत निर्धारण गर्नाले रोग निदान र उपचारमा ढिलाई गर्न सक्छन् । यसर्थ, खोकी जस्तो लक्षण देखा पर्दा हामीले अत्यन्तै होसियार हुनु पर्दछ ।

## प्रसारणको माध्यम तथा देखा पर्ने अवधि

**TB** हावाबाट फैलिन्छ । जब संक्रात्मक पल्मोनरी क्षयरोग लागेका व्यक्तिले खोक्दा वा हाँच्छ्यु गर्दा, सो ब्याक्टेरिया हावामा जान्छ र यदि कुनै संवेदनशील(जोखिम भएका) व्यक्तिले सो हावा सास फेर्दा लिएमा यो रोग लाग्छ । यो रोग देखा पर्ने वर्षौं पनि लाग्न सक्छ । लक्षणहरु चाँडोमा संक्रमणको केहि हप्तापछि, वा धेरै वर्ष पछि पनि देखा पर्न सक्छ ।



## रोकथाम

1. राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नुहोस् ।
2. स्वस्थ्य जीवनशैली अपनाउनुहोस्, अर्थात् सन्तुलित आहार, पर्याप्त व्यायाम र आराम गर्नुहोस् ।
3. हातहरू सफा राख्नुहोस् र राम्रोसँग धुनुहोस् ।
4. श्वासप्रश्वास स्राव जस्तै: सिंगान फाल्दा हातहरू फोहोर भएपछि धुनुहोस् ।
5. हाँच्छ्यु गर्दा वा खोक्दा नाक र मुख ढाक्नुहोस् र नाक र मुखबाट निस्किने स्रावको राम्रोसँग विस्थापन गर्नुहोस् ।
6. यदि क्षयरोग जस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्तै उपचार लिनुहोस्, विशेष गरी लगातार एक महिना भन्दा बढी खोकी लागेमा ।
7. खोप तालिका अनुसार **BCG** खोप लिनुहोस् ।



**BCG**ले संक्रमणलाई फोक्सोहरुमै सिमित राख्न मदत गर्दछ र यस रोगको जटिलताबाट बचावका लागि प्रभावकारी छ । हडकडमा, **BCG** खोप हडकड बालबालिका खोप कार्यक्रम (हडकड चाईल्डहुड ईम्युनाईजेशन प्रोग्राम) मा समावेश छ । तथापि, **यसले TB विरुद्ध 100% सुरक्षा प्रदान गर्दैन** । शारिरीक स्वास्थ्यको राम्रो सम्भार र स्वस्थ्य जीवनशैली जिउनु सो रोग रोकथामको लागि अत्यावश्यक हुन्छ ।

**BCG** खोपले बालबालिकाहरुलाई 100% सुरक्षा प्रदान गर्दछ ?



के **TB** का सम्पूर्ण बिरामीहरुलाई अस्पतालमा अलग्याउन(आईशो लेसन)का लागि भर्ना गर्नुपर्छ ?



धेरै अनुपातका **TB** का बिरामीहरुलाई तत्काल उपचार शुरु गरे पश्चात गैर-संक्रामणिक मान्न सकिन्छ । तसर्थ, उनीहरुले उपचार शुरु गरे लगत्तै काम वा विद्यालयमा फर्कन सक्छन् ।