

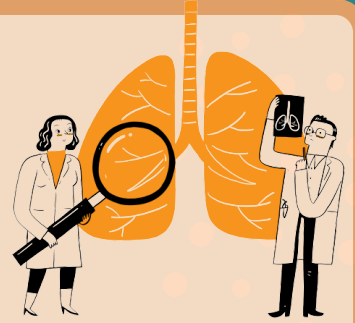


香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ਵਿਸ਼ਵ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ (ਟੀਬੀ) ਦਿਵਸ



ਹਰ ਸਾਲ, ਸਟਾਪ ਟਿਯੂਬਰਕਲੋਸਿਸ (ਟੀ ਬੀ) ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ 24 ਮਾਰਚ ਨੂੰ “ਵਿਸ਼ਵ ਟੀਬੀ ਦਿਵਸ” ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਰਮਨ ਜੀਵਾਣੂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਰਾਬਰਟ ਕੋਚ ਨੇ ਸੰਨ 1882 ਵਿੱਚ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ। ਕੋਚ ਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ 100 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਟੀਬੀ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਖਾਸਕਰ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



1939 ਵਿੱਚ, ਟੀਬੀ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਚੋਟੀ ਦਾ ਕਾਤਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮੈਨਲੈਂਡ ਤੋਂ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਆਏ ਸਨ। ਸੰਘਣੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਘਟੀਆ ਸਫਾਈ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਟੀਬੀ ਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 4,000 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। 1950 ਅਤੇ 1960 ਦੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਅੰਕੜੇ ਵਿੱਚ ਅਨੇਖੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋਏ ਪਰ ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਧ ਸੀ।

## ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਆਮ ਮਿਥਿਹਾਸ

1

ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਖੂਨ ਨਾਲ ਖੰਘ?



ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ (ਟੀਬੀ) ਇੱਕ ਮਾਈਕੋਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਟਿਯੂਬਰਕਲੋਸਿਸ ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਟੀਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਬੀ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਆਉਣਾ, ਖੂਨ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਨਾਲ ਖੰਘ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੀ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2

ਕੀ ਨਜ਼ਲੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੀਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?



ਨਜ਼ਲਾ ਅਤੇ ਟੀਬੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਜ਼ਲੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੀਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟੀਬੀ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਲੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝ ਕੇ ਆਮ ਨਜ਼ਲਾ ਮਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤਸ਼ਖੀਸ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਖੰਘ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਰਸਤਾ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਅਵਧੀ

ਟੀਬੀ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। **ਫੈਲਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਲੱਛਣ ਲਾਗ ਦੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਰੋਕਥਾਮ

1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
2. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ, ਅਰਥਾਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
3. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
4. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਹ ਦੇ ਰਿਸਣ ਪਦਾਰਥ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਓ।
6. ਜੇ ਟਿਯੂਬਰਕੁਲੋਸਿਸ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
7. ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੀ ਸੀ ਜੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



ਬੀ ਸੀ ਜੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ, ਬੀ ਸੀ ਜੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਚਾਈਲਡਹੱਡ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਟੀਬੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ **100% ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।** ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਜੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 100% ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਟੀਬੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਟੀਬੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਗੈਰ-ਛੂਤਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।