टीबी : पूरे इलाज से जिंदगी आसान

पिछले हफ्ते हमने टीबी से जुड़े सवाल पूछे थे। रीडर्स के ढेरों सवाल मिले जिनमें से कुछ चुनिंदा सवालों के जवाब एक्सपर्ट से बात करके पेश कर रहे हैं **राहुल आनंद**:

मुझे 2013 में टीबी हुआ था। मैंने 8 महीने तक पूरा इलाज कराया लेकिन अब भी मेरे सीने में दर्द रहता है। क्या मुझे दोबारा टीबी हो सकता है। मुझे कौन से टेस्ट कराने चाहिए? – विक्रांत गौतम

टीबी बैक्टीरिया से होता है, कई बार इलाज पूरा होने के बाद भी मरीज की बॉडी में बैक्टीरिया रह जाता है और जब मरीज का फिर से इम्यून सिस्टम कमोजार होता है तो बैक्टीरिया एक्टिव हो जाता है। इसलिए दोबारा टीबी होने की संभाना रहती है। इसके अलावा अगर मरीज फिर से बैक्टीरिया के संपर्क में आएगा तो उसे फिर से टीबी हो जाएगा। टीबी में चेस्ट का इनवाल्वमेंट तो होता ही है, कई बार चेस्ट में पानी भर जाता है, उसकी वजह से दर्द रहता है। कई बार टीबी के इलाज के बाद भी दाग रह जाते हैं और नए एक्सरे में वही दाग दिखता है।

टीबी के इलाज की कुछ दवाओं से क्या दिमाग पर असर होता है? क्या टीबी के इलाज एमडीआर का छोटा पैक भी लिया जा सकता है? – रेखा

टीबी के इलाज में कुछ दवाओं के असर से साइको प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। फर्स्ट लाइन ट्रीटमेंट में अगर आईएनएच एंड इथाम्बुटोल से ऐसा हो सकता है। इसके अलावा सेकेंड लाइन में भी कुछ ड्रग्स हैं, जिसकी वजह से ऐसा होता है। इमसें क्यूनोलोन्स, ईथिओनोमाइड, प्रोथिओनोमाइड, साइक्लोसीरिन दवा हैं। साइक्लोसीरिन दवा से सुसाइडल टेंडेंसी बनता है। जहां तक एमडीआर टीबी में छोटे पैक की बात है तो यह संभव नहीं है।

Fit दिल्ली

डॉक्टर संदीप नायर,
बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल

मेरी बहन को बोन टीबी है। डॉक्टर ने एक साल तक दवाई लेने को कहा था लेकिन बाद में वो दवाई बंद करके दूसरी दवाई लिख थी। लेकिन इस नई दवाई से कोई फर्क नहीं पड़ रहा है बल्कि पैरों और कमर में काफी दर्द रहने लगा है। मुझे क्या करना चाहिए? – अल्ताफ हुसैन

सबसे पहले गांठ की जांच कराएं क्योंकि आपके सवाल से ऐसा लग रहा है कि मरीज को एमडीआर टीबी हो सकती है। किसी दवा के रजिस्टेंस की वजह से ऐसा हो सकता है। इसके लिए जांच के बाद ही डॉक्टर कोई ट्रीटमेंट की सलाह दे सकता है। अगर जांच में ऐसा कुछ निकलता है तो आपकी बहन को सेकेंड लाइन ट्रीटमेंट देना होगा।

Fit दिल्ली

इस हफ्ते पूछें दांतों की समस्या से जुड़े सवाल

अपने सवाल आप हमें nbtdilli@gmail.com पर भेज सकते हैं। सब्जेक्ट में लिखें Fit Delhi

सवालों के जवाब सोमवार के अंक में देख सकते हैं।

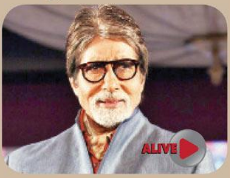
TB को टा-टा बाय-बाय

सुपरस्टार अमिताभ बच्चन ने हाल में खुलासा किया कि एक वक्त वह टीबी से पीड़ित थे और इलाज से पूरी तरह ठीक हो गए। बेशक टीबी किसी को भी हो सकती है लेकिन सही इलाज से यह पूरी तरह ठीक हो जाती है। ऐसे में टीबी से डरने की नहीं बल्कि डट कर लड़ने की जरूरत है। टीबी से बचाव और इलाज पर एक्सपर्ट्स से बात करके पूरी जानकारी दे रही हैं

प्रियंका सिंहः

24 मार्च
यानी गुरुवार को वर्ल्ड टीबी डे

KBC के वक्त मुझे थी TB



जानिए बिग बी से टीबी के बारे में

1. विडियो देखने के लिए मोबाइल पर Alive ऐप जरूरी है। ऐप डाउनलोड करने के लिए 18001023324 पर मिस्ड कॉल दें या मोबाइल से alivear.com पर जाएं।
2. मोबाइल पर Alive ऐप ओपन करें। यहां ALIVE लोगो लगा फोटो स्कैन करें। विडियो दिखने लगेगा। यह विडियो तकरीबन 2 मिनट का है।

कुछ साल पहले मैं टीबी पेशंट था। इस बारे में मैंने कभी खुलकर लोगों के सामने कुछ नहीं कहा लेकिन अब वक्त आ गया है कि मैं सबको इसके बारे में बताऊं। मैं कमजोर महसूस कर रहा था। ब्लड टेस्ट से पता लगा कि मुझे टीबी है। यह 2003 की बात है, जब मैं केबीसी के जरिए अपनी दूसरी पारी शुरू कर रहा था। शूटिंग के पहले दिन पता चला कि मुझे रीढ़ की टीबी है। वह बहुत ही दर्दनाक था। बैठना और लेटना, दोनों ही मुश्किल था। मैं दिन में 8-10 पेनकिलर तक लेता था ताकि शूटिंग पूरी कर सकूं। एक साल के इलाज के बाद मैं पूरी तरह ठीक हो गया। टीबी पूरी तरह ठीक हो सकती है, बशर्ते पूरा इलाज कराएं। मैं खुशनसीब था कि मुझे अच्छा माहौल और बढ़िया खाना मिल सका।

- **अमिताभ बच्चन**, ऐक्टर और 'टीबी फ्री इंडिया' कैंपेन के ब्रैंड ऐंबैसडर

दुनियाभर में टीबी को लेकर लड़ी जा रही जंग में जेनेवा से चलने वाले कैंपेन Stop TB Partnership का बड़ा योगदान है। इसी नाम के फेसबुक पेज पर भी काफी जानकारी मिल जाती है। इसके अलावा हर जिले में District Tuberculosis Centre नाम का पेज है जिस पर लोकल लेवल पर मिलने वाली सुविधाओं की पूरी जानकारी मिल जाती है। इसके अलावा Global Tuberculosis Institute का फेसबुक पेज भी काफी जानकारी से भरपूर है।

TB & Me

दुनिया भर के लोग किस तरह से टीबी से लड़ कर इसके खिलाफ जंग को जीत रहे हैं इसे जानने के लिए यह बेहतरीन ब्लॉग है।

एक्सपर्ट्स पैनल

डॉ. के. के. अग्रवाल
सेक्रेटरी जनरल, इंडियन मेडिकल असोसिएशन

डॉ. अतुल मिश्रा
अडिशनल डायरेक्टर, ऑर्थोपीडिक, फोर्टिस

डॉ. राजकुमार
हेड, एलर्जी एंड इम्युनोलॉजी डिपार्टमेंट, पटेल चेस्ट इंस्टिट्यूट

डॉ. संदीप नायर
एचओडी, रेस्पिरेटरी मेडिसिन, बी. एल. कपूर हॉस्पिटल

टीबी यानी ट्यूबरक्युलोसिस बैक्टीरिया से होनेवाली बीमारी है, जो हवा के जरिए एक इंसान से दूसरे में फैलती है। यह आमतौर पर फेफड़ों से शुरू होती है। सबसे कॉमन फेफड़ों की टीबी ही है लेकिन यह ब्रेन, यूटरस, मुंह, लिवर, किडनी, गला, हड्डी आदि शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकती है। टीबी का बैक्टीरिया हवा के जरिए फैलता है। खांसने और छींकने के दौरान मुंह-नाक से निकलने वालीं बारीक बूंदों से यह इन्फेक्शन फैलता है। अगर टीबी मरीज के बहुत पास बैठकर बात की जाए और वह खांस नहीं रहा हो तब भी इसके इन्फेक्शन का खतरा हो सकता है। हालांकि फेफड़ों के अलावा बाकी टीबी एक से दूसरे में फैलनेवाली नहीं होती और आम विश्वास के उलट यह पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाली बीमारी भी नहीं है।

नुकसान क्या

टीबी का बैक्टीरिया शरीर के जिस भी हिस्से में होता है, उसके टिश्यू को पूरी तरह नष्ट कर देता है और इससे उस अंग का काम प्रभावित होता है। मसलन फेफड़ों में टीबी है तो फेफड़ों को धीरे-धीरे बेकार कर देती है, यूटरस में है तो इनफर्टिलिटी (बांझपन) की वजह बनती है, हड्डी में है तो हड्डी को गला देती है, ब्रेन में है तो मरीज को दौरे पड़ सकते हैं, लिवर में है तो पेट में पानी भर सकता है आदि। हालांकि सही इलाज करने पर मरीज पूरी तरह ठीक हो सकता है।

लक्षण

- 2 हफ्ते से ज्यादा लगातार खांसी
- खांसी के साथ बलगम आ रहा हो, कभी-कभार खून भी
- भूख कम लगना
- लगातार वजन कम होना
- शाम या रात के वक्त बुखार आना
- सर्दी में भी पसीना आना
- सांस उखड़ना या सांस लेते हुए सीने में दर्द होना
- इनमें से कोई लक्षण हो भी सकता है और कई बार कोई लक्षण नहीं भी होता।

नोटः ये लक्षण किसी दूसरी छोटी-मोटी बीमारी के भी हो सकते हैं।

कैंसर से अलग कैसे

- टीबी के कई लक्षण कैंसर और ब्रॉन्काइटिस के लक्षणों से भी मेल खाते हैं। ऐसे में यह तय करना डॉक्टर के लिए जरूरी होता है कि इन लक्षणों की असल वजह क्या है। वैसे, तीनों बीमारियों में फर्क बतानेवाले प्रमुख लक्षण हैं:
- ब्रॉन्काइटिस में सांस लेने में दिक्कत होती है और सांस लेते हुए सीटी जैसी आवाज आती है।
- कैंसर में मुंह से खून आना, वजन कम होना जैसी दिक्कतें हो सकती है लेकिन आमतौर पर बुखार नहीं आता।
- टीबी में सांस की दिक्कत नहीं होती और बुखार आता है।

यहां से मिलेगी मदद

टीबी की ज्यादा जानकारी और मदद के लिए
द ट्यूबरक्यूलोसिस असोसिएशन ऑफ इंडिया
3, रेड क्रॉस रोड, नई दिल्ली - 110001
से संपर्क किया जा सकता है।
जानकारी के लिए 011-23715217 पर कॉल भी कर सकते हैं।

हमसे शेयर करें
अगर आपके मन में अब भी टीबी को लेकर कोई सवाल है तो हिंदी या अंग्रेजी में लिख कर हमसे शेयर करें। एक्सपर्ट्स से बात करके चुनिंदा सवालों के जवाब हम इस पेज पर छापेंगे। सवाल sundaynbt@gmail.com पर भेजें। सब्जेक्ट में TB लिखें।

...ताकि न हो टीबी

- अपनी इम्युनिटी को बढ़िया रखें। न्यूट्रिशन से भरपूर खासकर प्रोटीन डाइट (सोयाबीन, दालें, मछली, अंडा, पनीर आदि) लेनी चाहिए। कमजोर इम्युनिटी से टीबी के बैक्टीरिया के एक्टिव होने के चांस होते हैं। दरअसल, टीबी का बैक्टीरिया कई बार शरीर में होता है लेकिन अच्छी इम्युनिटी से यह एक्टिव नहीं हो पाता और टीबी नहीं होती।
- ज्यादा भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें। कम रोशनी वाली और गंदी जगहों पर न रहें और वहां जाने से परहेज करें।
- टीबी के मरीज से थोड़ा दूर रहें। कम-से-कम एक मीटर की दूरी बनाकर रखें।
- मरीज को हवादार और अच्छी रोशनी वाले कमरे में रहना चाहिए। कमरे में हवा आने दें। पंखा चलाकर खिड़कियां खोल दें ताकि बैक्टीरिया बाहर निकल सके।
- मरीज स्प्लिट एसी से परहेज करे क्योंकि तब बैक्टीरिया अंदर ही घूमता रहेगा और दूसरों को बीमार करेगा।
- मरीज को मास्क पहनकर रखना चाहिए। मास्क नहीं है तो हर बार खांसने या छींकने से पहले मुंह को नैपकिन से कवर कर लेना चाहिए। इस नैपकिन को कवरवाले डस्टबिन में डालें।
- ध्यान रखना चाहिए कि मरीज यहां-वहां थूके नहीं। मरीज किसी एक प्लास्टिक बैग में थूके और उसमें फिनाइल डालकर अच्छी तरह बंद कर डस्टबिन में डाल दें।
- मरीज ऑफिस, स्कूल, मॉल जैसी भीड़ भरी जगहों पर जाने से परहेज करे। साथ ही पब्लिक ट्रांसपोर्ट भी यूज करने से बचे

क्या है DOTS

- डॉट्स (DOTS) यानी 'डायरेक्टली ऑब्जर्व्ड ट्रीटमेंट शॉर्ट कोर्स' टीबी के इलाज का अभियान है।
- इसमें टीबी की मुफ्त जांच से लेकर मुफ्त इलाज तक शामिल है।
- इस अभियान में हेल्थ वर्कर मरीज को अपने सामने दवा देते हैं ताकि मरीज दवा लेना न भूले।
- हेल्थ वर्कर मरीज और उसके परिवार की काउंसलिंग भी करते हैं। साथ ही, इलाज के बाद भी मरीज पर निगाह रखते हैं।
- इसमें 95 फीसदी तक कामयाब इलाज होता है।
- दिल्ली एनसीआर में 7 डॉट्स सेंटर और 18 डॉट्स कम माइक्रोस्कोपिक सेंटर हैं।

बच्चों में टीबी

- अगर बच्चों को टीबी हो जाए तो काफी घातक होती है।
- इसलिए पैदा होते ही बच्चे को BCG का टीका लगाया जाता है।
- बच्चे को टीबी हो जाए तो उसके पूरे शरीर में टीबी फैल सकती है। इसे मिलिएरी (miliary) टीबी कहा जाता है।
- बच्चे के दिमाग तक इसका असर हो जाए तो उस स्थिति को मैनेंजाइटिस (manengitis) कहा जाता है। यह स्थित घातक हो सकती है।

महिलाओं में टीबी

- अगर किसी महिला को यूटरस की टीबी हो जाए तो उसके मां बनने में दिक्कत आती है। हालांकि सही इलाज होने के बाद वह मां बन सकती है।
- प्रेग्नेंट महिला को अगर टीबी है तो भी आमतौर पर यह बीमारी मां से बच्चे को नहीं लगती।
- बच्चे को जन्म के फौरन बाद टीबी से बचाव की दवा भी दी जाती है।
- दूध पिलाने वाली मां को भी दवा जारी रखनी होती है। बच्चे को दूध आदि पिलाने के दौरान मां को मुंह ढककर रखना चाहिए ताकि बच्चे को इन्फेक्शन न हो।

जम कर कराएं इलाज

- टीबी का इलाज पूरी तरह मुमकिन है। सरकारी अस्पतालों और डॉट्स सेंटरों में इसका फ्री इलाज होता है।
- सबसे जरूरी है कि इलाज पूरी तरह टीबी ठीक हो जाने तक चले। बीच में छोड़ देने से बैक्टीरिया में दवाओं के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो जाती है और इलाज काफी मुश्किल हो जाता है क्योंकि आम दवाएं असर नहीं करतीं।
- इस स्थिति को MDR/XDR यानी मल्टी ड्रग्स रेजिस्टेंट/एक्सटेंसिवली ड्रग्स रेजिस्टेंट कहते हैं। आमतौर पर हर 100 में 2 मामले MDR के होते हैं। MDR के मामलों में से 7 फीसदी XDR के होते हैं, जोकि और भी नुकसानदे है।
- प्राइवेट अस्पतालों में भी इसका इलाज ज्यादा महंगा नहीं है। आमतौर पर दवाओं पर महीने में 300-400 रुपये खर्च होते हैं। लेकिन अगर XDR/MDR वाली स्थिति हो तो इलाज महंगा हो जाता है।
- टीबी का इलाज लंबा चलता है। 6 महीने से लेकर 2 साल तक का समय इसे ठीक होने में लग सकता है। जनरल और यूटरस की टीबी का इलाज 6 महीने, हड्डी या किडनी की टीबी का 9 महीने और MDR/XDR का 2 साल इलाज चलता है।
- इलाज शुरू करने के शुरुआती 2 हफ्ते से लेकर 2 महीने तक भी इन्फेक्शन फैल सकता है क्योंकि उस वक्त तक बैक्टीरिया एक्टिव रह सकता है। ऐसे में इलाज के शुरुआती दौर में भी जरूरी एहतियात बरतना चाहिए।
- मरीज इलाज के दौरान खूब पौष्टिक खाना खाए, एक्सरसाइज करे, योग करे और सामान्य जिंदगी जिए।

किसको खतरा ज्यादा

- गरीब लोगों को टीबी ज्यादा होती है क्योंकि कमजोर इम्यूनिटी से उनका शरीर बैक्टीरिया का वार नहीं झेल पाता।
- जब कम जगह में ज्यादा लोग रहते हैं तब इन्फेक्शन तेजी से फैलता है।
- अंधेरी और सीलन भरी जगहों पर भी टीबी ज्यादा होती है क्योंकि टीबी का बैक्टीरिया अंधेरे में पनपता है।
- यह किसी को भी हो सकता है क्योंकि यह एक से दूसरे में संक्रमण से फैलता है।
- स्मोकिंग करने वाले को स्मोकिंग का खतरा ज्यादा होता है।
- डायबीटीज के मरीजों, स्टेरॉयड लेने वालों और एचआईवी मरीजों को भी खतरा ज्यादा।
- कुल मिला कर उन लोगों को खतरा सबसे ज्यादा होता है जिनकी इम्यूनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कम होती है।

कौन-कौन से टेस्ट

- शरीर के जिस हिस्से की टीबी है, उसके मुताबिक टेस्ट होता है।
- फेफड़ों की टीबी के लिए बलगम जांच होती है, जोकि 100-200 रुपये तक में हो जाती है। सरकारी अस्पतालों और डॉट्स सेंटर पर यह फ्री है।
- बलगम की जांच 2 दिन लगातार की जाती है।
- ध्यान रखें कि थूक नहीं, बलगम की जांच की जाती है। अच्छी तरह खांस कर ही बलगम जांच को दें। थूक की जांच होगी तो टीबी पकड़ में नहीं आएगी।
- अगर बलगम में टीबी पकड़ नहीं आती तो AFB कल्चर कराना होता है। यह 2000 रुपये तक में हो जाती है। लेकिन इनकी रिपोर्ट 6 हफ्ते में आती है।
- ऐसे में अब जीन एक्सपर्ट जांच की जाती है, रिपोर्ट 4 घंटे में आ जाती है। इस जांच में यह भी पता चल जाता है कि किस लेवल की टीबी है और दवा असर करेगी या नहीं। सरकार ने इस टेस्ट के लिए 2000 रुपये की लिमिट तय की हुई है।
- कई बार छाती का एक्स-रे भी किया जाता है, जो 200-500 रुपये तक में हो जाता है।
- किडनी की टीबी के लिए यूरीन कल्चर टेस्ट होता है। यह भी 1500 रुपये तक में हो जाता है।
- यूटरस की टीबी के लिए सर्वाइकल स्वैब लेकर जांच करते हैं। अगर गांठ आदि है तो वहां से फ्लूइड लेकर टेस्ट किया जाता है। कई बार सीटी स्कैन कराया जाता है, जिस पर 4000 रुपये तक खर्च आता है।
- कमर में लगातार दर्द है और दवा लेने के बाद भी फायदा नहीं हो रहा तो एक्सरे-एमआरआई आदि की सलाह दी जाती है। एक्सरे 300-400 रुपये में और एमआरआई 3500 रुपये तक में हो जाती है।

लापरवाही पर सजा

टीबी फैलाने पर सजा का भी प्रावधान है। आईपीसी की धारा 269 और 270 के मुताबिक टीबी का सही से इलाज न कराने और इसे दूसरों तक फैलाने के लिए 6 महीने तक की सजा हो सकती है। XDR टीबी फैलाने पर 1 साल तक की सजा हो सकती है।

मिथ मंथन

टीबी बार-बार लौट आती है

टीबी का इलाज पूरी तरह मुमकिन है। जो लोग ठीक नहीं होते, उसकी वजह बीच में इलाज छोड़ना होता है। ऐसे ही लोगों में यह बीमारी लौटकर आती है। लोग यह भी मानते हैं कि अगर घुटने की टीबी है तो घुटना बदलने पर भी दोबारा टीबी हो जाती है। यह भी गलत है। घुटना बदलने पर घुटने में दोबारा टीबी के चांस ज्यादातर नहीं होते।

गरीबों में ही होती है यह बीमारी

अमिताभ बच्चन जैसे सुपरस्टार को टीबी होना यह साबित करता है कि यह बीमारी किसी को भी हो सकती है। यह एक से दूसरे को लगती है, इसलिए किसी को और कभी भी हो सकती है। गरीबों में होने की वजह है कि उनकी इम्युनिटी कमजोर होती है। ऐसे में वे जल्दी बैक्टीरिया की चपेट में आ जाते हैं।

प्रेग्नेंट महिलाओं न लें दवा

टीबी के इलाज का पूरा कोर्स जरूरी है। प्रेग्नेंसी के दौरान भी मां की दवा जारी रखी जाती है। इन दवाओं का बच्चे पर कोई बुरा असर नहीं होता।

सरकारी दवाएं असरदार नहीं

सरकारी दवाएं और डॉट्स प्रोग्राम भी प्राइवेट अस्पतालों के इलाज की तरह ही असरदार हैं। दवाओं में कोई फर्क नहीं है। उलटे फायदा यह है कि सरकारी अस्पतालों में ये फ्री मिलती हैं। हां, दवाएं पूरी खानी चाहिए। फर्स्ट लेवल की टीबी के ठीक होने के 95 फीसदी तक चांस होते हैं। लेकिन अगर दवा पूरी न खाएं और टीबी सेकंड लेवल पर चली जाए तो ठीक होने के चांस कम होकर 60 फीसदी ही रह जाते हैं।

टीबी सिर्फ फेफड़ों की होती है

टीबी शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकती है। हालांकि ज्यादा मामले लंग्स की टीबी के होते हैं।