

भाग— २५

यस भागमा

क्षयरोग भनेको के हो ?	३८८
क्षयरोग कसरी सँछ ?	३८८
क्षयरोग लागेको कसरी थाहा पाउने	३८९
क्षयरोगको कसरी उपचार गर्ने	३८९
क्षयरोगको औषधी विरुद्ध प्रतिरोध	३९०
क्षयरोगको रोकथाम कसरी गर्ने	३९१
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	३९१

क्षयरोग



क्षयरोग गम्भीर रोग हो । यसले खासगरी फोक्सोमा असर गर्दछ । बसेनी औलो र एड्स दुवै मिलाउँदा जति मृत्यु हुन्छ, त्यो भन्दा बढी नै मृत्यु क्षयरोगको कारणले हुन्छ । विश्व जनसंख्याको एक तिहाइले आफ्नो शरीरमा यस रोगका किटाणुहरू बोकेका हुन्छन् तर यीमध्ये अहिले १.५ करोड व्यक्तिहरू मात्र रोगी छन् ।

बढी भीड हुने ठाउँहरूमा क्षयरोगबाट पीडित हुनेहरूको संख्या अझ बढ्दैछ किनकि धेरै भीडमा क्षयरोग सजिलै सर्नसक्छ, जस्तै सहरमा, मजदुर सिविर, शरणार्थी सिविर, कारखानाहरू र कार्यालय भवनमा खासगरी जहाँ राम्ररी हावा ओहोरदोहोर गर्न सक्दैन । क्षयरोग एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई सजिलै सर्न सक्दछ किनकि उनीहरूमा रोग प्रतिरक्षात्मक शक्ति कमजोर हुने भएकाले रोगका विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता हुँदैन ।

महिला र क्षयरोग

क्षयरोगले महिला र पुरुष दुवैलाई असर गर्छ तर उपचार भने महिलाले पुरुषले भन्दा कम पाउने गर्छन् । विश्वमा एक दिनमा भन्डै ३ हजार महिला क्षयरोगले मर्ने गर्छन् तर मर्नेमध्ये १ हजार त रोग लागेको थाहा नपाई वा उचित उपचार नभई मरेका हुन्छन् । महिलालाई स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर उपचार गराउन पनि गाह्रो छ किनकि उनीहरूसँग क्लिनिक जाने पैसा हुँदैन । कुनै-कुनै ठाउँमा त महिलाले क्षयरोग लागेको उपचार गराउने त के कुरा श्रीमान्ले छाड्ला भनेर पनि उपचार गराउन चाहँदैनन् । घरबाहिर काम गर्ने महिला पनि उसलाई काम दिने व्यक्तिले अरूलाई क्षयरोग सर्ला भनेर नोकरीबाट हटाइदेल्ला भन्ने कुरामा डराउँछन् । यसरी धेरै महिलाहरूले आफूलाई रोग लागेको कुरा नै बताउँदैनन् ।

► उचित उपचार गरेमा क्षयरोगलाई पूर्णतः निको पार्न सकिन्छ ।

► घरका परिवारहरूको सेवासुसार गर्ने कुराले पनि महिलालाई क्षयरोग संक्रमण हुने बढी खतरा हुनजान्छ ।

क्षयरोग भनेको के हो ?



मधुमेह १७४
एड्स २८३

► कुनै-कुनै बेला क्षयरोगका किटाणुहरूले अरू अंगहरूमा लिम्फ ग्रन्थीका गाँठाहरू हड्डीहरू वा जोर्नीहरूमा आक्रमण गर्दछन् । यसलाई फोक्सो बाहेक अरू अङ्गहरूको क्षयरोग (Extrapulmonary TB) भनिन्छ । जब मेरुदण्ड (spine) र मस्तिस्कमा आक्रमण गर्दछन्- त्यसलाई टी.वी. मेनिन्जाइटिस भनिन्छ ।

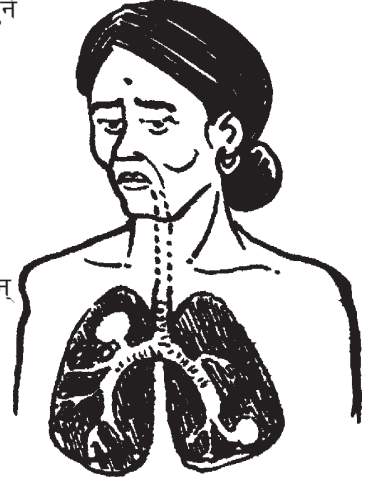
क्षयरोग कसरी सर्दछ ?

► क्षयरोगी महिलाले बालबच्चा वा घर परिवारका सदस्यहरूको हेरचाह गर्दा अरुलाई पनि सर्न सक्छ ।

क्षयरोग सूक्ष्मजीव वा ब्याक्टेरियाले गराउँछ । एक पटक यी किटाणुहरू शरीरमा प्रवेश गरेपछि क्षयरोगको संक्रमण हुन्छ र उपचार नगरे जीवनमा संक्रमण रहिरहन्छ । स्वस्थ व्यक्ति सामान्यतः क्षयरोगको संक्रमणसँग लड्न सक्छ; संक्रमण भएकाहरूमध्ये भन्दा १० जनामा १ जना व्यक्ति मात्र आफ्नो जीवनभरमा कुनै बेला क्षयरोगका बिरामी हुने गर्छन् ।

कुनै पनि कमजोर व्यक्ति, कुपोषित, मधुमेहको बिरामी, बच्चा वा वृद्ध र एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको शरीरमा क्षयरोगका किटाणुले सजिलै आक्रमण गर्नसक्छ । यसका किटाणुहरूले प्रायजसो फोक्सोमा गएर त्यहाँका तन्तुमा प्वाल पार्छन् र रक्तनलीहरूलाई नाश गर्छन् । यस अवस्थामा शरीरले रोगका विरुद्ध लड्न कोसिस गर्दा फोक्सोका तन्तुहरूका छिद्रमा पिप र रगत भरिने गर्दछ ।

यस अवस्थामा उपचार नगरेमा शरीर कमजोर हुँदै जान्छ र रोगी ५ वर्षभित्रमा मर्न सक्छ । एच.आई.भी. संक्रमित क्षयरोगीको उपचार नगरे बिरामीको मृत्यु केहीमहिना भित्रमा नै हुन्छ ।



क्षयरोगको कारणले शरीरको फोक्सो यस्तो देखिन्छ ।

क्षयरोगीले खोकदा यसका किटाणु हावामा मिसिएर एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने गर्दछन् । क्षयरोगका किटाणुहरू केही घण्टासम्म हावामा बाँच्न सक्छन् ।

क्षयरोगीबाट क्षयरोगका किटाणुहरू अर्को व्यक्तिलाई सर्न सक्छन् । लक्षण नदेखिएका तर किटाणु संक्रमित व्यक्तिबाट या फोक्सोभन्दा अरू अंगमा क्षयरोग लागेका व्यक्तिबाट यो रोग सर्दैन ।

यस रोगको उपचार नगरे एउटा रोगीले एक वर्षभित्रमा अरू १० जनालाई यसको संक्रमण गराउन सक्छ । तर यो रोगको औषधी खान थालेको एक महिना पछि नै बिरामीबाट अन्य व्यक्तिहरूमा यसका किटाणुहरू सर्दैनन् ।



एउटा क्षयरोगीले १ वर्षभित्र दसजनालाई संक्रमण गराउन सक्छ ।

कुनै पनि व्यक्तिलाई निम्न चिह्नहरू देखिएमा फोक्सोको क्षयरोग भएको हुनसक्छ :

- तीन हप्तादेखि खोकी लागिरहेमा र खोकदा फोक्सोबाट पहेंलो खकार आएमा
- खकारमा रगत देखिएमा
- तौल घटेमा

तर क्षयरोग लागेको छ कि छैन भनेर निश्चित गर्न खकारको जाँच गर्नुपर्छ। खकार जाँचका लागि थुक होइन, फोक्सोको भित्रबाटै आएको खकार ल्याउनु पर्छ। खकारलाई प्रयोगशालामा हेरेर मात्र क्षयरोगका किटाणु भएको नभएको थाहा पाउन सकिन्छ।

खकार जाँच दुई पटक गर्नुपर्छ र दुई दिन लगातार जाँचु चाहिँ राम्रो हुन्छ। यदि दुई दिनमा नै किटाणु देखियो भने उपचार सुरु गर्नुपर्छ तर दुई दिनमध्ये १ दिन मात्र किटाणु देखिएमा फेरि एकपटक खकार जाँचलाई दोहोर्‍याउनु पर्छ र यसमा देखिएपछि मात्र उपचार सुरु गर्नुपर्छ तर तेस्रो पटकको खकार जाँचमा किटाणु देखिएन भने सम्भव भए छातीको एक्सरे गर्नुपर्छ र त्यसको रिपोर्टका आधारमा उपचार गर्ने नगर्ने निर्णय लिन सकिन्छ।

महत्वपूर्ण : एचआइभी संक्रमित व्यक्तिहरू क्षयरोगका कारणले विरामी तथा मृत्यु हुनु अति सामान्य कुरा भएकाले, सबै एचआइभी संक्रमित व्यक्तिहरूले क्षयरोग लागेका विरामीहरूले एचआइभीको परीक्षण गर्नेबारे राम्ररी सोच्नुपर्छ।

पहिलो पटक क्षयरोग लागेको छ भने प्रायजसो निको हुन्छ तर यसका लागि विरामीले ठीक किसिमका औषधीहरू ठीक मात्रामा र पूरा उपचार अवधिभर लिनुपर्दछ।

क्षयरोगको उपचारका दुईवटा चरणहरू छन्— हरेक चरणमा विरामीले २ वटा भन्दा बढी प्रकारका औषधीहरू लिनुपर्छ। शुरुमा उपचार गराइरहेकाहरूले २ महिनासम्म ४ प्रकारका औषधीहरू खानुपर्छ। त्यसपछि खकार जाँच गराउनु पर्छ। यदि खकारमा किटाणु देखिएन भने दोस्रो चरण सुरु हुन्छ। त्यस चरणमा रोगीले दुई किसिमका औषधीहरू ४ देखि ६-८ लिइसकेपछि फेरि खकार जाँच गराउनुपर्छ। यस्तो जाँचबाट क्षयरोग निको भए, नभएको निश्चित गर्न सकिन्छ।

क्षयरोगको उपचारमा दिइने औषधीहरू मुख्यतया इथाम्ब्यूटोल, आइसोनियाजिड, पाइरिजिनामाइड, रिफाम्पिसिन र स्ट्रेप्टोमाइसिन हुन्। हाम्रो देशमा क्षयरोग निवारण राष्ट्रिय कार्यक्रमअनुसार प्रत्यक्ष निगरानी उपचार विधि अपनाइएको छ। यस विधिमा सरकारले निशुल्क औषधि वितरण गर्छ।

दुई महिनासम्मको उपचार गरेपछि पनि रोगीको खकार जाँचमा किटाणु देखापरे भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताले अरू जाँचका लागि निर्देशन गर्नुपर्छ। यस्तो हुनु भनेको क्षयरोगले औषधीका विरुद्ध प्रतिरोध गरेको (resistant) ले हुनसक्छ।

क्षयरोग लागेको कसरी थाहा पाउने ?

► फोक्सोको क्षयरोग भएका लक्षणहरू देखापरेर पनि खकारको जाँच नकारात्मक भए फोक्सोका समस्याहरू तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई देखाउनुपर्छ। यस्तो हुँदा न्युमोनिया, दम वा फोक्सो क्यान्सर भएको हुनसक्छ।

क्षयरोगको कसरी उपचार गर्ने ?

► क्षयरोगका औषधीहरूले परिवार नियोजनका हर्मोनयुक्त साधन (जस्तै : मिश्रित खाने चक्की पिल्स) को कम गराउँछ। यसर्थ क्षयरोगको उपचार गराइरहेकी महिलाले अर्को साधन अपनाउनु पर्छ। हेनुहोस्। (२०० पेज)।

गर्भावस्थामा क्षयरोगको उपचार

गर्भवती महिलाले कहिल्यै पनि स्ट्रेप्टोमाइसिन सुई लगाउनु हुँदैन। यो औषधीले पेटको बच्चालाई बहिरो गराउँछ। यसैगरी गर्भवतीले पाइरिजिनामाइड पनि खानु हुँदैन किनकि यो औषधीले पेटको बच्चालाई कस्तो असर गर्न सक्छ, भन्ने अभैसम्म थाहा पाइएको छैन। क्षयरोगका औषधीहरूले हातखुट्टा दुख्ने र लट्यउने (खासगरी गर्भावस्थालाई) गर्न सक्छ। यसर्थ पाइरिडोक्सिन (vitamin B6) १० मिग्रा दैनिक लिने गर्दा फाइदा हुन्छ।

- पहिलेका २ महिनाको उपचारपछि, कुनै कुनै अवस्थामा दैनिक रूपमा औषधि नखाई हप्ताको ३ पटकमात्र लिए हुन्छ। तर, तपाईंमा एचआइभी छ र तपाईं बसोबास गरेका स्थानमा क्षयरोगको औषधि प्रतिरोध गर्ने किटाणु भएको छ भने दैनिक औषधि लिनु पर्ने हुन्छ।
- औषधी प्रतिरोध गरेको क्षयरोग कुनै व्यक्तिलाई सरेको छ भने त्यस व्यक्तिको रोगले पनि क्षयरोगको औषधीको प्रतिरोध गर्दछ।

क्षयरोगको उपचार गर्ने का जो सुकैले पनि यी नियमहरू पालन गर्नुपर्छ :

- सबै औषधी पूरा अवधिभर लिने। राम्रो भयो भनेर औषधी खान छाड्नु हुँदैन। औषधी खान छाडेमा रोग बल्भन्छ र अरूलाई संक्रमण सार्न सक्नु हुन्छ। र तपाईंको क्षयरोगका किटाणुले औषधिको प्रतिरोध गर्न थाल्छन्। तल पढनुहोस्।
- औषधीका खराब असरहरूमध्ये कुन चाहिँ मामुली र कुन चाहिँ गम्भीर हुन् भन्ने थाहा पाउने। यदि गम्भीर असर गरेमा औषधी बन्द गरेर स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क राखिहाल्ने। यस्तो बेला स्वास्थ्य कार्यकर्ताले अर्को औषधी फेरि दिन सक्छन्।
- सम्भव भएसम्म आराम लिने र प्रशस्त खान सकिन्छ भने खाने। अलिक आराम नहोउन्जेलसम्म काम नगरे राम्रो हुन्छ।
- क्षयरोगका किटाणुहरू फैलन नदिने उपाय अपनाउने। औषधी खाएको एक महिनासम्म अरूसँग सँगै नसुत्ने। खोक्दा रुमालले मुख छोपेर खोक्ने र खकारलाई कागजमा थुक्ने। च्याल सिंगान खकार पुछेको रुमाल तथा कागजलाई चर्पीमा फ्याल्ने या बाल्ने।
- रोगको उपचार गराइरहेको अवधिमा बच्चा जन्मियो भने खकार जाँच गर्नुपर्छ। खकार जाँच गर्दा किटाणु नदेखिएमा बच्चालाई विसिजी खोप दिने तर खकार जाँचमा किटाणु देखिएको छ भने बच्चालाई पनि रोग सरेको हुनसक्छ। यस्तो बेला बच्चालाई पनि औषधी उपचार गर्नुपर्छ तर बच्चालाई स्तनपान गराउन छाड्नु हुँदैन।



क्षयरोगको औषधी विरुद्ध प्रतिरोध

कुनै रोगीले आफूलाई आवश्यक भएका उपयुक्त औषधीहरू लिएन वा उपचार पूरा नभई औषधी लिन छाडेमा क्षयरोगका सम्पूर्ण किटाणुहरू मरेका हुँदैनन्। यस्तो अवस्थामा शक्तिशाली किटाणुहरू बाँचेर संख्यामा वृद्धि हुन्छन् र यसरी बाँचेका किटाणुहरूलाई औषधीले मार्न सक्दैन वा यस्तो अवस्थालाई किटाणुको औषधी विरुद्ध प्रतिरोध (TB Drug Resistance) भनिन्छ। दुई महिनासम्म उपचार गरेर पनि खकार जाँच गर्दा किटाणु देखिरहयो भने त्यो विरामीले लिइरहेको औषधीका विरुद्ध किटाणुले प्रतिरोध गरेको हुनसक्छ। यस्तो बेला स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ जाँचाएर अरू औषधीहरू फेरिनुपर्ने हुन्छ।

आइसोनियाजिड र रिफाम्पिसिन नामक दुवै औषधीको प्रतिरोध किटाणुले गरेको छ भने क्षयरोगको उपचार गर्न ज्यादै कठिन हुन्छ। यस्तो क्षयरोगको उपचार गर्न १ वर्षदेखि डेढ वर्षसम्म लाग्छ। यसरी अर्कोपटक बल्भेको क्षयरोग पहिलोपटक भएको साधारण क्षयरोगको उपचार गर्नुभन्दा बढी खर्चालु र निको हुन पनि गाह्रो पर्छ। औषधी प्रतिरोध गरेको क्षयरोगीले उपचार गरेको महिनौं बितिसक्दा पनि अरू व्यक्तिलाई संक्रमित गराउन सक्छन्।

दुई महिनाको उपचार लिइसक्दा पनि कुनै व्यक्तिको खकारमा किटाणु पाइयो भने उनीमा औषधी प्रतिरोध गर्ने क्षयरोगका किटाणु हुन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा अरू प्रकारका प्रभावकारी औषधीहरूको सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। यसबारे स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ।

क्षयरोग उपचार अवधि लामो हुने हुन्छ र उपचार रोकदा हानी पनि हुन्छ। यसकारण रोगीले औषधी खान्छन्, खाँदैनन् भन्ने रिकर्ड राख्न कसैले छुट्टै जिम्मेवारी लिनुपर्छ। स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा स्वयंसेवीले रोगीले दैनिक औषधी लिएको बुझ्ने र रेकर्ड राख्ने गर्नुपर्छ। यो तरिकालाई प्रत्यक्ष निगरानीमा उपचार (Directly Observed Therapy) (डोट) भनिन्छ। हाम्रो देशका कैयन जिल्लाहरूमा यो तरिका लागू गरिएको छ। कुनै पनि विरामीले दुई महिनासम्ममा यो उपचार तरिका अपनाउनु आवश्यक छ।

महत्त्वपूर्ण कुरा : क्षयरोग फैलन नदिने वचावटको सबभन्दा राम्रो उपाय भनेको क्षयरोगीको पूर्ण उपचार गर्नु हो।

यी कुराहरूले पनि सहयोग गर्न सक्छन् :

- यदि कोही व्यक्ति क्षयरोगीसँगै बसेको वा तीन हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी लागिरहेको व्यक्तिलाई खकार जाँच गर्न लगाउने।
- कोठामा हावा ओहरदोहर हुनसक्ने व्यवस्था गराउने। यसो गर्दा त्यहाँ क्षयरोगका किटाणुहरू कम हुनसक्छन्।
- कोठामा सम्भव भएसम्म घामको किरण पार्ने। घामको किरणले पनि क्षयरोगका किटाणुहरू मार्न सक्छन्।
- बालबच्चा तथा केटाकेटीहरूलाई विसिजी खोप लगाउने तर एड्सका विरामी बच्चालाई यो खोप लगाउनु हुँदैन।

एचआइभी संक्रमितहरूमा क्षयरोगको रोकथाम : क्षयरोगको परीक्षण गर्दा उक्त रोग देखिएको तर क्षयरोगका चिह्नहरू नदेखिएका व्यक्तिलाई उनी विरामी पर्ने सम्भावना कम गर्न उनीलाई दिनको एकपटक आइसोनियाजिड दिन सकिन्छ। तर, क्षयरोगका कारणले विरामीले भएका चिह्नहरू पाएका छन् भने उनीले क्षयरोग सम्पूर्ण उपचार गर्नुपर्छ।

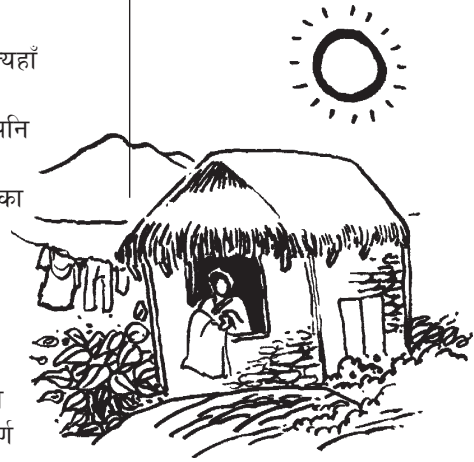
गाउँ तथा समुदायमा क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन यसो गर्नु आवश्यक छ।

- क्षयरोगका लक्षण र सर्ने तरिकाबारे समुदाय र परिवारमा स्वास्थ्य शिक्षा दिने। महिलालाई क्षयरोगका लक्षण देखापर्नासाथ उपचार गर्न प्रोत्साहन गर्ने।
- डट्स कार्यक्रमलाई सहयोग गर्न सक्ने गरी सामुदायिक कार्यकर्तालाई तालिम दिने र क्षयरोगको उपचार वीचैमा छाडेका व्यक्ति पत्ता लगाई उपचार गर्न ल्याउने।
- औषधीहरू नियमित आपूर्ति गर्ने। खकार जाँच गर्नसक्ने गरी स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तालिम र उपकरण उपलब्ध गराउने।
- क्षयरोग लागेको व्यक्ति, उपचार गरिरहेको र उपचार भइरहेका तरिका र निको भएको व्यक्तिको राम्ररी रेकर्ड राख्ने व्यवस्था गर्ने।

क्षयरोगको सफल नियन्त्रण कार्यक्रमद्वारा महिला र पुरुष दुवैलाई राम्ररी सेवा दिनुपर्छ। निम्न लिखित उपायले महिलालाई अझ राम्ररी सेवा पुऱ्याउन सक्छन् :

- सेवा र उपचारको पहुँच बढाउन महिलालाई उपयुक्त हुने समय र पायक पर्ने स्थानमा क्लिनिक चलाएर,
- मातृ स्वयंसेविका र अनमीलाई क्षयरोगी निर्धारण छनौट गर्न र डट्स कार्यक्रममा संलग्न गराएर।
- स्वास्थ्य सुविधा दिने अन्य स्थानमा क्षयरोगको छनौट गर्न र उपचार गर्ने यकिन गरेर।

क्षयरोग रोकथाम कसरी गर्ने ?



परिवर्तनका लागि गर्नसकिने कामहरू