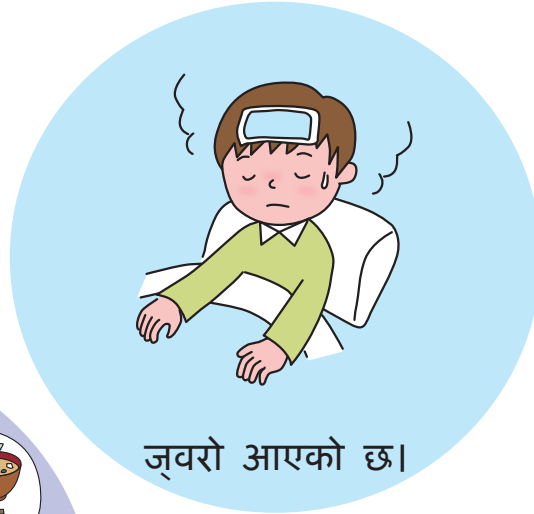


# कषयरोगका बारेमा तपाईंले जानी राख्नु पर्ने कुराहरू।



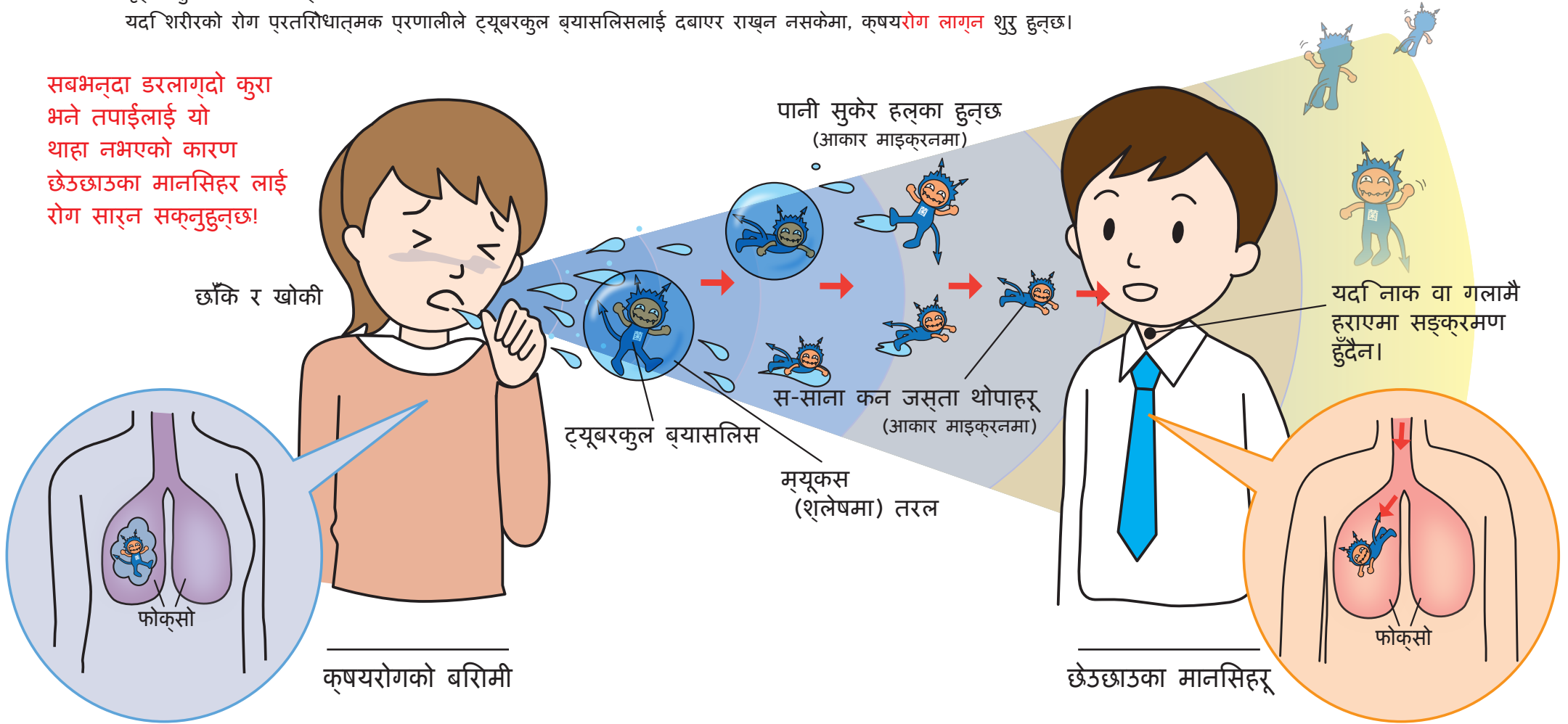
के तपाईंमा यी लक्षणहरू  
देखिमा छन्?



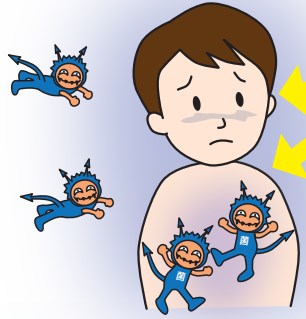
# क्षयरोग कसरी लाग्छ?

क्षयरोग भनेको यस्तो रोग हो जसमा ट्यूबरकुल ब्यासलिस नामक जीवाणुको कारणले फोक्सोमा सूजन वा जलन उत्पन्न हुन जान्छ। गम्भीर रूपमा क्षयरोग लागेका बरिमीको खोकीबाट ट्यूबरकुल ब्यासलिस हावामा फैलिन्छ, र यदि छेउछाउका मानसिहरूको शरीरमा त्यस्तो हावा श्वासद्वारा सोझै भित्रि पसेमा उनीहरूलाई पनि सङ्क्रमण हुन्छ। तथापि, क्षयरोगको सङ्क्रमण हुँदा मात्र यो रोग लाग्न थाल्छ भन्ने होइन। सामान्यतया शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीले ट्यूबरकुल ब्यासलिसको सङ्ख्यामा वृद्धि हुनबाट रोकेर राख्छ। यदि शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीले ट्यूबरकुल ब्यासलिसलाई दबाएर राख्न नसकेमा, क्षयरोग लाग्न शुरु हुन्छ।

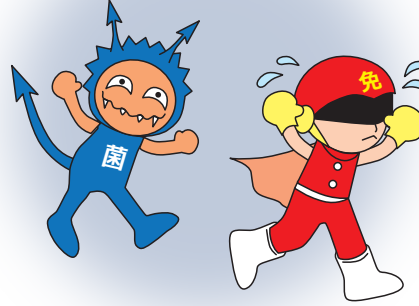
सबभन्दा डरलाग्दो कुरा भने तपाईंलाई यो थाहा नभएको कारण छेउछाउका मानसिहरू लाई रोग सार्न सक्नुहुन्छ!



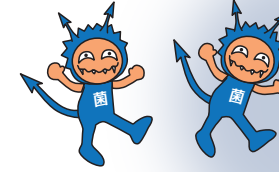
# सङ्क्रमण भएपछि के तपाईं साँचै बरिमी बन्नुहुन्छ?



शरीरको रोग प्रतिरिधात्मक प्रणालीले आफ्नो काम गर्न थाल्छ!!



ट्यूबरकुल ब्यासलिस प्रबल रहन्छ

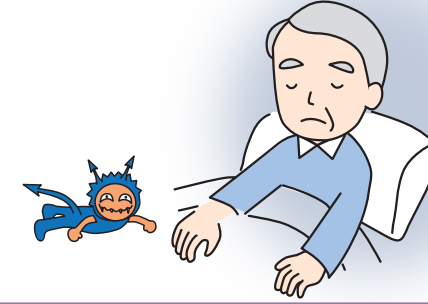


खोकी लाग्दछ



तत्काल बरिमी बनाउँछ।

(सङ्क्रमणको 2 साल भित्र)

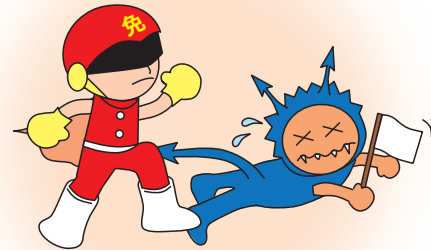


शरीरको रोग प्रतिरिधात्मक प्रणाली कमजोर भएपछि बरिमी बनाउँछ।

(वृद्धहरूमा, अर्को कुनै ठूलो रोग लागेको छ भने)

यदि सङ्क्रमण भएमा...

यदि सङ्क्रमण भएपछि, 10 जना मध्ये मात्र 1 वा 2 जनालाई रोग लाग्छ।



शरीरको रोग प्रतिरिधात्मक प्रणाली प्रबल रहन्छ



रोग लाग्न शुरु हुँदैन

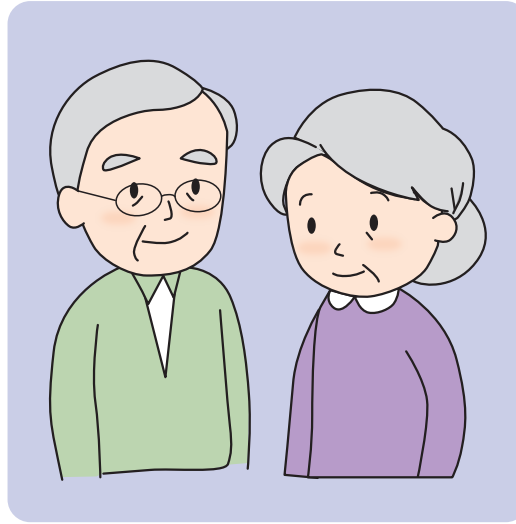
शरीरको रोग प्रतिरिधात्मक प्रणालीले दबाएर राख्छ र रोग लाग्न शुरु हुँदैन

# यी मानसिहरू सहजै बरिमी पर्न सक्छन्।

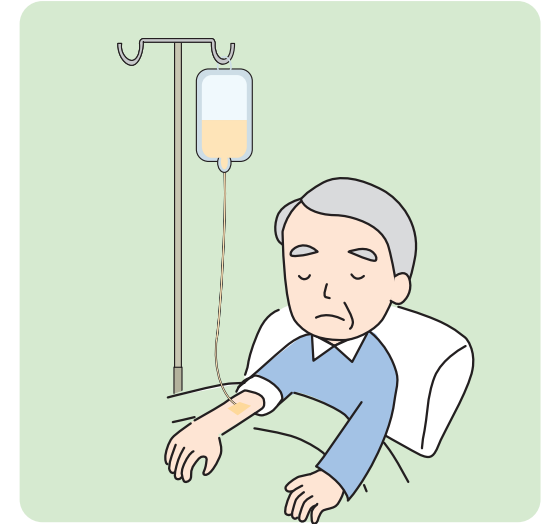
शरीरको रोग प्रतरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएको बेला कषयरोग लाग्न सहजै शुरु हुन सक्छ।  
शरीरको रोग प्रतरोधात्मक प्रणाली कमजोर हुने शशु तथा वृद्ध व्यक्तिहरूले वशिष होसयार रहनु पर्छ।  
यसका अतरिकित, जीवन-शैली सम्बन्धी रोग जस्तै मधुमेह हुने, पेटमा शल्यक्रिया गरेका, र क्यान्सरको उपचार प्राप्त गर्दै गरेका मानसिहरूको पनि शरीरको रोग प्रतरोधात्मक प्रणाली कमजोर हुने भएकोले, उनीहरूलाई रोग लाग्ने उच्चतम जोखमि रहन्छ भन्ने तथ्याङ्क अनुसार देखिएको छ।



शशुहरू



वृद्ध व्यक्तिहरू



शरीरको रोग प्रतरोधात्मक प्रणाली कमजोर हुने मानसिहरू

प्रतरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ भने होसयार रहनुहोस्!



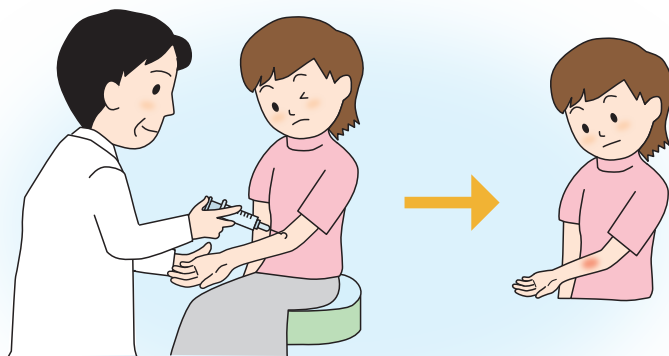
यस्ता व्यक्तिहरूले सतर्कता अपनाउनु पर्नेछ।

- जीर्ण रोग लागेका मानसिहरू  
(वशिष गरि उपचार बन्द गरेका मानसिहरू)
- शारीरिक बलमा कमी आएका मानसिहरू
- प्रमुख शल्यक्रिया गराएका मानसिहरू
- स्टेरोयड्स वा क्यान्सर वरिद्ध औषधि प्रयोग गर्ने मानसिहरू
- कुपोषणका शकिर भएका मानसिहरू
- HIV रोगीहरू



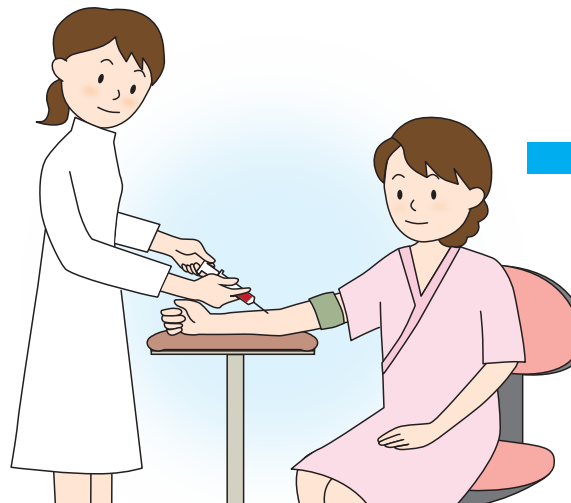
# क्षयरोगको जाँच गर्ने वधिहरू

सङ्क्रमण छ वा छैन भन्ने पत्ता लगाउने परीक्षणहरू



## ट्यूबरक्यूलनि रएिक्शन जाँच

ट्यूबरकुल ब्यासलिसद्वारा सङ्क्रमति भएको अथवा BCG लएका मानसिहरूको छालामा प्रतिक्रिया भइ रातो हुन्छ।



## रगत जाँच

यसबाट क्षयरोगको सङ्क्रमण भएको वा नभएको पत्ता लाग्छ। BCG ले केही फ

रोग लाग्न शुरु भएको वा नभएको पत्ता लगाउने परीक्षणहरू



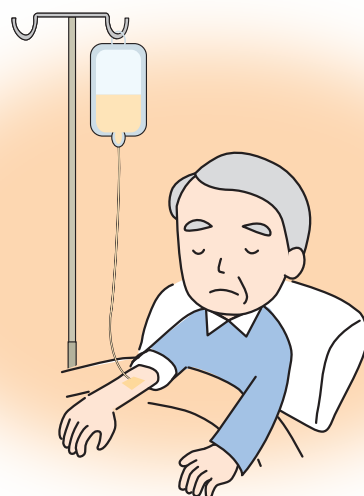
## छातीको एक्स-रे

फोक्सोमा घाउ भए देख्न सकिन्छ।  
क्षयरोगको धेरैजसो अवस्थामा प्राय फोक्सोको क्षयरोग भएको देखिन्छ।

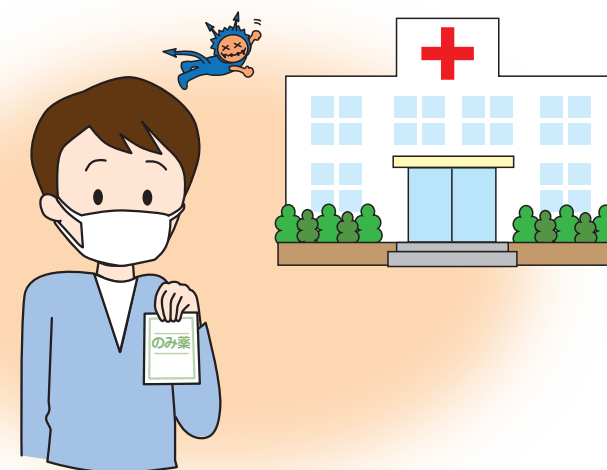
# यदि क्षयरोग छ भन्ने नदिन भएमा।

तपाईंलाई क्षयरोग लागेको छ भन्ने सुन्नु भएमा तपाईंलाई कस्तो लाग्न सक्ला?

हाल यदि चाँडै केही उपचार गर्न सकिएमा, यसलाई पूरणतया नको पार्न सकिन्छ।



यदि खिकार जाँचमा ट्यूबरकुल ब्यासलिस पाइएमा, अस्पताल भर्ना भएर उपचार शुरु गर्नु पर्छ।  
2 देखि 3 महानासम्म अस्पताल बस्नु पर्न सक्छ।



यदि खिकार जाँचमा ट्यूबरकुल ब्यासलिस नदेखिएमा, र धेरै गम्भीर अवस्था नभए, अस्पताल नबसी घरबाटै पनि उपचार गराउन सकिन्छ। साथै, अस्पताल बस्ने बरिमीहरूमा ट्यूबरकुल ब्यासलिस न देखिएमा, उनीहरूले पनि बाह्य रोगीकै रूपमा उपचार गराउन सक्छन्।

उपचार अन्तर्गत चिकित्सा खर्चमा सहायता पनि पर्दछ।

# यी कुराहरूबारे होसथार रहनुहोस्

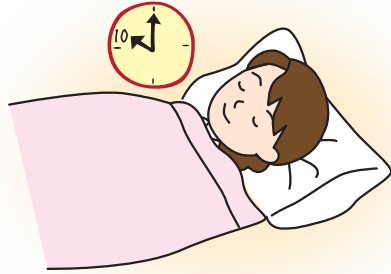
•दैनिकि जीवनमा सतर्क हुनुपर्ने कुराहरू•



एउटा सन्तुलति भोजन



धूम्रपान त्याग



राम्रो नन्दिरा



थकानबाट बच्ने

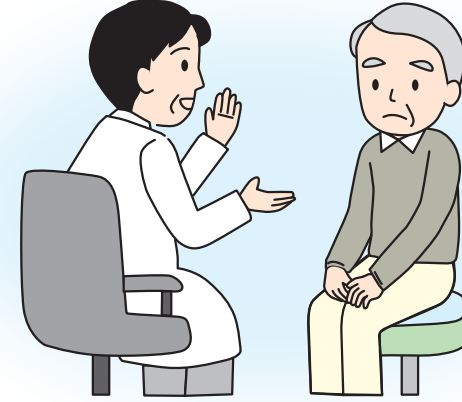


ठीक मात्रामा व्यायाम गर्ने



मानसकि चापको रोकथाम गर्ने

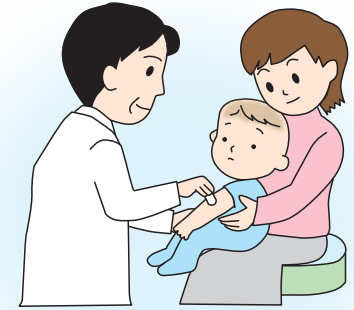
•याद राख्नुपर्ने चकितिसकीय कुराहरू•



यदिखोकी 2 हप्ता भन्दा बेसीमा पननिको नभए तुरुन्तै जाँच गराउनुहोस्  
(यदि सर्दी खोकी जस्तो लक्षण रहि रहेमा पनजाँच गराउनुहोस्)



सालमा एक पटक  
छातीको एक्स-रे  
गराउनुहोस्!



शशुहरूले खोप (BCG)  
लगाउनु पर्छ।

यदि तपाईंले आफ्नो क्षेत्रमा कुनै  
क्षयरोगको बरिमी भेट्नु भएमा...

जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रमा क्षयरोगको बरिमीको दैनिकि जीवनबारे जानकारी पाउनु हुनेछ।  
यसरी जानकारी पाएपछि, जाँच गर्नु पर्ने आवश्यकता भएका मानसिहरूलाई थप मार्गनर्दिशन प्रदान गरिन्छ।  
यदि जाँच गर्ने सुझाव पाउनु भएको हो भने तपाईंले जाँच गराउन जानुपर्छ।

# जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रको भूमिका

जापानको जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरूमा परामर्श सेवा पाउनुका साथै चिकित्सकको जानकारीका आधारमा जन स्वास्थ्य नर्सहरू भजिति गर्न पनि आउँछन्।

## जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरूमा...



- रोगका बारेमा तथा पूरणतया नको हुन आवश्यक उपचारका बारेमा सही जानकारी पाउन सहायता उपलब्ध गराइन्छ।
- छेउ छाउका मानसिहरूलाई पनि सही जानकारी दिलाउने उद्देश्यले सहायता प्रदान गरिन्छ।
- रोगको जीवाणुको सम्पर्कमा आउने मानसिहरूको जाँच गर्ने, बरिमी तथा सङ्क्रमित व्यक्तिहरू फेला पार्ने, र छेउ छाउका मानसिहरूलाई क्षयरोगबाट बचाउने उद्देश्यले सहायता प्रदान गरिन्छ।

- क्षयरोगका सम्बन्धमा जानकारी तथा परामर्श जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरूबाट पाउन सकिन्छ।
- जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरूमा तपाईंको गोपनीयता सुरक्षित रहन्छ।
- जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरू निःशुल्क हुन्छन्।



## तपाईंको स्थानीय जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्र

\_\_\_\_\_ स्वास्थ्य उपचार केन्द्र  
फोन \_\_\_\_\_  
ठेगाना \_\_\_\_\_  
स्थानीय जन स्वास्थ्य उपचार केन्द्र \_\_\_\_\_

大阪府 健康医療部  
ओसाका जनस्वास्थ्य उपचार बभाग  
〒540-8570 大阪府中央区大手前 2-1-22  
540-8570 ओसाका सी, चुओकु ओतेमाये 2-1-22

この冊子は 2700 部作成し、1 冊あたりの単価は 724 円です。 8