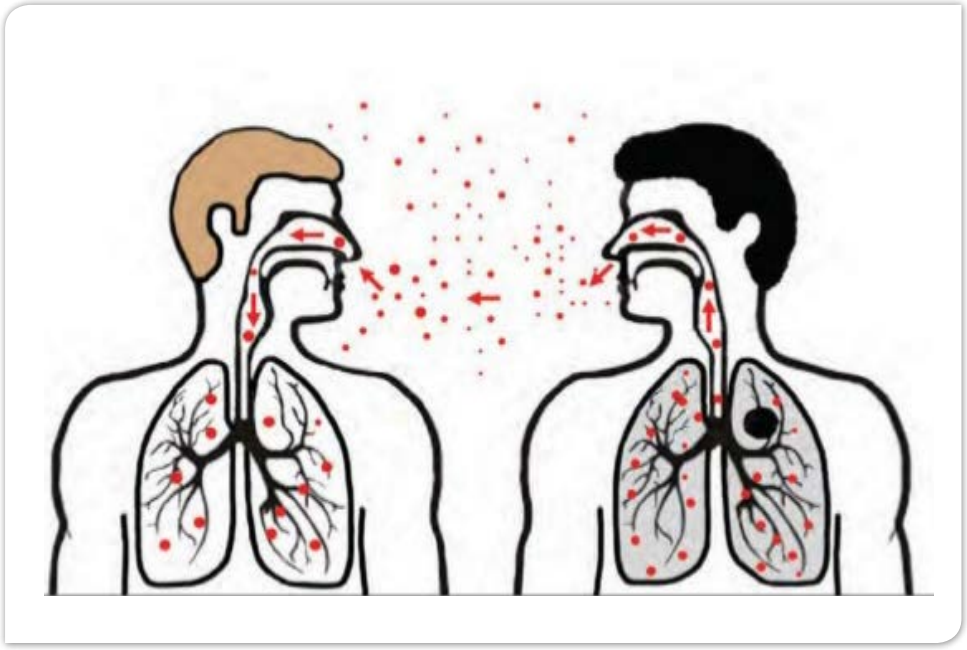
UNIVERSITY OF LEEDS

UNIVERSITY of York

TB & Tobacco

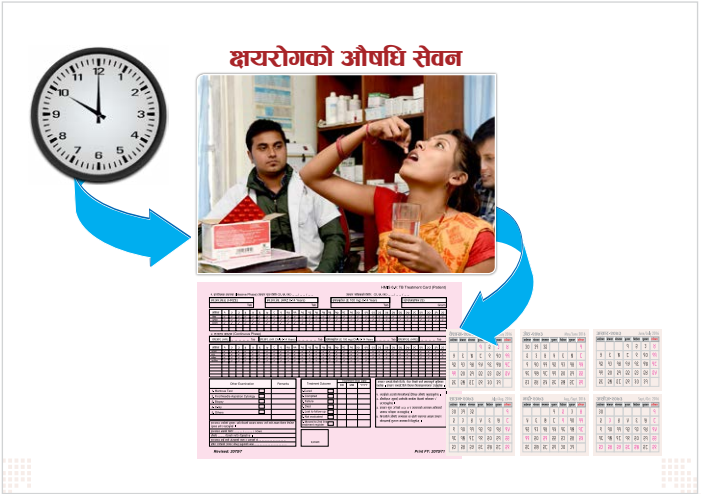
क्षयरोग सरूवा रोग हो तर यो निको हुन्छ



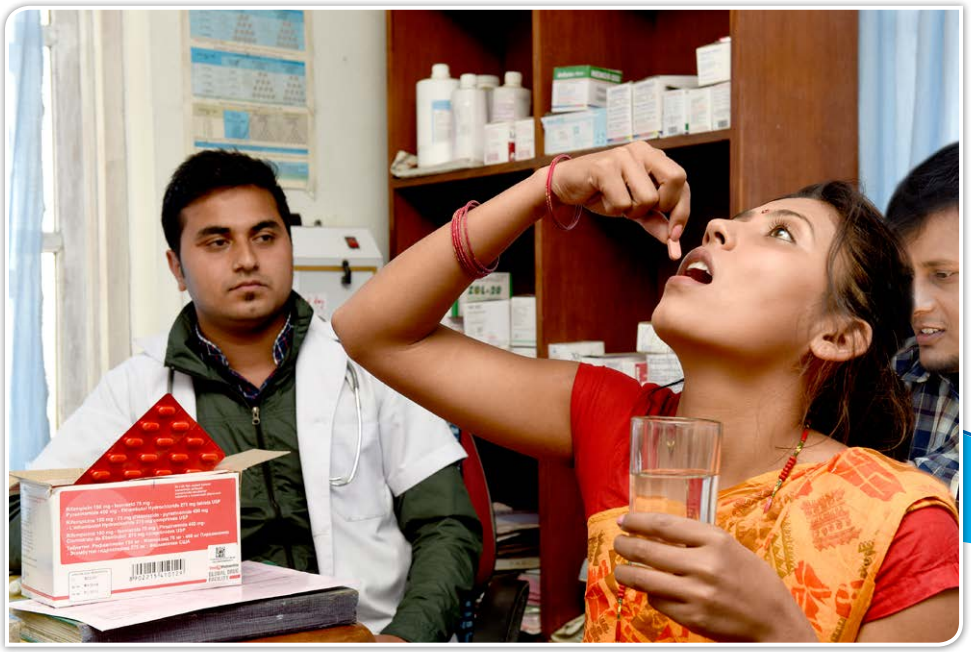
क्षयरोगको औषधि सेवन

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनका लागि यी औषधिहरु (औषधिहरु देखाउनुहोस्) तपाईंले खानुपर्ने हुन्छ ।
  - बिरामीले दैनिक रुपमा निर्धारित गरिएको उपचार सहयोगीको प्रत्यक्ष निगरानीमा पूरा अवधिसम्म नियमित र तोकिएको मात्रामा क्षयरोगको औषधी खानुपर्दछ ।
  - कृपया आफ्नो औषधि खान नबिर्सिनु होला : यदि तपाईले (कुनै एउटा डोज) औषधि खान बिर्सिनुभयो भने, चिन्ता नलिनुहोस् । आफ्नो क्षयरोगको औषधि सकेसम्म चाँडो खाने गर्नुहोस्। आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस् र आफुले छुट्टाएको औषधिको बारेमा भन्नुहोस् ।
  - क्षयरोगबाट पूर्णत: निको हुनको लागि तपाईंले यी औषधिहरु (औषधिहरु देखाउनुहोस्) पुरा ६ महिनासम्म खानुपर्दछ ।
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्:**
  - तपाईंले औषधि कति अवधिसम्म खानुपर्ने हुन्छ ?
  - यदि तपाईंले औषधि खानुभएन भने, तपाईं र तपाईंको परिवारलाई के हुन्छ ?

बिरामीको बुझाई सहि छ भनेर निधो गर्नुहोस् ।



क्षयरोगको औषधि सेवन



HMIS 6.4: TB Treatment Card (Patient)

१. प्रारम्भिक अवस्था (Intesive Phase) उपचार शुरु मिति (गा./ना./जा.) ... .../ ... ... / ... ...

उपचार समिधको मिति: (गा./ना./जा.) ... .../ ... ... / ... ...

एच.आर.जेड.इ. (HRZE)	एच.आर.जेड. (HRZ 0-14 Years)	इथाम्बुटोल (E 100 mg) 0-14 Years	स्ट्रेप्टोमाइसिन (S)
Tab	Tab	Tab	Gram

तारिख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२
सोम	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
आइत	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
शनिवार	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

२. लगातार अवस्था (Continuous Phase)

एच.आर. (HR): ... ... Tab	एच.आर. (HR Child 0-14 Years) ... ... Tab	इथाम्बुटोल (E 100 mg) Child 0-14 Years ... ... Tab	एच.आर.इ. (HRE): ... ... Tab

तारिख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२
शुक्रवार	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
भाइ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
मंगिर	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
कार्तिक	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Other Examination	Remarks
1. Mantoua Test	
2. Find Needle Aspiation Cytology	
3. Biopsy	
4. X-ray	
5. Others	

Treatment Outcome	Treatment Stop Date DD	MM	YYYY
1.Cured			
2. Compilted			
3. Failure			
4. Died			
5. Lost to follow up			
6. Not avaluated			
7. Moved to 2nd line treatment register			

उपचार सम्पन्नीको टि.वि. रोग निको पार्ने महत्वपूर्ण भूमिका रहनेछ । उपचार सम्पन्नीले निम्न क्रियाकलापहरु गर्नुहुनेछ ।

१. तपाईको अजाडि किरानीलाई दैनिक औषधि खुवाउनुहोस् ।
२. औषधिहरु खुवाई सकेपछि कार्डमा दिइको कोठामा √ लगाउनुहोस् ।
३. उपचार शुरु गरेको २/३, ४ र उपचारको अन्तमा अनिवार्य स्वास्थ परिक्षण गराउनुहोस् ।
४. किरानीले औषधि नखाएमा वा कोही समस्या भएमा उपचार केन्द्रलाई तुरुन्त जानकारी दिनुहोस् ।

ठाउसफर गर्दाको सूचना: यदि किरानी अन्यत्र उपचार गर्न जाने भएमा तिनलाई लिखित सूचना गरेर पठाउनुपर्छ ।

ठाउसफर भएको मिति: ... ... / ... ... / २०७०

औषधि ..... दिनको लागि दिइएको थ ।

ठाउसफर भई जाने संस्थाको नाम र सम्पर्क नं. ... ...

प्राप्त गरीएको उपचार केन्द्र प्रमुखको नाम ... ...

दस्तखत

Revised: 2070/7

Print FY: 2070/71

क्षयरोगको औषधि नियमित रूपमा खानुहोस्

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - ६ महिनामा सम्म धेरै कुराले क्षयरोगको औषधि खान बिर्साउन वा खान मन नलगाउन सक्छ ।
- **जस्तो अवस्था भएपनि, आफ्नो क्षयरोगको औषधि नियमित रूपमा खानुहोस् ।**
  - औषधि सूरु गरेको केहि समयमै, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार आएको महसूस गर्न सक्नुहुनेछ, तर तपाईंलाई पूर्ण रुपमा निको भएको हुँदैन । तपाईंले पूरा ६ महिनासम्म दिनहूँ औषधि खानुपर्दछ ।
  - कहिले काँही औषधिको नकारात्मक असरहरु देखापर्न सक्छ जसले गर्दा तपाईंलाई औषधि खान मन नलाग्न सक्छ। धैर्यता राख्नुहोस्, यी लक्ष्यणहरु विस्तारै कम हुँदै जान्छन् । यदि यी लक्ष्यणहरु कम भएनन् भने, सकेसम्म चाँडो आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस् । यस्तो अवस्थामा पनि निरन्तर रुपमा औषधि सेवन गर्नुहोस् ।
  - चाडबाड (जस्तै दशै, तिहार आदि), दाहसंस्कार/श्राद्ध वा अरु कुनै विशेष समारोहको वेला, औषधि खान बिर्सिने सम्भावना धेरै हुन्छ । आफ्नो परिवारका सदस्यहरु वा साथी-भाईहरुसँग औषधि खान सम्झाउन मद्दत माग्नुहोस् ।
  - नियमित जाँचको लागि वा कुनै समस्या आएमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्न जान नबिर्सिनु होला।
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्**
  - तपाईले औषधि नियमित रुपमा खान कसरी सम्झिनु हुन्छ ?
  - औषधिको एउटा "डोज" खान बिर्सेमा के गर्नु हुन्छ ?

यदि तपाईले ६ महिना सम्म नियमित रुपमा औषधि खानु भयो भने तपाई क्षयरोगबाट पूरा निको हुनुहुन्छ ।

क्षयरोगको औषधि नियमित रूपमा खानुहोस्

आफ्नो परिवार र साथीहरूबाट सहयोग लिनुहोस्

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - नियमित रुपमा औषधि खाएमा, क्षयरोग पूर्ण रुपमा निको हुन्छ ।
  - उपचारको समयमा परिवार र साथीहरुको सहयोग महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
  - तपाईंले आफ्नो क्षयरोगको बारेमा आफ्नो परिवार र नजिकका साथीहरुलाई भन्नुभयो भने उहाँहरुले तपाईं निको हुनका लागि साथ र मद्दत गर्नुहुनेछ ।
  - तपाईंले क्षयरोगको औषधि खाएको केही हप्ता पछि तपाईंबाट क्षयरोगको किटाणु अरुलाई सर्दैन । स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंबाट क्षयरोगको किटाणु सर्दैन भने पछि, तपाईंले निर्धक्कसँग आफ्नो परिवार र आफ्नो साथीहरुसँग सँगै बसेर खान सक्नु हुनेछ ।

- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्**
  - तपाईं कसबाट सहायता पाउने आशा राख्नु हुन्छ ?

आफ्नो परिवार र साथीहरूबाट सहयोग लिनुहोस्

स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनुहोस्

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - क्षयरोगबाट निको हुनको लागि तपाईंले नियमित रूपमा औषधि खानुपर्छ । यसका साथ-साथै स्वस्थ जीवन शैलीले तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ ।
  - घरमा उपलब्ध पौष्टिक खाना (जस्तै ताजा फलफूल र तरकारी) पर्याप्त मात्रामा खानुहोस् ।
  - पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुहोस् ।
  - जाँड रक्सी नखानुहोस् ।
  - ताजा हावामा साँस फेर्नुहोस् र चुरोट र चुलोको धुवाँबाट मुक्त हुनुहोस् । अरु व्यक्तिहरुलाई घरभित्र चुरोट नखान अनुरोध गर्नुहोस् ।
  - चुरोट पिउनाले क्षयरोग लाग्ने सम्भावना अढाई गुनाले बढ्छ । चुरोट पिउन जारी राख्नु भयो भने, तपाईंको क्षगरोग निको हुने सम्भावना घट्छ ।
  - कुनै पनि सुर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग नगर्नू होला (जस्तै चुरोट, खैनी, पान, गुट्खा) ।
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्**
  - के तपाईं सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नुहुन्छ ? हामी तपाईंलाई सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग रोक्न मद्दत गर्छौं ।
  - यदि बिरामीले सुर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग गर्नुहुन्छ भने- कृपया अर्को पाना पल्टाउनुहोस् । यदि बिरामीले सुर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग गर्नुहुदैन भने, क्षयरोग र स्वस्थ जीवन शैलीको पर्चा दिनुहोस् । यो स्वास्थ्य केन्द्रले सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग रोक्न मद्दत गर्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनुहोस्

X

X

सुर्तिजन्य पदार्थ त्यागेपछिका फाइदाहरू

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - के तपाईलाई थाहा छ, चुरोट पिउनाले क्षयरोग निको नहुन सक्छ ?
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्:**
  - तपाईंले चुरोट छोइनु भयो भने मात्र तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ र क्षयरोग निको हुन्छ ।
  - चुरोट छोडको केहि दिन भित्र यसका फाईदाहरू सुरु हुन्छन् र यी फाईदाहरू उपचारको समयमा र उपचार पछि पनि जारी रहन्छ ।
  - चुरोट छोडेको १ महिनाभित्र, तपाईंलाई खोकी लाग्न र खकार आउन कम हुन्छ । तपाईं सजिलैसँग साँस फेर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंले चुरोट पिउन छोइनु भएन भने, क्षयरोग अझै बल्झिन्छ । चुरोट पिउन नछोइने क्षयरोगका बिरामी, क्षयरोगको कारणले मर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।
  - सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्नाले क्षयरोग निको हुन मद्दत गर्दछ । यदि तपाईंले चुरोट छोइनु भएन भने, तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार आउने गति कम हुन्छ र तपाईंलाई फेरि क्षयरोग लाग्ने सम्भावना अझै बढि हुन्छ ।
  - यदि तपाईंले चुरोट पिउन छोइनु भयो भने, तपाईं लामो समयसम्म खुशीका साथ बाँच्न सक्नुहुन्छ । चुरोट पिउन नछाइने व्यक्तिहरुको मुटुको रोग, क्यान्सर जस्ता अरु रोगका कारणले मृत्यु हुन सक्छ।
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्:**
  - मैले तपाईंलाई चुरोट पिउन छोडेमा स्वास्थ्यमा हुने फाईदाहरुको बारेमा भनिसके । के तपाई अरु कुनै फाईदाहरुको बारे भन्न सक्नुहुन्छ ?
  - चुरोट खान छोडेमा पैसा जोगिन्छ भन्ने विरामीलाई बुझाउनहोस् । यो पैसाले आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनका लागि पौष्टिक खानाहरू किन्न सक्नु हुन्छ र आफ्नो परिवारलाई आर्थिक सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्:**
  - के तपाईं अहिल्यै चुरोट छोइने योजना बनाउन चाहनु हुन्छ ? हामी अझै केही समय लगाएर तपाईंको चुरोट छोइने योजना बनाउन सक्छौं ।

बिरामीलाई चुरोट छोड्ने योजना बनाउन प्रोत्साहन गर्नहोस्। यदि बिरामी मान्नु भएन भने वा चुरोट छोड्न तयारहुनुहुन्न भने, क्षयरोग र सुर्तिजन्य पदार्थको पर्चा दिनुहोस् र चुरोट छोड्ने योजना बनाउन चाडै बोलाउनुहोस्। यदि बिरामी चुरोट छोड्न प्रेरित हुनुहुन्छ भए, चुरोट छोड्ने मिति तोक्न कृपया अर्को पाना पल्टाउनुहोस्

सूर्तिजन्य पदार्थ त्यागे पछिका फाईदाहरू

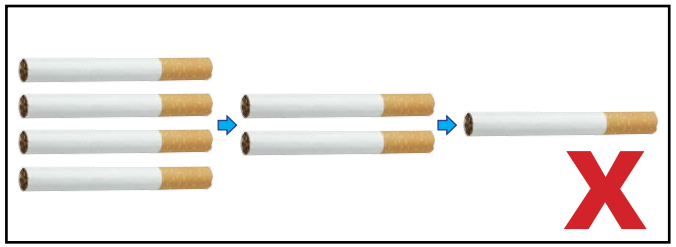
सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्न के ले मद्दत गर्छ र के ले मद्दत गर्दैन

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्ने सबै भन्दा उत्तम उपाय, सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन तुरुन्तै बन्द गर्नु हो । यसका लागि एउटा मिति तोक्नुहोस्, जुन दिनबाट तपाईं यसको सेवन पूर्णरुपमा बन्द गर्नुहुन्छ ।
  - यसका लागि उक्त दिनदेखि तपाईंले आफैले वा अरुले दिएको सुर्तिजन्य पदार्थ प्रयोग नगर्नु होला । त्यस दिनदेखि तपाईंले चुरोटको एक सर्को पनि लिनुभएन भने यसले तपाईंलाई चुरोट त्याग्न मद्दत गर्छ ।

- **निम्न कुराहरूले चुरोट त्याग्न मद्दत गर्दैन:**
  - बिस्तारै चुरोट खान कम गरेमा
  - कहिले काहि चुरोट खाएमा वा
  - चुरोटको सट्टा अरु कुनै सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग गरेमा, जस्तै सुर्ती, खैनी, गुट्खा आदि

बिरामीलाई आउदो हप्ता भित्रको कुनै दिन तोक्न लगाउनुहोस् र उक्त दिन देखि बिरामीले सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग पूर्णरुपमा त्याग्नुपर्दछ ।

सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्न के ले मद्दत गर्छ र के ले मद्दत गर्दैन

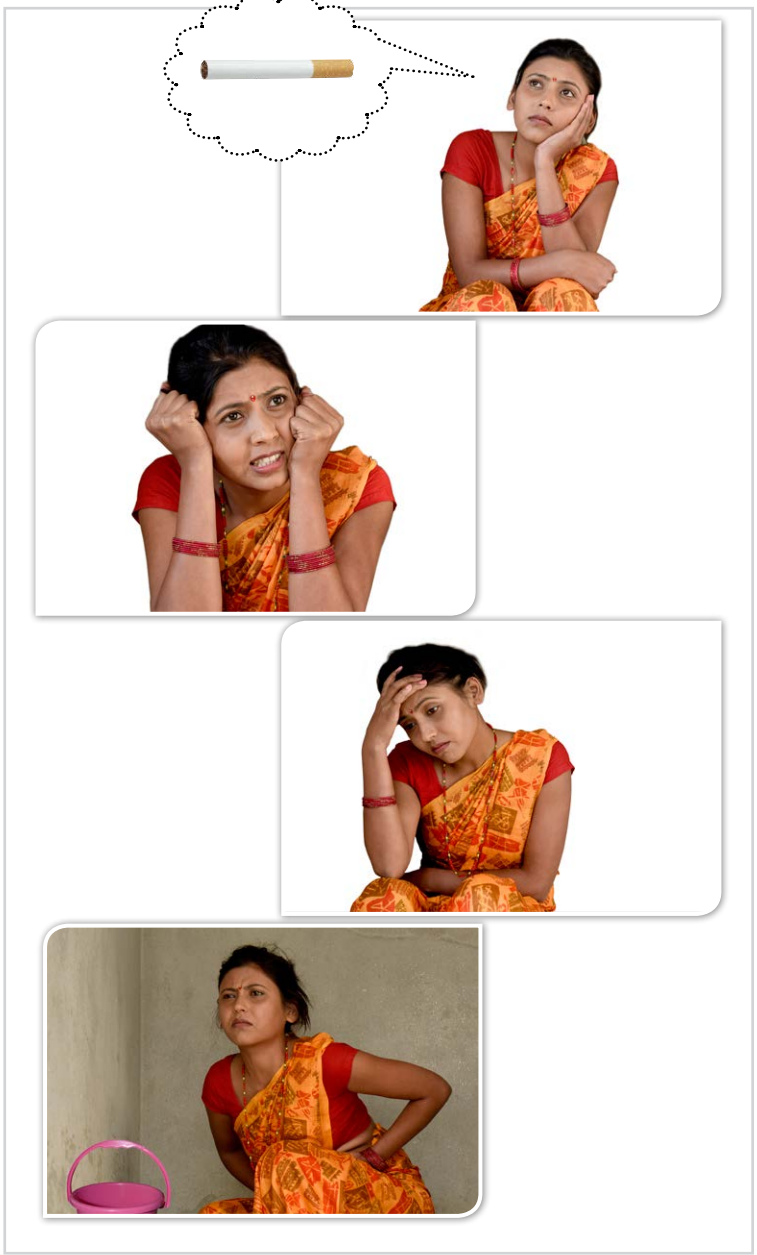


सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन त्यागेपछि देखिने केहि असरहरू

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्नेपछि तपाईंले केहि असरहरु अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ । जस्तै तलतल लाग्ने, कब्जियत हुने, रिङ्गटा लाग्ने, छटपटी हुने, रिस उठ्ने ।
  - चिन्ता नलिनुहोस्, यी असरहरु प्राय चुरोट छोडेको पहिलो चार हप्तासम्म सशक्त रुपमा देखापर्छ र विस्तारै घट्दै जान्छ।
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्:**
  - के तपाईं सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन त्याग्नेपछि हुने अरु कुनै असरहरुबारे चिन्तित हुनुहुन्छ ?
- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - याद राख्नुहोस् यी असरहरु छोटो समयसम्म मात्र रहनेछ । तिनलाई सम्बोधन गर्ने केहि उपायहरु छन् ।
- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्:**
  - तपाईंले यी असरहरुलाई समाधान गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ ?
- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - यी असरहरुलाई सम्बोधन गर्ने उपायहरु (पानामा दिएका उपायहरु पढ्नुहोस्)
- **बिरामीलाई पर्चा दिएर भन्नुहोस्:**
  - यो पर्चा भित्र यी असरहरुलाई सम्बोधन गर्ने केहि उपायहरु र चुरोट छोइन मद्दत गर्ने जानकारी दिइएको छ ।
  - यदि तपाईले क्षयरोगको औषधि निरन्तर रुपमा खानुभयो र सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्नु भयो भने तपाईंको क्षयरोग निको हुन्छ ।

सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्ने बानी त्याग्न गाह्रो छ। हामी तपाइँलाई साथ दिन्छौं। यदि तपाइँले पहिलो पटक सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन त्याग्न सक्नु भएन भने, हामी तपाइँलाई फेरी मद्दत गर्छौं। धेरै प्रयास गर्नुपरे पनि सुर्तिजन्य पदार्थ त्याग्ने कोशिश नछोड्नुहोस्। तपाइँले जति धेरै कोशिश गर्नुहुन्छ त्यति धेरै तपाइँ सफल हुनुहुनेछ।

सुर्तिजन्य पदार्थसेवन त्यागेपछि हुनसक्ने केहि असरहरू



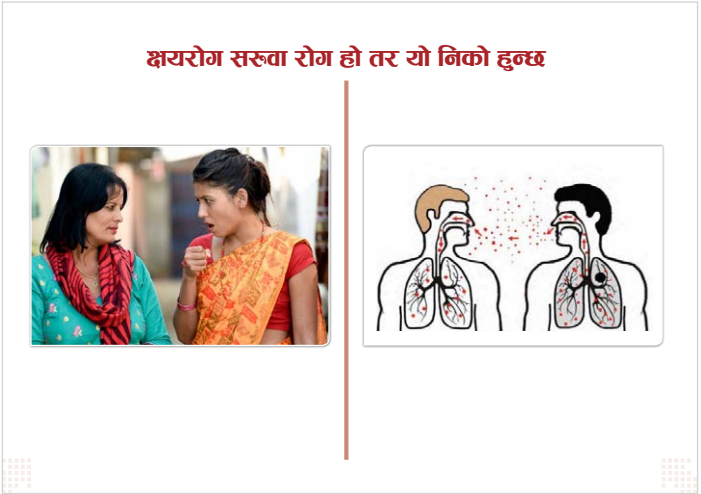
क्षयरोग सरूवा रोग हो तर यो निको हुन्छ

- **(बिरामीलाई सजिलो महसूस गराउदै, क्षयरोग निको हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।)**
  - यदि तपाईंले क्षयरोगको औषधि नियमित रुपमा ६ महिनासम्म खानुभयो भने, क्षयरोग निको हुन्छ ।

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - क्षयरोग हावाको माध्यमबाट फैलने जीवाणुहरुबाट सर्छ ।
  - क्षयरोग लागेको व्यक्तिले मुख नछोपी खोक्दा वा हाछ्यू गर्दा यी जिवाणु अरु व्यक्तिहरुमा सर्नसक्छ।

- **बिरामीलाई सोध्नुहोस्:**
  - तपाईंको विचारमा क्षयरोग निको हुन्छ की हुँदैन ?

- **बिरामीलाई बुझाउनुहोस्:**
  - चिन्ता नलिनुहोस्, तपाईंले क्षयरोगको औषधि कम्तिमा ६ महिनासम्म सहि तरिकाले खानुभयो भने, क्षयरोग निको हुन्छ ।
  - तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार आएतापनि तपाईंले क्षयरोगको औषधि ६ महिनासम्म निरन्तर रुपमा खाईरहनुपर्छ ।



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme, under Grant Agreement No. 680995.

The EC is not responble for any of the content of this document.

UNIVERSITY OF LEEDS

UNIVERSITY of York

TB & Tobacco