

# क्षयरोग अबै पनि विश्वमा र जापानमा देखिने रोग हो



विश्वभर लगभग ४ जना मध्ये १ जना क्षयरोगको ब्याक्टेरियाबाट संक्रमित हुने अनुमान गरिएको छ र हरेक वर्ष धेरै मानिसहरूलाई क्षयरोग लागिरहेको छ।

जापानमा पनि हरेक वर्ष १०,००० वा सोभन्दा बढी मानिसहरूलाई क्षयरोग लागिरहेको छ र यो गम्भीर संक्रामक रोगहरू मध्ये एक हो। फुकुओका शहरमा सन् २०२५ मा १४५ जनालाई क्षयरोग लागेको थियो र ती मध्ये लगभग ४ जनामा १ जना विदेशी नागरिक हुन्।

क्षयरोग प्रारम्भिक पहिचान र प्रारम्भिक उपचार गरे निको हुन सक्ने रोग हो। सही ज्ञान प्राप्त गर्नुहोस् र आफू र आफू वरपरका मानिसहरूको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्नुहोस्।

## क्षयरोगका मुख्य लक्षणहरू



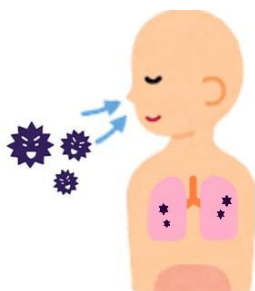
क्षयरोग क्षयरोगको ब्याक्टेरियाले गर्दा मुख्यतया फोक्सोमा सुजन उत्पन्न हुने रोग हो। यो सामान्य रुघाखोकी जस्तै लक्षणहरूबाट सुरु हुन्छ।

“खोकी”, “कफ”, “हल्का ज्वरो”, “शरीरको थकान” मध्ये कुनै लक्षण दुई हप्ता वा सोभन्दा बढी समयसम्म देखिरह्यो भने सकेसम्म चाँडो अस्पतालमा जानुहोस्।

## क्षयरोग संक्रमणको संयन्त्र

क्षयरोग लागेको व्यक्तिको खोकी वा हाच्छिउँमा रहेको क्षयरोगको ब्याक्टेरिया श्वासप्रश्वास गर्दा फोक्सोको भित्र प्रवेश गरी संक्रमण हुन्छ।

संक्रमित भए पनि शरीरको प्रतिरक्षा क्षमता बलियो छ भने यसले क्षयरोगको ब्याक्टेरियालाई शरीरभित्र निष्क्रिय बनाउँछ, जसले गर्दा रोग लाग्दैन।



तर यदि प्रतिरक्षा क्षमता कमजोर भयो भने पहिले निष्क्रिय भएका क्षयरोगका ब्याक्टेरियाहरू सक्रिय भएर क्षयरोग लाग्न सक्छ।

रोग बिस्तारै बढ्दै जाँदा खोकी र हाच्छिउँमा ब्याक्टेरिया मिसिएर अरूलाई सर्न सक्ने अवस्था हुन्छ। संक्रमण मात्रको अवस्थामा वा रोग लागेको प्रारम्भिक चरणमा अरूहरूलाई रोग सार्ने।

## के क्षयरोग निको हुन सक्छ?

क्षयरोग लागेको छ भने पनि डाक्टरको निर्देशन अनुसार दैनिक रूपमा औषधि सेवन गर्नु भयो भने निको हुन सक्छ। उपचार अवधि सामान्यतया ६ महिना देखि ८ महिना हुन्छ। क्षयरोगको उपचारको खर्च सार्वजनिक कोषबाट अनुदान लिन सकिन्छ।

जापानमा क्षयरोगको ब्याक्टेरियाबाट संक्रमित भएका तर रोग नलागेका व्यक्तिहरूलाई भविष्यमा रोग लाग्नबाट रोक्नको लागि रोकथामको रूपमा औषधि सेवन उपचार सिफारिस गरिन्छ।



## क्षयरोगको रोकथाम र प्रारम्भिक पहिचान

लक्षणहरू देखिएको छ भने सकेसम्म चाँडो अस्पतालमा जानुहोस्।

स्वास्थ्य जाँचको क्रममा केही समस्या भएको भनियो भने तुरुन्तै अस्पतालमा स्वास्थ्य जाँच लिनुहोस्। स्वास्थ्य जाँच लिन ढिलो भयो भने अरू वरपरका मानिसहरू संक्रमित हुन सक्छन्।

कुनै लक्षणहरू नभए पनि तपाईंले वर्षमा १ पटक छातीको एक्स-रे जाँच लिनुहोस्।

स्वस्थ जीवनशैलीले रोग प्रतिरक्षा क्षमता बढाउँछ र क्षयरोगको रोकथाम गर्न मद्दत गर्छ।

“पर्याप्त व्यायाम”, “पर्याप्त निद्रा” र “सन्तुलित आहार” मा ध्यान दिनुहोस्।

