સુરક્ષિત રીતે શ્વાસ લો, સ્વસ્થ રહો

તમારી જાતને બચાવો, અન્યને બચાવો

માહિતગાર રહો . સુરક્ષિત રહો . જવાબદાર બનો

JIVRAJ®
DR. JIVRAJ MEHTA SMARAK HEALTH FOUNDATION
BAKERI MEDICAL RESEARCH CENTRE

ફ્લૂ અને ટ્યુબરક્યુલોસિસ (ટીબી - TB) જેવા હવાજન્ય રોગો સરળતાથી ફેલાય છે પરંતુ તેને અટકાવી શકાય છે અને મટાડી શકાય છે.

ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા (ફ્લૂ): એક સામાન્ય પરંતુ ગંભીર ચેપ

ફ્લૂ એક વાયરલ ચેપ છે જે શ્વસનતંત્રને અસર કરે છે અને ઉધરસ, છીંક અથવા વાત કરવાથી સરળતાથી ફેલાય છે. મોટાભાગના લોકો સ્વસ્થ થઈ જાય છે, પરંતુ તે ગંભીર બીમારી અને ગૂંચવણો પેદા કરી શકે છે.

ચિહ્નો અને લક્ષણો

- તાવ
- ઉધરસ
- ગળામાં દુખાવો
- શરીરમાં દુખાવો
- થાક
- માથાનો દુખાવો

ટ્યુબરક્યુલોસિસ - ટીબી: એક મટાડી શકાય તેવો પરંતુ ગંભીર રોગ

ટીબી એક બેક્ટેરિયલ ચેપ છે જે મોટે ભાગે ફેફસાંને અસર કરે છે પરંતુ શરીરના અન્ય ભાગોને પણ અસર કરી શકે છે. જ્યારે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ ઉધરસ ખાય છે, છીંકે છે અથવા વાત કરે છે ત્યારે તે હવામાં ફેલાય છે.

લક્ષણો

- સતત ઉધરસ (૨ અઠવાડિયા કે તેથી વધુ)
- તાવ અને રાત્રે પરસેવો થવો
- વજન ઘટવું
- ભૂખ ન લાગવી
- થાક અને નબળાઈ
- છાતીમાં દુખાવો

મુશ્કેલીઓ

- કાન અને સાઈનસના ચેપ
- બ્રોન્કાઈટિસ, અસ્થમાનો હુમલો
- ન્યુમોનિયા (જીવલેણ બની શકે છે)
- ગર્ભાવસ્થામાં નુકસાન (કસુવાવડ)

કોને જોખમ છે?

- લાંબા ગાળાના રોગોવાળા લોકો (અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, હૃદય રોગ, સ્થૂળતા)
- નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિવાળા લોકો
- નાના બાળકો
- વૃદ્ધ વડીલો
- સગર્ભા સ્ત્રીઓ

જોખમી પરિબળો

- ટીબીના દર્દીઓ સાથે નજીકનો સંપર્ક
- ભીડવાળા અથવા ઓછી હવા-ઉજાસવાળા સ્થળો
- કુપોષણ
- નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ
- ડાયાબિટીસ, એચઆઈવી/એઈડ્સ (HIV/AIDS), કેન્સર, કિડનીના રોગો
- લાંબા ગાળાની સ્ટીરોઈડ અથવા રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડતી દવાઓ

નિદાન

- કફ અને લોહીની તપાસ
- ટીબી સ્કીન ટેસ્ટ (માન્ટોક્સ)
- છાતીનો એક્સ-રે / સીટી સ્કેન
- NAAT / PCR ટેસ્ટ
- FNAC (કેટલાક કિસ્સાઓમાં)

સારવાર

- આરામ
- પુષ્કળ પ્રવાહી
- દુખાવા માટેની સામાન્ય દવાઓ (ઓવર-ધ-કાઉન્ટર પેઈનકિલર્સ)
- જો લક્ષણો ગંભીર હોય તો તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો

અમુક કિસ્સાઓમાં ડૉક્ટર દ્વારા એન્ટિવાયરલ દવાઓ સૂચવવામાં આવી શકે છે.

સારવાર

ટીબી મટાડી શકાય છે! તમારા ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ દવાઓનો પૂરો કોર્સ (૬-૯ મહિના) પૂર્ણ કરો.

- નિયમિતપણે દવાઓ લો
- કોઈપણ ડોઝ ચૂકશો નહીં
- સારવાર વહેલી બંધ કરશો નહી
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે સંતુલિત આહાર લો

નિવારણ ટિપ્સ (ફ્લૂ અને ટીબી)

- રસી મુકાવો (દર વર્ષે સપ્ટેમ્બર-નવેમ્બરમાં ફ્લૂની રસી)
- સાબુથી વારંવાર હાથ ધોવા
- જો તમને લક્ષણો હોય તો માસ્ક પહેરો
- રૂમમાં હવાની અવરજવર સારી રાખો
- બીમાર લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક ટાળો
- ઉધરસ/છીંકતી વખતે મોં ઢાંકો, ટિશ્યુનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરો

જો તમને ટીબી હોય, તો અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરો

- ઘરે રહો અને અલગ (આઈસોલેટ) રહો
- તાજી હવા માટે બારીઓ ખુલ્લી રાખો
- ઉધરસ કે છીંક ખાતી વખતે માસ્ક પહેરો
- ટિશ્યુનો ઉપયોગ કરો અને તેનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરો
- વહેલી તકે તબીબી મદદ મેળવો

તબીબી સંભાળ ક્યારે લેવી?

જો તમને સખત તાવ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, છાતીમાં દુખાવો, સતત ઉધરસ, વજન ઘટવું અથવા ઉપરોક્ત કોઈપણ લક્ષણો હોય - તો તરત જ ડૉક્ટરની સલાહ લો.

- ✅ વહેલું નિદાન.
- ✅ સમયસર સારવાર.
- ✅ બહેતર આવતીકાલ.

OPD-Monday to Saturday | 9:00 AM to 5:00 PM · 63571 88191 · Vasna, Ahmedabad