

TUBERCULOSIS (TB)

TB ཞེས་པ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

TB ཞེས་པ་ནི་(Bacillus Mycobacterium-Tuberculosis) ཞེས་པའི་ནད་འབྲུ་ཤིན་ཏུ་འབྲུ་བའི་རིགས་ཀྱིས་སྤོང་བའི་ནད་རིགས་ཚབས་ཆེ་ ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ནད་འབྲུ་དེ་རིགས་སྤོང་བའི་ནད་འཚངས་ཏེ་འཕེལ་བྱས་ཤིང་པ་ དང་དུས་གཅིག་ཙམ་དུ་སྤོང་བར་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྤོང་ནད་ཅིག་ཡིན་ པ་རེད།

དེ་བཞིན་ནད་རིགས་འདི་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགོ་སྐྱེ་བའི་འགོ་ནད་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ རེད། སྤྱིར་བཏང་དེ་སྤོང་འདི་བཞིན་སྤོང་བར་ཕལ་ཆེ་བ་འཕོག་གི་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་རེ་ གཞུགས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་རུང་ལའང་འཕོག་སྤིང་གི་ཡོད།

DIFFERENCE BETWEEN TB INFECTION AND TB DISEASE

TB ནད་འབྲུ་འགོ་སྐྱེ་བ་ཙམ་དང་དེ་སྤོང་ནད་གཉིས་ཀྱི་ཁྲུང་པར།

TB འབྲུ་སྤོང་འགོ་སྐྱེ་བའི་དང་ཕོག་ཏུ་གཞུགས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགོ་གཞུང་ བས་ནད་འབྲུ་ལས་སྤོང་སྤོང་བས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཆེ་ཆད་གཞི་དངོས་ གཞི་འཕོག་མེད་པའི་མི་དེར་ནད་ཅིག་གང་ཡང་འཕོག་གི་མེད། འོན་ཏེ་ནད་འབྲུ་ འགོ་སྐྱེ་བ་ཙམ་དང་དེ་སྤོང་ནད་འབྲུ་ནས་སྤོང་བཏང་བ་ལྷན་པར་སོང་དུས་ཚོད་གང་ཙམ་ རྗེས་སུ་དེ་སྤོང་དངོས་གཞི་དེ་བྱུང་གི་ཡོད།

AFTER HOW LONG DOES TB INFECTION BECOME TB DISEASE?

TB ནད་འབྲུ་འགོ་སྐྱེ་བ་ནས་བརྒྱུད་དུས་ཚོད་རི་ཙམ་རྗེས་དེ་སྤོང་ནད་གཞི་ ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

TB ནད་འབྲུ་འགོ་སྐྱེ་བ་ནས་བརྒྱུད་དུས་ཚོད་རི་ཙམ་གཞི་སྤོང་དངོས་གཞི་སྤོང་ འགོར་བ་ནི་སྤྱིར་བཏང་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུགས་པོ་ཐང་པོ་དང་འཕྲོད་བརྟེན་ལག་པོ་ཡོད་ན། ནད་གཞི་དངོས་གཞི་འབྱུང་ཡས་དུས་ལྷན་ཏོག་ཙམ་འགོར་བ་དང་། ཡང་རང་ ཉིད་གཞུགས་གཞི་སྤོང་དང་ཐས་བཅུད་མར་ག་པ་ཡིན་ན་ནད་གཞི་དངོས་གཞི་ འབྱུང་བ་ལ་དུས་ལྷན་རིང་པོ་འགོར་གྱི་མེད།

SIGNS AND SYMPTOMS OF TB

TB ནད་གཞི་འགོ་སྐྱེ་བ་ཙམ་ཚུན།

- ⊛ ལྗན་རིང་དག་སྐྱེད་མེད་པའི་སྤོང་ནད།
- ⊛ གཞུགས་པོའི་སྤོང་ཚད་ཉམས་པ།
- ⊛ ཉག་དུ་ལུས་པོ་ཉི་ལ་ཉི་དང་ཐང་ཆད་པ་ལྷ་བུ་འཚོར་བ།
- ⊛ ཐས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པ།
- ⊛ དགོང་རྒོ་ལུས་ནས་རུལ་རུ་མང་པོ་འཕྲོན་པ།
- ⊛ ཆེ་བ་འབར་བ་དང་ལུད་པ་མཉམ་དུ་སྐབས་རེ་ཁྲག་འཕྲོན་པ།
- ⊛ ལས་ཀ་དང་ལས་འཕྲོ་བྱེད་སྐབས་ལས་མེད་ཐང་ཆད་པ་དང་དུགས་ བསག་པ།

DIAGNOSTIC TESTS FOR TB

TB རོས་འཕྲིན་རྒྱུ་འཕྲིན་བཟུགས་དབྱུང་ཁག

- ⊛ ལུད་པའི་ནད་ནད་འབྲུ་ཡོད་མེད་བཟུགས་དབྱུང་བྱ་གྱི་ཡོད།
- ⊛ ཡང་བྱང་ཁོག་ལ་སྤོང་ག་པར་རྒྱབ་ནས་སྤོང་བར་སྐྱས་སྤོང་དུ་རྒྱ་བསགས་ ཡོད་མེད་བཟུགས་དབྱུང་བྱ་གྱི་ཡོད།
- ⊛ ལྗན་པས་ནད་པར་སྐྱར་ཁབ་ཞིག་རྒྱབ་ནས་ཉིན་གསུམ་རྗེས་ཁབ་རྒྱབ་ལུལ་ ས་ཆ་དེར་དུགས་ཆེ་རྒྱང་སྤོང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་སྤོང་ནད་འབྲུ་ འགོ་སྐྱེ་བ་ཡོད་མེད་པགས་པའི་ཐོག་ནས་བཟུགས་དབྱུང་བྱ་གྱི་ཡོད།

HOW DOES TB SPREAD?

TB ཁྲུབ་འཕེལ་གང་འབྲུ་བྱེད་དམ།

TB ནད་པ་ཞིག་གིས་སྤོང་བའི་ཆེ་སྤོང་བའི་ནད་ཡོད་པའི་ནད་འབྲུ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལ་ ཐོན་ཏེ་རྒྱུང་གི་རྒྱུ་ཉི་འབྲུ་དུ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་གྱིས་དུགས་འཕེན་བྱེད་སྐབས་ཁོ་ ཚོའི་སྤོང་བའི་ནད་འབྲུ་གྱི་ཡོད། ཡང་TB ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་སྐྱེལ་བ་སྐྱོད་ཆ་བཤད་པ་སོགས་བྱས་ཆེ་TB འགོ་གི་ ཡོད། ཁང་པ་ནག་ཁྲུང་ཉི་མ་དང་རྒྱུང་འགོ་སྤོང་དང་ཉི་འོད་མེད་སའི་ནད་ན་TB ནད་གཞི་ འགོ་སྐྱེ་བ་ཡོད།

WHO ARE PRONE TO TB INFECTION?

TB ནད་གཞི་འགོ་སྐྱེ་བ་ཉེན་ཆེ་བ་སྤོང་དང་སྤོང་ལ་ཡོད།

- TB ནད་གཞི་ཙན་ཚུན་འགོ་སྐྱེ་བའི་ནད་གཞི་ཞིག་ཡིན་སྐབས་མི་སྤྱི་གཞི་དང་སྤོང་ མོ་ན་གན་པ་དང་ན་གཞོན། ཞེས་ཡོན་ཅན་དང་ཞེས་ཡོན་མེད་པ། བྱིས་པ་དང་མ་པོ་མོ་བཅས་དབྱེ་བ་མེད་པར་སྤོང་ཞིག་ལའང་འགོ་སྤོང་གི་ཡོད། འོན་ ཀྱང་དམིགས་བསལ་གྱི་འགོ་ཉེན་ཆེ་བ་སྤོང་ལ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།
- ⊛ ཆང་རག་དང་ཐ་མག་ཚད་མེད་སྤོང་མཁམ།
- ⊛ སྤྱིར་བཏང་གི་གཞུགས་པོ་སྤོང་པོ་དང་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་དོ་སྐྱོར་མི་བྱེད་ པའི་མི།
- ⊛ ཐས་རུལ་རིགས་མ་འདེང་པའི་མི།
- ⊛ TB ནད་པ་དང་ལུན་རིང་མཉམ་གཤིབ་བྱེད་པ།
- ⊛ TB ནད་པའི་ནད་མི་བཅས་ལ་TB ནད་འབྲུ་འགོ་སྐྱེ་བ་ཙམ་ཡོད།

ANY SPECIAL DIET FOR TB PATIENT?

TB ནད་པར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐས་སྤོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

TB ནད་པར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐས་སྤོང་དགོས་པ་དེ་འདྲ་མེད། འོན་ཀྱང་ཁ་ ལག་སྤོང་སྤངས་ལ་དོ་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་པ་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་ཐས་བཅུས་རིགས་སྤོང་འཕྲོ་ པོ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཐ་དགོས། ཉིན་ལྷན་ལྷག་པ་འབྲུང་པའམ་ཡང་ཉིན་པར་འབྲུས་ཐ་ མོགས་བྱེད་མི་རུང་།

SPECIAL CARE TO BE TAKEN

དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་པ་ཁག

- ⊛ TB ནད་པ་ཚོ་སྤོང་ནས་ཉིན་དབྱེད་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཞིང་རང་ཉིད་ནད་གཞི་ མེགས་པར་བཅོས་ཐབས་སྤོང་སྤོང་པའི་སྤོང་བརྟེན་གཞིར་བརྒྱུད་ཐོག་སྤོང་སྤོང་ནས་ ར་དགོས།
- ⊛ དེའི་སྐབས་ཆང་རག་དང་ཐ་མག་སོགས་གཞུགས་པོར་གནོད་འཚེ་ཆེ་བའི་རིགས་དེ་ དག་སྤོང་རྒྱ་མཐའ་གཅིག་དུ་སྤོང་དགོས།

མ་མ་TBནད་པ་ཡིན་ཡང་རང་གི་སྤུ་གྲུ་TBའགོ་ཉེན་ཆེ་བས་དེ་ན་རང་གི་སྤུ་གྲུ་བཅོས་གཙང་མ་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྤུ་གྲུ་ནད་གཞི་མ་འགོས་པའི་ཆེད་དུ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས།

TBནད་པ་ཚོས་སྤུ་གྲུ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་བར་མཚམས་སུ་སྤུ་གྲུ་པོ་ཉོག་ཅམ་བའི་ཐང་བྱེད་ཡང་སྤུ་གྲུ་གཏོང་ཡས་མཚམས་འཛོག་བྱེད་མི་རུང་སྤུ་གྲུ་བཅོས་སུ་མཐུད་ནས་བྱེད་དགོས།

WAYS TO PREVENT TB INFECTION

TBནད་གཞི་ལས་གང་འདྲ་མེ་སྲུང་སྦྱོབ་བྱེད་ཐུབ་པས།

རང་ཉིད་TBནད་པ་མཉམ་དུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་ཡང་ན་TBནད་པ་དང་རྒྱུན་རིང་མཉམ་གཤིབས་ཡོད་ན་TBའགོས་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

ཁང་པ་ནག་ཁུངས་ཉི་འོད་དང་རྒྱུང་འགོ་ས་མེད་པའི་ནད་TBའགོ་ཡས་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་དེ་འདྲའི་ནད་སྡོད་སྦྱོང་བྱེད་མེད།

TBནད་པ་མཉམ་དུ་སྡོད་སྐབས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས།

སྡོད་འགོག་ཆེད་དུ་ཁབ་ཞིག་རྒྱག་རྒྱུ་ཡོད།

WAYS TO PREVENT TB FROM SPREADING

TBའགོ་སྤུ་གྲུ་གཏང་ལ་མ་འགོ་བའི་སྤུ་གྲུ་ཐབས་ལས།

TBནད་གཞི་འགོ་སྤུ་གྲུ་གཏང་ལ་མ་འགོ་བའི་ཐབས་ཤིས་གཙོ་བོ་ནད་པ་ལ་དམིགས་བསམ་གྱི་ལས་འགན་ཡོད་པ་ནི་ནད་པ་ཚོ་སྡོད་དུ་བྱི་རྒྱུ་སྐབས་ཁ་སྐབས་ནས་རྒྱག་དགོས་ཡང་ན་མི་གཞན་མེད་སར་ཕྱིན་ནས་སྡོད་དུ་བྱི་རྒྱུ་དགོས།

མ་མ་TBནད་པ་ཡིན་ཆེ་རང་གི་སྤུ་གྲུ་དང་ནད་མི་ལ་རང་གི་ཁ་ལག་སྤུ་གྲུ་སྡོད་དང་ཁ་ནས་བཏོན་པའི་ཟས་སྡོད་མི་རུང་། དེ་བཞིན་རང་གི་ཉལ་ས་ལོགས་སུ་བཞོད་གོས།

རང་གི་ལུད་པ་དང་ཆེལ་མ་སོགས་གང་ལྟར་དུ་མི་གཞན་གསུང་པར་ཡང་ན་ལུད་མོར་ནད་སྤུ་གྲུ་གསུང་ནས་ཐག་རིང་དུ་གཞུགས་དགོས་པ་དང་ཡང་ན་ས་ལོག་ཏུ་སྤུ་གྲུ་དགོས།

དགའ་བའི་མོན་པོད་སྐད་རྒྱུང་འགོ་ས་མེད་ལས་ཁབ་གི་ལས་རིམ་ཁག་གཞུག་གསལ།

- ༡༽ ཡིད་དགའ་བའི་གཏམ་བཟང་།
- ༢༽ རྒྱལ་རབས་དང་རིགས་གཞུང་།
- ༣༽ རྒྱུང་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས།
- ༤༽ རྒྱུང་འགོ་ས་མེད་ཀྱི་ལུགས་སྡོད་པ་བཟང་པོ་ཁག
- ༥༽ གཏམ་རྒྱུད་དང་མཚར་གཏམ།
- ༦༽ པོད་གཞས་སྣ་ཚོགས།
- ༧༽ དམ་པའི་གསུང་རབ་ནས་བསྐབ་བྱ།
- ༨༽ འགོད་བསྟེན་དང་འཁོར་ལུག་སྲུང་སྦྱོབ།
- ༩༽ གཏམ་བཟོད་ཐུང་དུ་སོགས་བཅས་ཡོད།

དགའ་བའི་མོན་པོད་སྐད་རྒྱུང་འགོ་ས་མེད་ལས་ཁབ་གི་ལས་རིམ་ཁག་གཞུག་གསལ་གྱི་དུས་ཚོད་ཐོག་གསལ་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།

དགོང་ཚོ།

རྒྱ་གར་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༣༠ ནས་ ༥:༠༠ བར།
 བལ་ཡུལ་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༤༥ ནས་ ༥:༡༥ བར།
 འབྲུག་ཡུལ་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༠༠ ནས་ ༥:༣༠ བར།
 རང་ཡུལ་པོད་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༧:༠༠ ནས་ ༧:༣༠ བར།

མིཏར་ ༡༧ ཐོག

ང་ཚོའི་ལས་རིམ་སྤུ་གྲུ་མཐུད་ནས་གསལ་རྒྱ་ལ་བརྟེན་པ་གནང་རོགས།

འོ་སྤོའི་ནད་གཞི།

Some facts you need to know about

TUBERCULOSIS

This pamphlet is produced in public interest by:

Write to:
GAWEYLON
 Tibetan Radio Programme
 POST BOX NO.286
 DEHRADUN GPO-248001
 UTTARAKHAND
 INDIA

E-mail- gaweylon@gmail.com
 Website-www.gaweylon.com

You can call or SMS us at
 +91 7417065068