ডায়ালিসিসে থাকা ব্যক্তিদের জন্য টিকা

যখন আপনি ডায়ালিসিসে থাকেন তখন আপনার কোন সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আপনাকে ফ্লু, নিউমোনিয়া, এবং হেপাটাইটিস বি হওয়া থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করার জন্য আপনার ডায়ালিসিস কেন্দ্রের কাছে টিকা আছে। এই রোগগুলি মারাত্মক হতে পারে। এই টিকাগুলি আপনাকে জীবিত রাখতে পারে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)

এই ফ্লু একটি ভাইরাস যা মানুষ কাশলে বা হাঁচলে ছড়িয়ে পড়ে। এর ফলে (নিম্নলিখিত সমস্যাগুলি) হতে পারে:

- বেশি জ্বর এবং মাথাব্যথা
- মাংসপেশীতে ব্যথা
- কাশি, গলা ব্যথা, নাক বন্ধ
- ক্লান্তি
- কান বা সাইনাসের সংক্রমণ
- নিউমোনিয়া (ফুসফুসের সংক্রমণ)

ফ্লু-এর ঝুঁকি

ফ্লু ডায়াবেটিস, হৃদযন্ত্র বিকল হওয়া, বা হাঁপানির আরো অবনতি করতে পারে। প্রতি বছর, আমেরিকাতে প্রায় 36,000 মানুষ ফ্লুতে মারা যান।

টিকার বিষয়ে (ফ্লু শট)

- একটি ফ্লু শট (ইনজেকশন) সম্পূর্ণ ফ্লু মরশুম ধরে (যা অক্টোবর থেকে মে পর্যন্ত চলে) আপনাকে রক্ষা করবে।
- প্রায় 2 সপ্তাহের মধ্যে টিকাটি আপনার শরীরকে ফ্লু-এর সাথে লড়াই করতে সাহায্য করবে।
- এটিকে কাজ করতে সময় দিতে ফ্লু মরশুমের শুরুর দিকে ফ্লু শটটি নিন।
- **প্রতি বছর ফ্লু ভাইরাসের পরিবর্তন হয়। তাই, *প্রতি বছর আপনার একটি নতুন ফ্লু শট দরকার*- এমনকি যদি আপনার গত বছর ফ্লু হয়ে থাকে।**
- নাকের স্প্রে ফ্লু-টিকা আপনার এবং আপনার সাথে যারা বাস করেন তাঁদের জন্য নিরাপদ বিকল্প নয়।

ফ্লু শটের বিষয়ে সতর্কীকরণ

- একটি ফ্লু শট আপনার বাহুতে ব্যথা, লালভাব বা ফোলার সৃষ্টি করতে পারে।
- একটি ফ্লু শট 1-2 দিনের জন্য কম মাত্রায় জ্বর বা মাংসপেশীতে ব্যথার সৃষ্টি করতে পারে।
- বিরল ক্ষেত্রে ফ্লু শটের কারণে এক অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া হয়
- যদি আপনার জ্বর হয়ে থাকে, ফ্লু শট নেবেন না, আপনার শট নেবার জন্য জ্বর থেকে সেরে ওঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- **যদি আপনার ডিমে অ্যালার্জি থাকে বা অতীতে আপনার ফ্লু শটে কোন খারাপ প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, তাহলে ফ্লু শট নেবেন *না*।**

নিউমোনিয়া

নিউমোনিয়া একটি ফুসফুসের সংক্রমণ। এটি ভাইরাস থেকে হতে পারে, কিন্তু এর সবচেয়ে সাধারণ কারণ হল ব্যাকটিরিয়া। নিউমোনিয়ার থেকে এগুলি হতে পারে:

- বেশি জ্বর
- কাশি, নিশ্বাস নিতে অসুবিধা বা হাঁপ ধরা
- ব্যাকটিরেমিয়া (রক্তে ব্যাকটিরিয়া)
- মেনিনজাইটিস (মস্তিষ্কের আচ্ছাদনে সংক্রমণ)

নিউমোনিয়ার ঝুঁকি

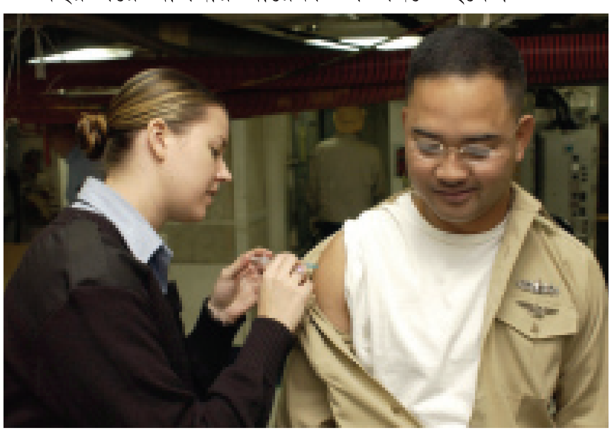
প্রতি বছর নিউমোনিয়া 100 জনের মধ্যে 1 জনকে আক্রমণ করে। নিউমোনিয়া ও তার দ্বারা সৃষ্ট সমস্যাগুলি প্রতি বছর বহু ব্যক্তির মৃত্যু ঘটায়। যে ব্যক্তিরা ডায়ালিসিসে থাকেন তাঁদের মৃত্যুর ঝুঁকি বেশি।

নিউমোনিয়ার টিকার বিষয়ে

- নিউমোকক্কাল টিকাটি আপনাকে 23 ধরণের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। এটি 60-70% সময়ে কাজ করে।
- মোটামুটি 2-3 সপ্তাহের মধ্যে টিকাটি আপনার শরীরকে নিউমোনিয়ার ব্যাকটিরিয়ার সাথে লড়াই করতে সাহায্য করবে।

নিউমোনিয়ার টিকার বিষয়ে সতর্কীকরণ

- যে ব্যক্তিরা শটটি নেন তাদের প্রায় অর্ধেকের কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় না।
- কিছু কিছু ব্যক্তির যেখানে শট নেন, তাদের বাহুর সেই অংশে ব্যথা বা লালভাব দেখা দিতে পারে।
- 100 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম ব্যক্তির 1-2 দিনের জন্য জ্বর এবং শৈত্যভাব হতে পারে।
- 10,000 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম ব্যক্তির টিকাটিতে অ্যালার্জি হতে পারে।
- **শটটির পরে, যদি আপনার মাথা ঘোরায় বা অবসন্ন লাগে, নিশ্বাস নিতে কষ্ট হয় বা চুলকানি শুরু হয় অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।**
- ডায়ালিসিসে থাকা ব্যক্তি হিসাবে, প্রথম শটটি নেবার 5 বছর পরে আপনার আরেকটি শট নিতে হবে।



হেপাটাইটিস বি (এইচ.বি.ভি.)

হেপাটাইটিস বি ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট লিভারের (যকৃৎ) একটি গুরুতর সংক্রমণ। **যেহেতু এইচ.বি.ভি. রক্ত বা শরীরের তরল পদার্থের সংস্পর্শে ছড়ায়, ডায়ালিসিস রোগীদের বেশি ঝুঁকি থাকে।** অল্প সময়ে এইচ.বি.ভি. এগুলির কারণ হতে পারে:

- হলুদ ত্বক বা চোখ
- অবসাদ
- পেট খারাপ এবং ক্ষুধামান্দ্য
- মাংসপেশী, গ্রন্থি, এবং পাকস্থলীতে ব্যথা

আরো জানতে:

আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন বা সেন্টারস ফর ডিসিস কন্ট্রোলকে (800) 232-4636 নম্বরে কল করুন

হেপাটাইটিস বি-র ঝুঁকিসমূহ

হেপাটাইটিস বি একটি ক্রনিক (দীর্ঘমেয়াদী) সংক্রমণ হয়ে উঠতে পারে। এর ফলে লিভারের ক্ষতি, লিভার ক্যানসার এবং মৃত্যু হতে পারে। হেপাটাইটিস বি টিকাটি আপনাকে দীর্ঘমেয়াদী এইচ.বি.ভি. সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে।

হেপাটাইটিস বি টিকাটির বিষয়ে

- আপনার ডাক্তার রক্ত পরীক্ষা করে দেখবেন যে এই টিকাটির আপনার প্রয়োজন আছে কি না।
- যদি আপনার হেপাটাইটিস বি হয়ে থাকে - এবং আপনি তা নাও জানতে পারেন - আপনার এই টিকাটির প্রয়োজন নেই।
- আপনাকে সুরক্ষিত রাখতে প্রায় 3 থেকে 4 টি হেপাটাইটিস বি শটের প্রয়োজন আছে। আপনার অতিরিক্ত মাত্রার প্রয়োজন থাকতে পারে। কোন কোন ব্যক্তির এই টিকাতে কোন কাজই হয় না।

হেপাটাইটিস বি-র টিকার বিষয়ে সতর্কীকরণ

- হেপাটাইটিস বি টিকাটি খুবই নিরাপদ। 4 জন ব্যক্তির মধ্যে 1 জনের যে হাতে শটটি দেওয়া হয় সেখানে অল্প ব্যথা হয়। 15 জন ব্যক্তির মধ্যে 1 জনের অল্প জ্বর হয়।
- 1.1 মিলিয়ন মানুষের মধ্যে 1 জনেরও কম ব্যক্তির টিকাটিতে অ্যালার্জি হতে পারে। **যদি আপনার ইস্ট বা টিকার অন্য কোন অংশে অ্যালার্জি থাকে, টিকাটি নেবেন না। শটটির পরে, যদি আপনার মাথা ঝিমঝিম করে, দুর্বল লাগে, নিশ্বাস নিতে কষ্ট হয় বা চুলকানি শুরু হয় অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।**

টীকা:

টিকাসমূহ ডায়ালিসিসে থাকা মানুষদের জন্য কম কার্যকর হতে পারে, কিন্তু তা সত্ত্বেও মারাত্মক রোগগুলি এড়িয়ে চলতে সেগুলিই আপনার সেরা সুযোগ।

© 2009, Medical Education Institute, Inc, www.meiresearch.org