Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS), U.S.A.

ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੇ ਹਮਲਾ
Tuberculosis attacks the U.K.

ਟੀ.ਬੀ. ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਚ ਕਦ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਦਿਨ 'ਬ ਦਿਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹੇ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਜਸੀ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸਾਲ ਨੌ ਤੋਂ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਕੇਸ ਇਸ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਪਣਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਨੰਬਰ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡ ਦਾ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਜਿੱਤ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਟੀ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤਪਦਿਕ ਕੀ ਹੈ? ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਨਾਮ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੀ ਬੜਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀ.ਬੀ. ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀ.ਬੀ. ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਸਭ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਜਰਾਸੀਮ 90 ਦਿਨ ਯਾਨਿ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਦਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਦਵਾ 90, 180 ਜਾਂ 270 ਦਿਨ ਯਨਿ ਕਿ 3, 6 ਜਾਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਟੀ.ਬੀ. ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਮ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਹ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਰਮ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਕੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਰਮ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹੋਏ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਮ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੀ.ਬੀ. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਰੋਗੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ, ਜੇ ਜਰਾਸੀਮ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੇ ਅੰਦਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ,

ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਟੀ.ਬੀ. ਜਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਆਸਪਾਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ 'ਚ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹਵਾਦਾਰ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ? ਟੀ.ਬੀ. ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖਾਂਸੀ, ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਥਕੇਵਾਂ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਨੇ ਦੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਾਹ ਫੁਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੀ.ਬੀ. ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਟੀ.ਬੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦਾ ਟੀ.ਬੀ. ਟੈੱਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਹੇਠਾਂ, ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ, ਸੂਈ ਲੱਗਣ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਰਕੋ ਨਾ ਬਲਕਿ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਰੱਖੋ। ਟੀਕੇ ਦੇ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਦੇ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਾਪਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ। ਸਰਗਰਮ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਖੰਘ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਖੰਘਾਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਖੰਘਾਰ ਵਿਚ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਮ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਚਮੜੀ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦਾ ਮਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਟੈੱਸਟ ਨਿਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਟੀ.ਬੀ. ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈੱਸਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਮਾਂ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ । ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਐਕਸਰੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਥੁੱਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ? ਜੇ ਕਰ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਸਰਗਰਮ ਰੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ 6 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਰਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਜੇ ਸਰਗਰਮ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ: ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ; ਸਾਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮੁਖੌਟਾ ਪਹਿਨੋ; ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਹੱਸਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ; ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤ ਕੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਸੁੱਟ

ਦਿਓ; ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ; ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਵੋ; ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਥੁੱਕ ਤੋਂ ਫ਼ੈਲਦੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਚ ਵੀ ਹੁਣ ਲੋਕੀ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਥੁੱਕਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਥੁੱਕ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਕਈ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤਿਆਂ, ਸ਼ੂਜ਼, ਚੱਪਲਾਂ, ਸੈਂਡਲ ਵਗੈਰਾ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਫਿਰੋ ਬਲਕਿ ਘਰ ਵੜਦਿਆਂ ਹੀ ਪੈਸੇਜ ਵਗੈਰਾ 'ਚ ਉਤਾਰ ਦਿਉ ਵਰਨਾ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਜਰਮ ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਰੱਬ ਹੀ ਰਾਖਾ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥ੍ਰਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।ਈ-ਮੇਲ : info@yorkscollege.com

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥ੍ਰਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਦਮਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar,
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc.(HS) USA
Member:
West Birmingham & Sandwell Hospitals NHS Trust UK
American Botanical Council USA
West Montreal Counselling Center Canada
Email: info@yorkscollege.com

Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA
info@yorkscollege.com

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor)