

KAKAV JE REZIM ZIVOTA S TB



- sto manje izlaziti iz bolesnicke sobe, ako napustate bolesnicku sobu stavite masku i prilikom kaslja usta treba pokriti maramicom
- iskasljavati se mora u pljuvacnice koje se moraju drzati zatvorene
- potrebno je redovito prati ruke i odrzavati osobnu higijenu
- potrebno je redovito prozracivanje sobe osobito nakon kasljanja iii iskasljavanja). Zimi treba prozracivati barem 4 puta dnevno po 10 min; a ljeti prozori i vrata neka budu stalno otvoreni
- pozeljno je spavati u posebnoj prostoriji

- posteljinu s kreveta treba presvlaciti svakih 7 dana i prati u stroju za pranje rublja na visokoj temperaturi 95°(, a potom glacati
- jastuke, deke i ostalo treba staviti na prozor iii balkon na sunce da se dobro prozrace (sunce ubija uzrocnika TB)
- treba imati posebno sude, svoj tanjur, salicu o pribor za jelo, prati deterdzentom pod tekucom vodom, te kratko potopiti u kipucu vodu (kuhanje unistava uzrocnika TB)

Izbjegavati kontakte s drugim osobama, npr. posjetama (osobito s djecom). Kada razgovarate, ne unosite se u lice sugovorniku, potreban je razmak od najmanje 1metar. Treba izbjegavati intimne kontakte (npr. ljubljenje s bliskim osobama). Nakon 2 mjeseca liječenja kontakti mogu postati cesci i lezerniji.

Izbjegavati duhan i alkohol. Pusenje cigareta smanjuje imunitet, nuzno potreban u borbi protiv bakterije TB. Alkohol ostecuje jetru, koja mora pojacano raditi u metabolizmu lijekova protivTB. Nuzno je dovoljno se odmarati, ne raditi teske poslove.



- potrebno je imati kvalitetnu visokokaloricnu prehranu, jesti dovoljno mlijeka i mliječnih proizvoda bogatih kalcijem
- jesti dovoljno zitarica bogatih vitaminomB
- unositi redovito jedan mesni obrok dnevno
- jesti voće i povrce vise puta
- piti oko 1litru vode dnevno (ostala tekucina maze biti caj i vocni sokovi)

KAKVE SU POSLJEDICE TB

Danas se tuberkuloza liječi s odličnim uspjehom. Ukoliko se radi o prvom liječenju i nekomplikiranom obliku bolesti, uz redovito uzimanje lijekova, prolazi bez ikakvih posljedica. Postoje naravno razni oblici bolesti, od kojih su neki kompliciraniji .za

KAKO SE CESTO KONTROLIRA TB

Tijekom boravka u bolnici 1x mj uzima se iskasljaj na analizu (prati pozitivnost), kontroliraju se jetrene probe iz krvi (zbog lijekova koji se metaboliziraju (preraduju) preko jetre). Nakon mjesec dana snimaju se pluća i ta se snimka uspoređuje s ranijom snimkom, da bi se procijenilo poboljšanje, odnosno uspjeh liječenja. Daljnje kontrole po uputi liječnika.



Brosuru za potrebe OB Varaždin izradio Tim za kontrolu bolničkih infekcije OB Varaždin
Veza: SOP-ZBOT-4.8/20

OPĆA BOLNICA VARAŽDIN

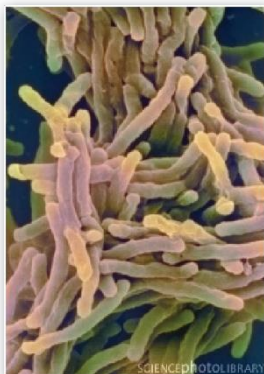


TUBERKULOZA

INFORMACIJE ZA BOLESNIKE

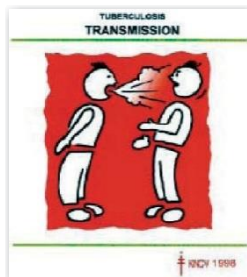
ŠTO JE TUBERKULOZA (TB)

Tuberkuloza je zarazna bolest, uzrokovana bakterijom *Mycobacterium tuberculosis*. Najčešće zahvaća pluća (u 90% bolesnika), ali može zahvatiti druge dijelove tijela, kao što su bubrezi, limfni čvorovi, kosti, koža, crijeva i ovojnice raznih organa (mozdane, trbušne, plućne, srčane). Ako se bolest ne otkrije na vrijeme i ne liječi, može postati opasna, čak i smrtna. Inače je tuberkuloza bolest poput svake druge bolesti, koja se može dogoditi svakome od nas. Ponekad se zarazimo virusom gripe, ponekad bacilom tuberkuloze, ponekad bilo kojom drugom zaraznom bolešću, ovisi na koji smo izvor zaraze naišli.



KAKO SAM DOBIO TB

Tuberkulozu možete dobiti ako ste u dužem kontaktu s nekim tko iskašljava bacile tuberkuloze. Tuberkuloza se prenosi kapljičnim putem. To znači da bakterije lebde u zraku unutar sitnih kapljica sline, koje nastaju kašljanjem, kihanjem ili mirnim govorom. Zbog toga se zarazi onaj koji je zaista u bliskom i dugotrajnom dodiru s infektivnom osobom, ne u uobičajenom kontaktu (npr. ne preko suda ili slično). Nakon kontakta sa zarazenom osobom najčešće se trenutno ne javljaju problemi, ali bacili ostaju u tijelu mjesecima, čak i godinama. Zdrav imunološki sustav ne dozvoljava da dođe do razvoja bolesti, tako da se tijekom života nikada ne javi aktivna TBC kod velikog broja ljudi iako su inficirani bacilom TB.



Tuberkuloza se lakše razvija ako imate neku drugu bolest, ili ste iscrpljeni, i inače kad vam padne imunitet (otpornost tijela). Najopasnije stanje koje izaziva pad imuniteta je AIDS (ili SIDA), potom su to šećerna bolest, zloćudne bolesti, kronične bubrežne bolesti sa zatajenjem bubrežne funkcije. To mogu biti i neka stanja poput neishranjenosti, pretjeranog konzumiranja alkohola ili cigareta, te starija životna dob kada postoji veća mogućnost da se bacili koji u tijelu „spavaju“ probude i uzrokuju tuberkulozu.

DA LI SAM ZARAZAN ZA OKOLINU (sto je to kultura i pozitivan iskašljaj)

Ako je iskašljaj direktno pozitivan, zarazni ste za okolinu. Taj će vam podatak reći liječnik nakon analize iskašlja. Ako ste direktno mikroskopski pozitivni, znači da su pregledom vašeg iskašlja direktno pod mikroskopom nađeni bacili uzročnici tuberkuloze (nalaz se dobiva za 1 dan). Ako ste direktno pozitivni, mogućnost da oboli netko u vašoj obitelji je oko 50-60%. Ako ste pak pozitivni samo u kulturi iskašlja, tada je vjerojatnost da netko u obitelji oboli oko 20%. Budući da se bacil TB sporo razmnožava, potrebno ga je kultivirati (uzgajati) dulje vrijeme u idealnim uvjetima, kako bi se on razmnožio i postao vidljiv.



Iskašljaj se nakon direktnog pregleda pod mikroskopom u mikrobiološkom laboratoriju nasadi na kulturu, čiji rezultat dobivamo tek za 10 dana do 6 tjedana. **Stoga za konačne mikrobiološke rezultate pretraga za tuberkulozu treba biti strpljiv.** Ako niste direktno pozitivni (negativan iskašljaj) obično niste zarazni za okolinu. Ako bolujete od bilo kojeg drugog oblika tuberkuloze, a ne plućne TB, također niste zarazni ni za koga. Bolesnika koji ima direktno pozitivnu plućnu tuberkulozu poželjno je izolirati, znači odvojiti iz kuće ili stana, od ostalih ukucana, dok se ne negativizira, boravkom u bolnici. Bolesnik se direktno negativizira između 2 tjedna do 2 mjeseca od početka uzimanja lijekova protiv TB. Ovisno o stupnju proširenosti procesa na plućima. To se kontrolira ponovljenim uzimanjem i analizom iskašljaja jedan put mjesečno.

KOJI SU ZNAKOVI BOLESTI TB



Prevladavajući opći simptomi bolesti: umor, opća slabost, dugotrajne povišene temperature, gubitak apetita i mršavljenje, noćno znojenje.

Ostali simptomi su dugotrajni kašalj gusti, zamuceni (gnojni) iskašljaj, ponekad uz iskašljavanje krvi. Može se javiti teže disanje, brzo zamaranje u naporu, bol u prsima. Nema tipičnog znaka bolesti pomoću kojeg bismo (bez ostalih pretraga) mogli tvrditi da bolesnik boluje od tuberkuloze.

❖ KAKO SE POSTAVLJA DIJAGNOZA TB

Kada se nakon liječničkog pregleda postavi sumnja na tuberkulozu u bolesnika, najvažniji je pregled iskašlja gdje se dokažu bakterije tuberkuloze. Ključno je za svakoga tko kašlje dulje vrijeme (npr. dulje od tri tjedna) dati iskašljaj na mikrobiološku analizu za bacil tuberkuloze. Osim pregleda iskašlja, treba napraviti RTG-pluća i PPD.



Moguće uz/umjesto PPD-a napraviti i IGRA testiranje (Quantiferonski test).

KAKO SE LIJEČI TB

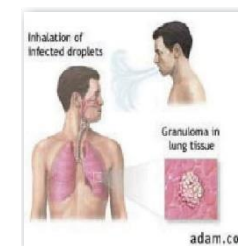


Danas je u cijelom svijetu dogovoreno da se tuberkuloza liječi s četiri grupe lijekova antituberkulotika, prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO). Ako se koristi samo jedan lijek, mogu se umnožiti neosjetljive (rezistentne) bakterije, zato je nužno kombinirati nekoliko različitih lijekova i to dovoljno dugo. Najvažniji lijekovi protiv tuberkuloze su **izonijazid, rifampicin, etambutol, pirazinamid, streptomycin.**

Svaki pozitivni bolesnik dobiva 4 lijeka od ovih navedenih 5 skupina lijekova. Neki su lijekovi u nižim dozama, pa je potrebno uzimati nekoliko tableta od iste grupe lijekova, ovisno o tjelesnoj masi bolesnika. Bez obzira na planirano vrijeme liječenja, lijekovi se moraju uzimati redovito, svakodnevno, bez prekida čitavo vrijeme. Liječenje TB lijekovima traje najmanje 6 mjeseci, a po potrebi i duže. Ako se bolesnici s tuberkulozom ne liječe, polovica od njih će umrijeti unutar 5 godina. Ako se liječe bolest se izliječi u potpunosti.

Liječenje tuberkuloze smatra se najisplativijim medicinskim postupkom uopće, u smislu sačuvanih zdravih godina života.

❖ KAKO SPRIJEČITI ŠIRENJE TB



Izvor zaraze je bolestan čovjek, koji iskašljava bacile tuberkuloze. U početku bolesnik od aktivne tuberkuloze boravi u bolnici, te se tada medicinsko osoblje brine za sprečavanje infekcije. Bolesnik u bolnici treba iskašljavati u pljuvačnicu, držati je zatvorenom i na primjerenom mjestu. Sam bolesnik treba često prati ruke, izbjegavati kontakt s drugim bolesnicima, ne pušiti i konzumirati alkohol. Izbjegavati nepotrebno kretanje po bolnici, često provjetravati svoju sobu.

Prilikom kašlja usta prekriti maramicom. Redovito treba uzimati lijekove, dobro se hraniti i odmarati se. Ukoliko pozitivan bolesnik iz nekog razloga nije u bolnici, treba se strogo pridržavati pravila higijene. Kontakt s drugim osobama treba biti smanjen na minimum. Nakon dva mjeseca redovitog liječenja i liječničke kontrole, ako su nalazi u poboljšanju, može se ležernije ponasati, kontakti mogu biti česci, ali i dalje potrebno redovito uzimati lijekove, dovoljno se odmarati i kvalitetno se hraniti. Pronaci bolesnika s tuberkulozom i izliječiti ga, najbolji je način sprečavanja širenja infekcije TB.