

TUBERKULIOZĖ

Kas yra tuberkuliozė?

Kvėpavimo organų tuberkuliozė tai infekcinė liga, kurią sukelia tuberkuliozės mikobakterija (*Mycobacterium tuberculosis*), plintanti per orą su dalelėmis. Pagrindinis užkrato šaltinis yra žmogus, sergantis atvira plaučių tuberkuliozės forma. Negydomas tuberkulioze sergantis žmogus gali mirti.

Kokie yra tuberkuliozės požymiai?

Tuberkuliozės požymiai priklauso nuo to, kurioje kūno vietoje dauginasi ligos sukėlėjas. Tuberkuliozės mikobakterijos dažniausiai pažeidžia plaučius (plaučių tuberkuliozė). Plaučių tuberkuliozė pasireiškia šiais požymiais:

Pagrindiniai:	Kiti:
<ul style="list-style-type: none">• Sunkus kosulys, trunkantis 3 ar daugiau savaičių;• Skausmas krūtinėje;• Skreplių ar kraujo atkosėjimas.	<ul style="list-style-type: none">• Silpnumas ar nuovargis;• Svorio kritimas;• Apetito stoka;• Drebulys;• Karščiavimas;• Naktinis prakaitavimas.

Kaip plinta tuberkuliozė?

Tuberkuliozės mikobakterijos patenka į orą, kai plaučių tuberkulioze sergantis žmogus kalba, kosėja ar čiaudi. Minėtosios bakterijos ore gali išlikti kelias valandas priklausomai nuo aplinkos sąlygų. Žmogus, įkvėpęs tuberkuliozės mikobakterijomis užteršto oro, gali tapti infekuotu.

Koks skirtumas tarp žmogaus užsikrėtusio tuberkuliozės mikobakterija ir žmogaus sergančio tuberkulioze?

Užsikrėtę asmenys savo organizme turi tuberkuliozės mikobakterijų, bet jos nėra aktyvios ir nesukelia ligos, nepasireiškia tuberkuliozei būdingi požymiai ir žmogus neplatina ligos sukėlėjo. Nustatyta, kad tik dalis užsikrėtusių asmenų (5-10 proc.) gali susirgti arba susergeri tuberkulioze.

Sergančių tuberkulioze žmonių organizme bakterijos aktyviai dauginasi, jiems pasireiškia tuberkuliozei būdingi simptomai, kosėdami jie platina užkratą. Tuberkulioze dažniausiai užsikrečiama, jei yra kasdienis artimas sąlytis su sergančiais asmenimis gyvenamoje aplinkoje, darbe, kitose įstaigose.

Skirtumai tarp užsikrėtusio tuberkulioze ir sergančiojo atvira tuberkuliozės forma

Užsikrėtęs, bet nesergantis tuberkulioze asmuo	Asmuo sergantis atvira plaučių tuberkuliozės forma
<ul style="list-style-type: none">• Nėra jokių požymių• Normaliai jaučiasi• Neužkrečia tuberkuliozės mikobakterijomis kitų žmonių• Dažniausiai būna teigiamas odos testas• Normali krūtinės rentgeno nuotrauka ir skreplių tyrimas	<ul style="list-style-type: none">• Sunkus kosulys, kuris trunka 3 ir daugiau savaičių• Skausmas krūtinėje• Kraujo ar skreplių atkosėjimas• Silpnumas ar nuovargis• Svorio kritimas• Apetito stoka• Drebulys• Karščiavimas• Naktinis prakaitavimas• Gali užkrėsti tuberkuliozės mikobakterijomis kitus žmones• Dažniausiai būna teigiamas tuberkulino (Mantu) testas

- Gali būti pakitimai krūtinės rentgeno nuotraukoje, ar teigiamas skreplių tepinėlis ar pasėlis

Profilaktiniai patikrinimai

Lietuvos Respublikos Vyriausybės nustatyta tvarka darbuotojams, dirbantiems maisto gamyboje, sveikatos priežiūros srityje, vaikų mokymo ir auklėjimo srityje, paslaugų teikimo gyventojams srityse ir kitose veiklos srityse, būtinas profilaktinis patikrinimas dėl tuberkuliozės prieš pradėdant dirbti ir kasmet dirbant. Gerinant tuberkuliozės profilaktiką Lietuvoje, Sveikatos apsaugos ministerijos nustatyta tvarka tuberkulino testas atliekamas 7 metų amžiaus vaikams ir rizikos grupių vaikams (bendraujantiems su sergančiais tuberkulioze šeimoje ar kolektyve, sergantiems lėtinėmis ligomis ir kt.).

TUBERKULIOZĖS PROFILAKTIKA

Skiepai nuo tuberkuliozės

Lietuvoje nuo tuberkuliozės skiepijami naujagimiai 2-3 dieną po gimimo.

Kaip išvengti tuberkuliozės?

Imunitetas yra vienas iš svarbiausių veiksnių norint išvengti tuberkuliozės, imuninę sistemą stiprinti patariama grūdinant organizmą. Reikia atkreipti dėmesį į savo mitybą, kuri turi būti pilnavertė, į maisto racioną įtraukti kuo įvairesnių maisto produktų, vartoti kuo daugiau daržovių ir vaisių, augalinės ir gyvulinės kilmės baltymų. Geros sveikatos užtikrinimui, didelę įtaką daro nervų sistema, o tai irgi didina organizmo atsparumą tuberkuliozės infekcijai. Žmogui reikia vengti stresinių situacijų, neigiamų emocijų. Stiprinant sveikatą, reikia skirti laiko organizmo poilsiui, kuris gali būti tiek pasyvus tiek aktyvus. Vengti alkoholio, tabako vartojimo. Būtina laikytis asmens higieninių, švaros taisyklių. Reikia vengti tiesioginio kontakto su sergančiuoju tuberkulioze, kalbant laikytis nuo jo atokiau. Svarbu laiku kreiptis pas gydytojus, ypač jei dažnai sergate peršalimo ligomis, bronchitu. Nedelskite, nes tuberkuliozė yra pagydoma liga.

Prevencijos ir saugumo priemonės sąlytį su ligoniu turėjusiems asmenims

- Asmenims, turėjusiems sąlytį su ligoniu/sukėlėjo nešiotaju, kurio diagnozė patvirtinta medicinos įstaigoje, rekomenduojama vengti ilgalaikio buvimo su sergančiuoju uždaroje patalpoje (kambaryje, kabinete, klasėje ar pan.);
- naudoti kvėpavimo takus apsaugančias medicinines kaukes;
- reguliariai ir kuo dažniau vėdinti visas patalpas užtikrinant veiksmingą oro ventiliaciją, naudoti ventiliatorius;
- kruopščiai valyti aplinkos paviršius;
- nesinaudoti ligonio daiktais;
- kruopščiai plauti rankas;
- atidžiai stebėti savo ir sąlytį turėjusių vaikų sveikatos būklę.
- Ilgalaikį sąlytį turėjusiems asmenims (šeimos, kolektyvo nariams) rekomenduojama profilaktiškai pasitikrinti sveikatą pagal gydytojo nurodymus; sergančiųjų šeimose gimusius naujagimius skiepyti nuo tuberkuliozės;
- stiprinti imunitetą, valgyti pilnavertį maistą, nebadauti, dažniau ir ilgiau būti gryname ore;
- reguliariai profilaktiškai tikrintis sveikatą, tikrinti kūdikių ir vaikų sveikatą gydymo įstaigoje pagal gydytojo rekomendacijas.

Patalpų vėdinimas ir ventiliacija

Patalpų ventiliacijos tikslas – užtikrinti oro apykaitą bei kontroliuoti oro srovės kryptį, siekiant sumažinti susidūrimo su tuberkuliozės užkratu riziką žmonių susibūrimo vietose. Vėdinant patalpas ne tik sumažėja mikroorganizmų koncentracija ore, bet ir pagerėja bendra patalpų oro kokybė, sumažėja oro užterštumas ir kvapai. Ventiliacija gali būti natūrali, mechaninė ir mišri.

Vaikų sveikatos patikrinimai dėl TB ir profilaktika

Siekiant užtikrinti efektyvią tuberkuliozės profilaktiką ir kontrolę, mažinti tuberkuliozės plitimą, bei kuo anksčiau išaiškinti užsikrėtusių vaikų skaičių ir pradėti gydymą, vadovaujantis 2013 m. gruodžio 27 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V – 1249, kasmet Lietuvoje valstybės lėšomis turi būti atliekamas tuberkulino mėginys 7 metų amžiaus vaikams ir vaikams, priklausantiems rizikos grupėms.

Informacija parengta remiantis: [www. ulac.lt](http://www.ulac.lt)