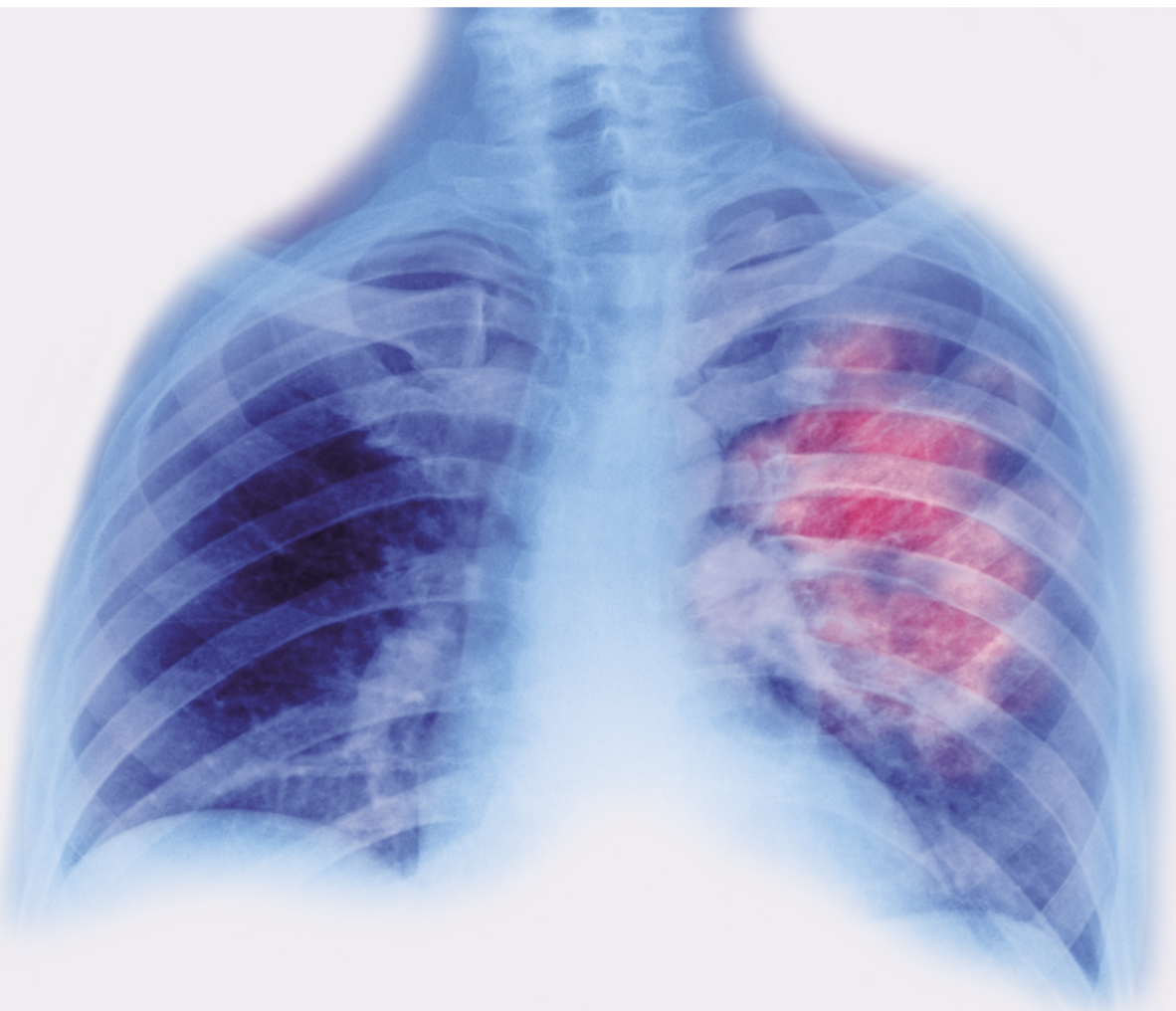


Apsaugokime save ir kitus nuo tuberkuliozės



Tuberkuliozė – tai oro lašiniu keliu plintanti užkrečiama liga, pirmiausia pažeidžianti plaučius. Šią ligą sukelia tuberkuliozės mikobakterijos (*Mycobacterium tuberculosis*). Pagrindinis infekcijos šaltinis — atvirąją plaučių tuberkuliozės forma sergantis žmogus.

Suserga ne kiekvienas mikobakterijų įkvėpęs žmogus. Aktyvia tuberkulioze susergama - kai dėl tam tikrų priežasčių nusilpsta infekuoto tuberkuliozės mikobakterijomis žmogaus imuninė sistema arba kai imuninė sistema nepajėgi apsaugoti organizmo nuo TBC mikobakterijų poveikio.

Gydymas ir profilaktika

Laikykitės sveiką savo imuninę sistemą

- Jūsų mitybą, kuri turi būti pilnavertė, maisto racione turi būti kuo įvairesnių maisto produktų, vartoti kuo daugiau daržovių ir vaisių, augalinės ir gyvulinės kilmės baltymų,
- venkite stresų, neigiamų emocijų,
- skirkite laiko organizmo poilsiui, kuris gali būti tiek pasyvus tiek aktyvus,
- venkite alkoholio, tabako, narkotikų vartojimo.

Nevenkite profilaktinių patikrinimų

- pasitikrinkite savo sveikatą profilaktiškai, nes nustatyta liga esant ankstyvoms stadijoms yra efektyviaus pasveikimo garantas ir jūsų artimojo apsaugojimas nuo šios pavojingos infekcinės ligos.

Asmenys sergantys TB turi baigti visą

gydymo vaistais kursą.

- sergantis tuberkulioze žmogus turi griežtai laikytis gydymo reikalavimų (nustatytu laiku apsilankyti pas gydytoją, gerti vaistus),
- jei ligonis nutraukia gydymą, tai gali išsivystyti vaistams atsparios tuberkuliozės forma.

Kaip plinta tuberkuliozė?

- liga galima užsikrėsti tik nuo žmogaus, sergančio aktyvia jos forma.
- atvira tuberkuliozės forma sergantis žmogus dar užkrečiamas 2-3 gydymo savaites.
- padidėjusią riziką susirgti tuberkulioze turi vaikai, asmenys sergantys cukralige, užsikrėtusieji ŽIV.

Tuberkulioze sergantis asmuo privalo:

- kosint ar čiaudint užsidengti burną nosine ar servetėle,
- kalbant laikytis atokiau nuo kito žmogaus,
- skreplius rinkti į spjaudyklę, kuri prieš naudojimą vienu trečdaliu užpildoma vandeniu,
- spjaudyklę dezinfekuoti,
- atkosėjus į popierinę servetėlę, ją būtina išdegti,
- neskrepliuoti ant grindų, gatvėje ir šiaip kur papuola,
- turėti individualias higienos priemones ir jas

- laikyti atskirai nuo kitų šeimos narių higienos priemonių,
- turėti ir naudoti atskirus stalo indus ir įrankius,
- miegoti atskiroje lovoje,
- naudoti tik individualią patalynę,
- esant galimybei miegoti atskirame kambaryje arba bent atokiau nuo kitų šeimos narių.

Tuberkulioze sergančio asmens šeimos nariai privalo:

- pasitikrinti sveikatą, reguliariai tikrinti vaikus,
- kontroliuoti, ar ligonis išgeria paskirtus vaistus,
- kontroliuoti ar ligonis laikosi asmens higienos reikalavimų,
- gerai vėdinti kambarius,
- drėgnu būdu kasdien valyti patalpas,
- nesinaudoti ligoniui paskirtais higienos reikmenimis bei indais,
- prieš valgį plauti rankas,
- panaudoti ligonio baltiniai, lovos skalbiniai, nosinės, rankšluosčiai turi būti laikomi atskirai,
- skalbinius skalbiant namuose, rekomenduojama juos skalbti atskirai,

- jama juos skalbti atskirai,
- švairius valgymo indus skirtus sergančiajam laikyti atskiroje lentynoje,
- kasdien namuose atlikti dezinfekciją,
- viršutiniai rūbai, patalynė (čiužiniai, antklodės, pagalvės), patiesalai kartą per savaitę turi būti vėdinami,
- viršutinius rūbus, plonus užklotus, patiesalus, rekomenduojama lyginti lygintuvu,
- namuose reikėtų atsakyti kilimų, minkštųjų baldų, kitų sunkiai valomų ir plaunamų daiktų.

