



Tuberkuloze

Tuberkuloze ir sena, tomēr joprojām aktuāla un izārstējama infekcijas slimība, ko izraisa tuberkulozes nūjiņa *Mycobacterium tuberculosis*.

Visizplatītākā ir plaušu tuberkuloze, tomēr tuberkuloze var attīstīties arī citās ķermeņa daļās, piemēram, kaulos, limfmezglos, nierēs.

Neregulāri lietojot zāles, nepabeidzot ārstēšanās kursu, var attīstīties tuberkulozes baciļu nejutība pret zālēm, slimība var progresēt un kļūt grūtāk ārstējama vai pat neārstējama. Šādu pret diviem visefektīvākajiem prettuberkulozes medikamentiem, nejutīgu tuberkulozes formu sauc par multirezistentu tuberkulozi (MR TB).



2011.GADĀ AR PIRMREIZĒJI ATKLĀTU TUBERKULOZI SASLIMA 788 CILVĒKI, TAI SKAITĀ 61 BĒRNS VECUMĀ NO 0 LĪDZ 14 GADIEM.
65 CILVĒKI VIRS 18 GADIEM 2011.GADĀ NO TUBERKULOZES IR MIRUŠI.

Kā var inficēties ar tuberkulozi?

Tuberkulozes nūjiņa apkārtējā vidē izplatās **pa gaisu - infekciozam, neārstētam plaušu tuberkulozes slimniekam klepojot, šķaudot un pat runājot vai elpojot.**

Tuberkulozes izraisītājs apkārtējā vidē ir ļoti noturīgs un nevēdinātu telpu gaisā tas saglabājas pat vairākas stundas. Ja vesels cilvēks ieiet telpā, kur pirms tam uzturējies tuberkulozes slimnieks, viņš ieelpo slimnieka izdalītos tuberkulozes baciļus. Atcerieties, ka saskarties ar tuberkulozes baktēriju iespējams viesos, sabiedriskajā transportā, teātrī u.c. sabiedriskās vietās.

Tuberkulozi tālāk izplata tikai tie slimnieki, kuri slimo ar plaušu tuberkulozi.

Ne katrs, kurš ieelpojis tuberkulozes baktērijas, inficējas, jo cilvēka organisms ir spējīgs aizsargāties. Lielākās ieelpotās gaisa daļiņas tiek aizturētas augšējos elpceļos (rīklē, elpvadā) un pēc tam izklepotas. Pilieniņi, kas nosēžas uz bronhu sieniņām, arī tiek izvadīti ārā, un tikai ļoti neliela daļa tuberkulozes baciļu nokļūst plaušās, kur speciālas aizsargšūnas satver baktērijas un tās „sagremo”.

Tikai tajos gadījumos, ja pietiekams skaits tuberkulozes baktēriju ir pārvarējušas organisma dabiskās aizsargreakcijas, var notikt inficēšanās ar tuberkulozi. Būt inficētam ar tuberkulozi vēl nenozīmē būt saslimušam ar to.

Inficētie cilvēki, kuri nav saslimuši, nevar inficēt apkārtējos, jo tuberkulozes nūjiņas ir iekapsulētas plaušu audos un tāpēc nav spējīgas vairoties. Šādu stāvokli sauc par **latentu tuberkulozes infekciju**, un šajā gadījumā cilvēku imūnā sistēma ir pietiekami spēcīga, lai pasargātu inficēto no saslimšanas.

Tomēr apmēram katrs desmitais inficētais savas dzīves laikā saslimst ar tuberkulozi. Visbiežāk tas notiek, ja cilvēkam ir novājināta imunitāte. Visaugstākais risks saslimt ir tiem cilvēkiem, kuri ilgstoši bijuši ciešā kontaktā ar kādu plaušu tuberkulozes slimnieku. Visbiežāk tie ir slimo cilvēku ģimenes locekļi, darba biedri vai draugi.

Ar tuberkulozi nevar inficēties:

- pārlejot asinis;
- sarokojoties;
- no kukaiņu un dzīvnieku kodumiem;
- kopīgi lietojot virtuves piederumus, apģērbu un citus sadzīves priekšmetus.

Kādas pazīmes var liecināt par saslimšanu ar tuberkulozi?

Visbiežāk tuberkulozes simptomi sāk izpausties pakāpeniski. Sākumā tie ir praktiski nemanāmi, bet ar laiku progresē un kļūst izteiktāki.

Raksturīgākās tuberkulozes saslimšanas pazīmes ir:

- klepus ar vai bez krēpām, kas ilgst vairākas nedēļas;
- paaugstināta ķermeņa temperatūra;
- novērojams svara zudums;
- pastiprināta svīšana naktīs.

Retāk tuberkulozes saslimšanas gadījumā novērojams:

- asiņu piejaukums krēpām;
- elpas trūkums;
- sāpes krūtīs.

Tāpat par saslimšanu ar tuberkulozi var liecināt arī tādi vispārēji simptomi kā:

- slikta apetīte;
- nespēks;
- nogurums.

Tomēr jāatceras, ka pat tuberkulozes nēsātājam jeb infekciozam plaušu tuberkulozes pacientam izteiktus slimības simptomus var nenovērot.

Tuberkuloze bērnam

Ja bērns ieelpojis tuberkulozes nūjiņas, tās visbiežāk nonāk limfmezglos, kas atrodas ap traheju un bronhiem. Šādā veidā inficējas tikai daļa bērnu, vēl mazāka daļa saslimst.

Saslimšanu veicinošie faktori ir:

- kontakts ar tuberkulozes slimnieku, visbiežāk pieaugušu cilvēku;
- pazeminātas organisma pretestības spējas;
- nevakcinēšanās pret tuberkulozi (vakcinācija pasargā no smagām tuberkulozes formām).

Bērniem saslimšana ar tuberkulozi var izpausties kā:

- saaukstēšanās;
- gripa, pēc kuras bērns neatlabst;
- ieildzis bronhīts, pneimonija, kas nepadodas ārstēšanai;
- zīdaiņi slikti pieņemas svarā, ir saguruši, raudulīgi;
- lielāki bērni sūdzas par galvassāpēm, nogurumu, var būt nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra (37,1 – 37,5 C).

Veicot Tuberkulīna ādas testu (Mantū reakciju), ir iespējams noteikt, vai bērns ir inficējies ar tuberkulozi. Par šo pārbaudi vaicāriet ģimenes ārstam!

Kurš var saslimt ar tuberkulozi?



AR TUBERKULOZI VAR SASLIMT IKVIENS!

Vairums (~90%) cilvēku, kuri ir inficējušies, ar tuberkulozi nekad nesaslimst. Saslimst tikai aptuveni 10% inficēto

Lai arī saslimt ar tuberkulozi var jebkurš, ir cilvēki, kuri pakļauti lielākam riskam:

- cilvēki, kuri atrodas pastāvīgā kontaktā ar tuberkulozes slimnieku;
- cilvēki, kuri slimo ar HIV infekciju;
- cilvēki, kuri slimo ar hroniskām plaušu slimībām;
- cilvēki, kuri slimo ar alkoholismu, narkomāniju, toksikomāniju;
- cilvēki, kuri slimo ar cukura diabētu;
- cilvēki, kuri ir pārslimojuši tuberkulozi;
- cilvēki ar novājinātu imunitāti;
- pacienti, kuri lieto imunitāti pazeminošu ārstēšanu (specifiska ārstēšana, ko izmanto smagu veselības problēmu gadījumos, piemēram, pēc orgānu transplantācijas);
- veselības aprūpes iestāžu, ieslodzījuma vietu, patversmju un sociālās aprūpes iestāžu darbinieki.

Lielākam riskam saslimt ir pakļauti arī tie cilvēki, kuri:

- grūti panes stresu;
- nepietiekoši atpūšas;

- smēķē, tai skaitā ūdens pīpi vai „zālīti”;
- lieto nepilnvērtīgu uzturu un kuriem ir slikti sadzīves apstākļi.

Tuberkulozes profilakse

Bērnus no smagām tuberkulozes formām pasargā **BCG vakcīna**, ko visiem jaundzimušajiem veic dzemdību nodaļā 2.-5.dzīves dienā. BCG ir prettuberkulozes vakcīna, kas satur novājinātas *Mycobacterium bovis* nūjiņas, kas nevar izraisīt slimību. Tās stimulē imūno sistēmu un paaugstina organisma spēju pretoties tuberkulozes infekcijai, tādējādi pasargājot mazus bērnus no saslimšanas ar smagām ārpus plaušu tuberkulozes formām. BCG vakcīna ir iekļauta vakcinācijas kalendārā un ir bez maksas.

Bērniem, kuri inficējušies ar tuberkulozi, bet nav saslimuši, nepieciešamības gadījumā tiek nodrošināta **profilaktiska tuberkulozes ārstēšana**.



TUBERKULOZE IR INFEKCIJAS SLIMĪBA UN TĀS EFEKTĪVĀKĀ PROFILAKSE UN GALVENAIS NOSACĪJUMS SASLIMSTĪBAS SAMAZINĀŠANAI IR INFEKCIJAS AVOTA (INFEKCIJĀ TUBERKULOZES SLIMNIEKA) SAVLAICĪGA ATKLĀŠANA UN EFEKTĪVA ĀRSTĒŠANA. TĀDĒĻ IR ĻOTI SVARĪGI SAVLAICĪGI APMEKLĒT ĀRSTU, JA NOVĒROTI TUBERKULOZEI RAKSTURĪGIE SIMPTOMI.

JAUNDZIMUŠO IMUNIZĀCIJA AR BCG VAKCĪNU SPĒJ SAMAZINĀT BĒRNU MIRSTĪBU NO TUBERKULOZES.

Lai mazinātu iespēju saslimt ar tuberkulozi:

Regulāri vēdiniet telpas!

Inficēties ar tuberkulozi var tikai pietiekoši ilgu laiku atrodoties nevēdinātā telpā, kur uzturas vai iepriekš ir uzturējies infekciozs tuberkulozes slimnieks, kurš ir klepojis un nav ievērojis klepošanas higiēnu (klepojot nav cieši aizsedzis muti).

Stipriniet imunitāti!

Tā kā imūnsistēma var tikt galā ar ieelpotiem tuberkulozes nūjiņām, ja tā ir pietiekoši spēcīga, liela nozīme tuberkulozes profilaksē ir imunitātes stiprināšanai.

Imunitāti stiprina:

- veselīgs dzīvesveids;
- sabalansēts darba un atpūtas režīms;
- pareizs ēšanas režīms (organisms saņem nepieciešamās olbaltumvielas, ogļhidrātus, taukus un vitamīnus).

Cilvēki ar vairāk kā par 10% pazeminātu svaru, ietilpst tuberkulozes riska grupā.

Kā rīkoties, ja radušās aizdomas par saslimšanu ar tuberkulozi?

Ja Jums ir aizdomas, ka esat saslimis ar tuberkulozi, noteikti **jāapmeklē ģimenes ārsts vai plaušu speciālists (ftiziopneimologs)**. Ārsts ieteiks izmeklējumus, tai skaitā plaušu rentgenoloģisko izmeklēšanu un krēpu analīzes.



GADĪJUMĀ, JA IR AIZDOMAS, KA ESAT SASLIMIS AR TUBERKULOZI, NOSŪTĪJUMS PIE PLAUŠU ĀRSTA NAV NEPIECIEŠAMS.

JŪS VARAT SAŅEMT KONSULTĀCIJU, VEIKT IZMEKLĒJUMUS UN SAŅEMT TUBERKULOZES ĀRSTĒŠANU **BEZ MAKSAS!**

Cilvēkam, kuram ir bijis tuvs kontakts ar tuberkulozes slimnieku, noteikti jāvēršas pie plaušu speciālista (ftiziopneimologa), kurš sniegs konsultāciju, kā arī ieteiks izmeklējumus.

Tuvs kontakts ir:

- ģimenes locekļi, draugi, radnieki un citas personas, kuri bieži apmeklē pacienta mājvietu un kontaktējas ar viņu;
- pacienta „skūpstu partneri” un dzimumpartneri;
- cilvēki, kuri stādā ar pacientu vienā telpā;
- cilvēki, kuri mācās vienā klasē, apmeklē vienu grupu pirmsskolas izglītības iestādē vai vienā telpā ar pacientu atrodas ārstniecības vai sociālās aprūpes iestādē.

Noteikti vērsieties pie ārsta, ja Jums jau 3-4 nedēļas ir vismaz viena no šīm pazīmēm:

- ilgstošs klepus;
- svīšana naktīs;
- elpas trūkums;
- asins piejaukums krēpām;
- nogurums, nespēks;
- neizskaidrojams svara zudums;
- ilgstoši paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Tuberkulozes ārstēšana

Ja tuberkuloze netiek ārstēta, tā var būt nāvējoša slimība, tomēr, regulāri lietojot medikamentus, no tuberkulozes ir iespējams izārstēties.



JO SAVLAICĪGĀK ATKLĀTA TUBERKULOZE UN SĀKTA ĀRSTĒŠANA, JO LABĀKI REZULTĀTI!

Parasti tuberkulozes ārstēšana ilgst vidēji 6 mēnešus – sākotnēji pacients ārstējas slimnīcā, bet pēc tam ambulatori. Lai pēc iespējas veiksmīgāk izārstētos un neriskētu iegūt rezistentu tuberkulozi, ārstēšanās laikā medikamenti jālieto regulāri un precīzi jāievēro ārsta norādījumi.

Rezistentu tuberkulozi izārstēt ir sarežģītāk, tās ārstēšana notiek ievērojami ilgāk – 18 līdz 24 mēnešus. Pēc ārstēšanas kursa beigšanas un izveseļošanās vēl aptuveni 2 gadus ir nepieciešamas veselības pārbaudes, lai izvairītos no atkārtotas saslimšanas.

Ja slimojat ar tuberkulozi – ievērojiet!

- Regulāri dodieties pie ārsta, precīzi ievērojiet ārsta dotos norādījumus un regulāri lietojiet zāles.
- Dariet visu iespējamo, lai neinficētu līdzcilvēkus! Atcerieties – tuberkuloze ir ļoti lipīga slimība.
- Ievērojiet klepus higiēnu: klepojot, atklepojot, šķaudot vai smeļoties, vienmēr aizklājiet muti ar roku vai vienreiz lietojamo salveti.
- Lietojiet veselīgu pārtiku – olbaltumvielas (olas, gaļa, pākšaugi) un vitamīnus. Tas paaugstinās vispārējās organisma aizsargspējas un palīdzēs jums izveseļoties.
- Veltiet pietiekami daudz laika atpūtai un miegam (vismaz 7-8 stundas diennaktī).
- Regulāri pastaigājieties svaigā gaisā!
- Vēdiniet telpas, kurās uzturaties!
- Nesmēķējiet un atturieties no alkohola vai narkotiku lietošanas!
- Pirmos 1,5-2 gadus pēc ārstēšanās pabeigšanas vērojiet savu veselības stāvokli – nereti tuberkulozes skartajos orgānos paliek rētaudi, sīki perēklīši, kuros saglabājas „snaudoši” tuberkulozes bacīļi. Nelabvēlīgos apstākļos (hroniskas slimības, ilgstošs stress, alkoholisms, inficēšanās ar HIV u.c.) infekcija var „atdzīvoties”.

Kā rīkoties, ja mājās ir tuberkulozes slimnieks?

Latvijā tuberkulozes slimniekus iesaka hospitalizēt līdz brīdim, kad slimnieks vairs nav bīstams apkārtējiem, t.i., neizplata tuberkulozes ierosinātāju apkārtējā vidē jeb nav bacilārs.

Tomēr, var būt situācija, kad slimniekam ir jāārstējas mājās. Šādos gadījumos **jāievēro piesardzības pasākumi:**

- klepojot, slimniekam pēc iespējas ciešāk jāaizsedz mute, lietojot salveti vai auduma drānu. Tādējādi neļaujot izklepotajiem tuberkulozes bacīļiem izplatīties apkārtējā vidē, kur tos var ieelpot apkārtējie;
- naktī slimniekam jāguļ atsevišķā istabā ar aizvērtām durvīm;
- no rīta, kā arī dienas laikā slimnieka istaba kārtīgi jāizvēdina, plaši atverot logu uz vismaz 5-10 minūtēm;
- telpas regulāri jāveic mitrā uzkopšana;
- nav pieļaujama bērnu uzturēšanās kopā ar tuberkulozes nūjiņas izdalošu (bacilāru) tuberkulozes slimnieku.

Cilvēkiem, kuri dzīvo kopā ar tuberkulozes slimnieku, jāstiprina imunitāte (ar fiziskām aktivitātēm un veselīgu, sabalansētu, vitamīniem bagātu uzturu) un jāievēro personīgā higiēna (svarīgi arī nepieļaut, ka slimnieks Jums klepo virsū).

Kur meklēt palīdzību?

Ja ir aizdomas par saslimšanu ar tuberkulozi, vēršaties pēc palīdzības pie sava ģimenes ārsta vai arī pie plaušu speciālistiem (ftiziopneimologiem) visā Latvijā.

Plaušu kabinetos speciālisti sniedz bezmaksas konsultācijas:

- uzskaitē esošiem tuberkulozes pacientiem;
- tuberkulozes slimnieku kontakta personām;
- cilvēkiem, kuriem ir ģimenes ārsta nosūtījums izmeklēšanai uz tuberkulozi;
- cilvēkiem ar tuberkulozei raksturīgiem simptomiem.

Tuberkulozes izmeklēšana un ārstēšana ir bez maksas!

Ftiziopneimologu ambulatorās pieņemšanas vietas Latvijā:

Rīgā, Nīcgales ielā 5, tālr.67514433 pieaugušajiem, 67516111 bērniem

Balvos, Vidzemes ielā 2, tālr.64522767

Bauskā, Dārza ielā 7/1, tālr.63922925

Cēsīs, Palasta ielā 15, tālr.64122997

Daugavpilī, Viestura ielā 5, tālr.65431055

Dobelē, Ādamu ielā 2, tālr.63722150

Gulbenē, Brīvības ielā 7, tālr.64471061

Jēkabpilī, Stadiona ielā 1, tālr.65237522

Jelgavā, S.Edžus ielā 10, tālr.63029838

Jūrmalā, Slokas ielā 26, tālr.67760077

Krāslavā, Rīgas ielā 159, tālr.65623233

Kuldīgā, Aizputes ielā 22, tālr.63322353

Liepājā, Aldaru ielā 20/24, tālr.63425008

Limbažos, Klosters ielā 6a, tālr.64070153

Ludzā, 18.Novembra ielā 17, tālr.65722509

Madonā, Rūpniecības ielā 38, tālr.64860592

Ogrē, Miera ielā 2, tālr.65024115

Preiļos, Raiņa bulv.13, tālr.65307766

Rēzeknē, 18.Novembra ielā 41, tālr.64622530

Saldū, Slimnīcas ielā 3, tālr.63881562

Talsos, V.Ruģēna ielā 4, tālr.63223366

Tukumā, Raudas ielā 8, tālr.63125044

Valmierā, Jumaras ielā 195, tālr.64202526

Ventspilī, Lielais prosp.49, tālr.63607727

Cilvēki, kuri ir HIV un tuberkulozes riska grupās var saņemt informāciju par tuberkulozi, tās ārstēšanas iespējām, HIV un tuberkulozes duālo infekciju arī **HIV profilakses punktus visā Latvijā.**

Plašāku informāciju meklējiet SPKC mājas lapā <http://www.spkc.gov.lv/hiv-profilakses-punktu-kontakti/>

2012.gadā visiem Rīgā deklarētajiem tuberkulozes pacientiem, kuri ik dienas ierodas tuberkulozes kontrolējamās terapijas kabinetos (Nīcgales ielā 5 vai Gogoļa iela 3a) izdzert nozīmēto medikamentu devu, ir tiesības saņemt transporta izdevumu kompensāciju un talonus pārtikas iegādei (katru 1 LVL apmērā).

Sociālās palīdzības saņemšanas iespējas tuberkulozes ambulatorās ārstēšanas posmā Latvijas novados tiek izlemtas individuāli, ņemot vērā konkrētās pašvaldības iespējas.

Ieteikumi tuberkulozes profilaksei pašvaldībās!

Veselības ministrijas 2011.gadā izstrādātais informatīvais materiāls „Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā” pašvaldībām sniedz ieteikumus pasākumiem, kas saistīti ar tuberkulozes profilaksi.

[http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/626e6035eadbb4cd85256499006b15a6/8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/\\$FILE/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf](http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/626e6035eadbb4cd85256499006b15a6/8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/$FILE/Vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf) (saite uz dokumentu)

Ņemot vērā to, ka tuberkuloze joprojām ir aktuāla infekcijas slimība, Slimību profilakses un kontroles centrs iesaka pašvaldībām īstenot ar tuberkulozes profilaksi saistītus izglītojošus pasākumus un veicināt tuberkulozes gadījumu savlaicīgu atklāšanu (piem., organizējot plaušu speciālistu vizītes zupas virtuvēs, sniegt atbalstu tuberkulozes pacientiem ārstēšanās laikā).

HIV profilakses punktu darbiniekiem, sociālajiem darbiniekiem, kā arī veselības aprūpes speciālistiem, kuri strādā ar injicējamo narkotiku lietotājiem un HIV/AIDS riska grupu klientiem, Slimību profilakses un kontroles centrs piedāvā papildināt zināšanas apmācību programmā kaitējuma mazināšanas pakalpojuma sniedzējiem “Veselības kaitējuma mazināšanas un novēršanas programmas, pakalpojumi injicējamo narkotiku lietotājiem un citu riska grupu klientiem”. Apmācībās iekļauti arī ar tuberkulozi saistīti jautājumi. Par apmācību programmu lūdzam interesēties pie programmas vadītājas, Slimību profilakses un kontroles centra HIV/AIDS, STS un TBC riska analīzes un profilakses nodaļas vadītājas Ingridas Sniedzes, e-pasts: Ingrida.Sniedze@spkc.gov.lv