

# *Kovo 24-oji - Pasaulinė tuberkuliozės diena*

Tuberkuliozė (TB) – tai infekcinė liga, kurią sukelia tuberkuliozės mikobakterijos. TB plinta oro lašeliniu būdu, pagrindinis infekcijos šaltinis yra ligonis, sergantis tuberkulioze ir išskiriantis tuberkuliozės mikobakterijas kalbėdamas, kosėdamas, čiaudėdamas.

Greta esantis sveikas žmogus gali įkvėpti tuberkuliozės mikobakterijų, patekusių į aplinką nuo sergančiojo. Nuo šios ligos neapsaugotas niekas, tačiau ne kiekvienas, turėjęs kontaktų su sergančiuoju, susergera tuberkulioze. Šią ligą gali sąlygoti prastos gyvenimo ir mitybos sąlygos, nenormuotas darbo krūvis, žalingi įpročiai. Dėl šių priežasčių nusilpsta imunitetas ir žmogus susergera.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, tuberkuliozė (TB) yra viena labiausiai paplitusių, pavojingų ir brangiai kainuojančių gydyti visuomenės infekcinių ligų, kurios gydymas kartais užtrunka net iki kelių metų.



Pasaulinė tuberkuliozės diena siejama su tuberkuliozės bakterijos atradimo data. Ligos sukėlėją 1882 m. kovo 24 d. atrado vokiečių mokslininkas bakteriologas Robertas Kochas, kuris už pastangas nugalėti TB visame pasaulyje apdovanotas Nobelio premija.

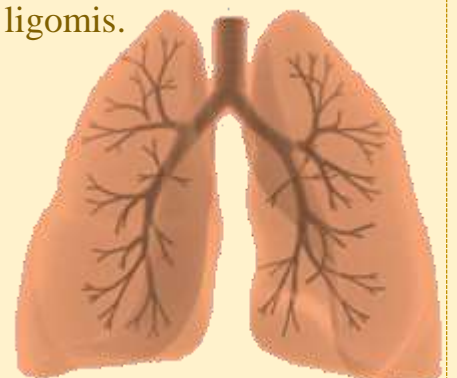
Tuberkuliozės mikobakterijos yra vienos iš atspariausių bakterijų, kurios 100 laipsnių virimo temperatūroje nežūsta net 5 min., ultravioletiniai spinduliai jas sunaikina tik po 2 valandų, o žmogaus skrepliuose jos lieka gyvybingos iki 10 mėnesių.

Pagrindinis tuberkuliozės infekcijos šaltinis yra sergantis atvira plaučių tuberkulioze žmogus, kurio išskyrose randama ligos sukėlėjų. Ligonis kosėdamas, čiaudėdamas ar juokdamasis oro lašeliniu būdu į aplinką išskiria mikobakterijų, kurių gali įkvėpti sveikas žmogus. Manoma, kad vienas sergantis kasmet gali užkrėsti iki 15 sveikų žmonių, bet ne visi užsikrėtę susergera.

Organizme tuberkuliozės mikobakterijos gali suaktyvėti praėjus daugeliui metų nuo užsikrėtimo, patyrus stresą, nusilpus imunitetui ar susirgus kitomis ligomis.

## **Pagrindiniai tuberkuliozės simptomai:**

- ✓ Kelias savaites trunkantis kosulys;
- ✓ Skausmas krūtineje;
- ✓ Skreplių ir (ar) kraujo atkosėjimas;
- ✓ Svorio kritimas;



- ✓ Nuovargis;
- ✓ Nedidelis karščiavimas (kūno temperatūra vakarais gali pakilti iki 37,2–37,4 laipsnių C);
- ✓ Apetito stoka;
- ✓ Naktinis prakaitavimas.

### **Pagrindinės tuberkuliozės profilaktinės priemonės:**

- ✓ Būtinai profilaktinis sveikatos patikrinimas dėl tuberkuliozės prieš pradėdami dirbti ir kasmet darbuotojams, dirbantiems maisto gamyboje, sveikatos priežiūroje, vaikų mokymo ir auklėjimo bei paslaugų teikimo gyventojams srityse;
- ✓ Profilaktinis naujagimių skiepijimas (skiepijami 2-3 dieną po gimimo) BCG vakcina apsaugo juos nuo itin sunkių TB formų; valstybės lėšomis atliekamas tuberkulino mėginys visiems 7 metų amžiaus ir rizikos grupėms priklausantiems vaikams.
- ✓ Gerų ekonominių ir socialinių sąlygų užtikrinimas (nedarbo, skurdo, narkotikų, alkoholio vartojimo mažinimas, gyvenimo sąlygų gerinimas);
- ✓ Nuolatinis imuniteto stiprinimas, sveika mityba, reguliarus darbo ir poilsio režimo laikymasis, drėgnas patalpų valymas ir vėdinimas;
- ✓ Atsiradus karščiavimui, svorio kritimui, silpnumui, pradėjus kosėti, prakaituoti, nedelsdami kreipkitės į šeimos gydytoją, kuris atliks reikiamus tyrimus, nustatys diagnozę ir paskirs tinkamą gydymą;
- ✓ Svarbiausia priemonė – visą gydymo kursą medicinos personalo kontroliuojamas kokybiškas tuberkuliozės gydymas ligoninėse iki visiško pasveikimo.

### **Jei Jums įtaria tuberkuliozę ir iki kol bus atlikti visi reikalingi tyrimai bei paneigta diagnozė:**

- ✓ Kosulio ar čiaudulio metu prisidengkite burną vienkartinėmis servetėlėmis, kurias po panaudojimo išmeskite;
- ✓ Dėvėkite kaukę (kas kelias valandas ją keiskite nauja);
- ✓ Naudokite atskirus indus, rankšluosčius ir kitus namų apyvokos daiktus;
- ✓ Griežtai laikykitės asmens higienos taisyklių;
- ✓ Dažnai vėdinkite kambarį;
- ✓ Valgykite pilnavertį maistą, turintį pakankamą kiekį baltymų, riebalų, angliavandenių, kalcio, fosforo druskų, C ir B grupės vitaminų, įvairių vaisių, daržovių, pieno produktų, kepenų ir žuvies.

## **Patarimai sergantiesiems:**

Geriausias būdas neplatinti tuberkuliozės – laiku pradėti gydytis ir tinkamai vartoti vaistus, vykdyti visus gydytojo nurodymus. Jei nuo jūsų galima užsikrėsti, privalote laikytis tam tikrų rekomendacijų, kad apsaugotumėte aplinkinius:

- ✓ Gerkite vaistus taip, kaip nurodyta. Tai labai svarbu!
- ✓ Patalpose bendraudami su šeimos nariais dėvėkite medicininę kaukę, o kosėdami, čiaudėdami ar juokdamiesi visada prisidengkite burną servetėle. Panaudotą kaukę ar servetėlę įdėkite į plastikinį maišelį, gerai užriškite ir išmeskite arba sudeginkite;
- ✓ Laikykitės atokiau nuo aplinkinių ir venkite sąlyčio su namiškiais. Miegokite atskirame kambaryje, toliau nuo kitų šeimos narių;
- ✓ Dažnai vėdinkite kambarį (jei lauke nėra labai šalta), darykite skersvėjus. Tai padės sumažinti tikimybę, kad tuberkuliozės bakterijos liks patalpoje ir jomis užsikrės patalpoje esantys kiti žmonės. Tuberkuliozė plinta mažose uždaroje, blogai ar nepakankamai vėdinamose patalpose;
- ✓ Atminkite, kad tuberkuliozė plinta oru su mažais sergančio žmogaus iškosėtais lašeliais, dažniausiai galima užsikrėsti uždaroje nevedinamose patalpose (liftuose, transporte ir kt.).



Sumažinti sergamumą tuberkulioze galima tik nuosekliai ir sistemingai vykdant visas taikomas profilaktines ir gydymo priemones kompleksiškai bei:

- ✓ Bendradarbiaujant su PSO ir įvairiomis tarptautinėmis organizacijomis;
- ✓ Pasidalinant tarptautine patirtimi;
- ✓ Taikant mokslininkų sukauptą mokslinio tiriamojo ir metodinio darbo patirtį;
- ✓ Tobulinant priverstinio hospitalizavimo tvarką asmenų, sergančių atvira tuberkulioze, kai yra keliamas pavojus paties sergančiojo bei visuomenės sveikatai;
- ✓ Vienijant valstybės, visuomenės, bendruomenių ir kiekvieno jos piliečio pastangas tam, kad būtų pasiektas PSO ir Tarptautinės kovos su TB sąjungos ekspertų rekomenduojamas epidemiologinis sergamumo rodiklis – 10 atvejų iš 100 000 gyventojų, pagal kurį TB, kaip masinį susirgimą, galima laikyti likviduotą.

Šiuo metu medikams didžiausią susirūpinimą kelia vaistams atsparios ligos formos, nes tuberkuliozės atsparumas vaistams yra žmogaus sukurta liga, reikalaujanti ypatingai kruopščios, sistemingos jos kontrolės ir gydymo. Daugiau nei penkiasdešimtmetį pasaulyje nėra atrasta naujų efektyvių vaistų nuo tuberkuliozės, nes visada yra skiriamas toks pat standartinis

gydymas, todėl daugėjant atsparios infekcijos atvejų kyla grėsmė, kad ateityje ir šie vaistai nebebus veiksmingi.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis, pernai Lietuvoje tuberkulino mėginiai padėjo išaiškinti 32 tuberkulioze (TB) susirgusius vaikus, iš jų – 5 vaikams diagnozuota itin sunki - atvira plaučių tuberkuliozės forma.

Pernai mūsų šalyje tuberkulino mėginys (toliau - TM) buvo atliktas daugiau nei 65 proc. vaikų, kuriems jis turėjo būti atliktas. Kaip ir kiekvienais metais, daugiausia tuberkuliozės atvejų diagnozuota vaikams, kurie bendravo su sergančiais tuberkulioze artimoje aplinkoje - 21 atvejis, iš jų –3 atviros TB formos.



Nuo 2014 m. Lietuvoje sparčiai didėjo susirgusių tuberkulioze vaikų skaičius. Pernai Lietuvoje registruotas 71 tuberkulioze sergantis vaikas, 2016 m. - 69, 2015 m. – 58, 2014 m. – 38.

Teigiamas TM nustatytas daugiau nei 10 proc. visų vaikų, kuriems jis buvo atliktas (5084 vaikams). ULAC medikai pažymi, kad teigiama tuberkulino reakcija dažniausiai yra tada, kai vaikas yra užsikrėtęs tuberkuliozės mikobakterijomis, tačiau tuberkuliozei būdingų požymių neturi. Toks vaikas neplatina tuberkuliozės mikobakterijų ir nėra pavojingas aplinkiniams. Ši būklė kitaip dar vadinama latentine tuberkuliozės infekcija (LTBI). Asmenims, kuriems nustatyta LTBI, rizika per visą gyvenimą susirgti tuberkulioze siekia 5–10 proc. (iš jų pusė atvejų per pirmus dvejus metus).

TB infekcijos šaltinis yra sergantis atvira plaučių TB ligonis, kuris kosėdamas, čiaudėdamas ir skrepliudamas į aplinką gausiai išskiria ligos sukėlėjus - tuberkuliozės mikobakterijas. Ši liga ypač grėsminga naujagimiams ir kūdikiams bei vaikams iki 5 metų.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja šalims, kuriose registruojamas didelis sergamumas TB, skiepyti BCG (Bacillus Calmette - Guerin) vakcina vaikus kaip galima greičiau po gimimo. Skiepijimas apsaugo mažus vaikus nuo labai sunkių ligos formų (pvz., tuberkuliozinio meningito). Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių BCG vakcina skiepijami 2-3 parų naujagimiai. Lietuvoje kiekvienais metais paskiepijama iki 98 proc. visų naujagimių. Vaikai TB dažnai užsikrečia nuo suaugusiųjų.

Ankstyvas ligos išaiškinimas ir gydymas yra pagrindinės priemonės, galinčios ne tik išgelbėti gyvybę, bet taip pat – užkirsti kelią infekcijos plitimui visuomenėje.



Siekiant sumažinti užsikrėtimo tuberkulioze riziką, rekomenduojama:

- vengti artimo sąlyčio su sergančiuoju;
- laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo – kosint ar čiaudint prisidengti nosį ir burną vienkartinėmis servetėlėmis, o panaudotas servetėles išmesti į šiukšliadėžę;
- reguliariai vėdinti ir valyti patalpas;
- reguliariai plauti rankas.



Atminkite, kad tuberkuliozė plinta oru su mažais sergančio žmogaus iškosėtais lašeliais, dažniausiai galima užsikrėsti uždaroje nevedinamose patalpose (liftuose, transporte ir kt.)



*Pranešimas parengtas pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro bei Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą*