

- **Aktyviai profilaktiškai tikrinimės sveikatą**

Turintiems kontaktą su sergančiais asmenimis, taip pat įtarus TB pagal požymius, rekomenduojamas profilaktinis sveikatos patikrinimas bent kartą per metus ir pagal poreikį. Darbuotojams, dirbantiems maisto gamybos, sveikatos priežiūros, vaikų mokymo ir auklėjimo, paslaugų teikimo gyventojams ir kai kuriose kitose veiklos srityse, profilaktinis patikrinimas dėl tuberkuliozės prieš pradėdami dirbti ir kasmet yra privalomas.

- **Susirgusieji turi atsakingai gydytis.**

- **Taip pat būtina stiprinti imunitetą sveikai gyvenant:** pilnavertiškai ir reguliariai maitintis, tinkamai ilsėtis, nerūkyti, nepiktnaudžiauti alkoholiu, laikytis asmens higienos, dažnai vėdinti kambarius, valyti juos drėgnu būdu. TB sukėlėjas itin jautrus saulės spindulių žudančiam poveikiui, todėl stenkimės, kad į gyvenamas patalpas patektų kuo daugiau saulės, ypač į vaikų ar silpnesnės sveikatos žmonių kambarius.

Venkime kosinčių ar čiaudinčių žmonių, o jei tokių atsiranda šalia, pasiūlykite jiems veidą prisdengti vienkartinėmis servetėlėmis.



## STABDYKIME TUBERKULIOZĖS PLITIMĄ



Chemikų g. 136, 55222 Jonava  
Tel. (8 349) 3 10 64  
El. p. [info@jonavavsb.lt](mailto:info@jonavavsb.lt)  
[www.jonavavsb.lt](http://www.jonavavsb.lt)

Parengė visuomenės sveikatos  
stiprinimo specialistė  
Rūta Pugačiauskienė

2016 m.

*Leidinyi finansuojamas Lietuvos  
Respublikos sveikatos apsaugos  
ministerijos lėšomis*

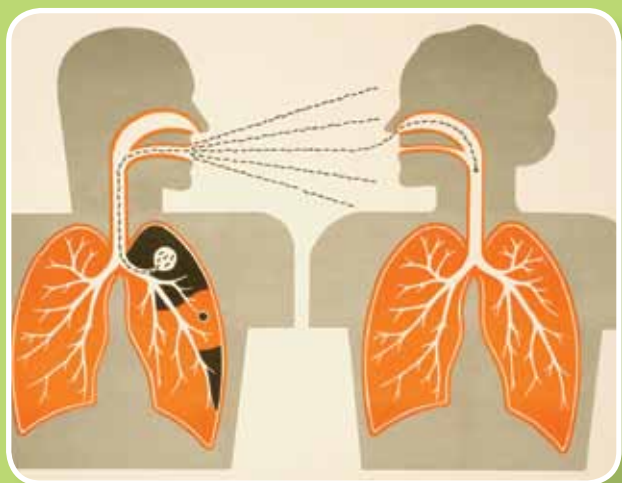


Tuberkulozė (TB) – oro lašiniu būdu plintanti užkrečiamoji liga, kurios metu gali būti pažeisti įvairūs žmogaus organai, dažniausiai – plaučiai. Negydomas ligonis gali mirti.

Kasmet beveik du milijonus gyvybių pasaulyje nusinešančios infekcijos ligi šiol suvaldyti nepavyko nė vienai valstybei. Ne išimtis – ir Lietuva, kuri pagal tuberkulozės sergamumą yra tarp pirmaujančiųjų Europoje ir patenka į rizikingų šalių grupę.

## KAIP GALIMA UŽSIKRĖSTI ŠIA LIGA?

Užsikrečiama įkvėpus TB ligos sukėlėjais užkrėsto oro. Pagrindinis šios ligos šaltinis yra atvira plaučių tuberkulozės forma sergantis žmogus, nesilaikantis elementariausių asmens higienos taisyklių: jam kalbant, kosint, čiaudint, spjaudantis ir neprisidengiant nosine, mikrobai patenka į aplinkos orą, nusėda ant aplinkos daiktų. Čia jie gana ilgai išlieka gyvybingi, ypač tamsiose ir prastai valomose bei vėdinamose vietose, kurių nepasiekia saulės spinduliai.



## KOKIE POŽYMIAI BŪDINGI ŠIAM SUSIRGIMUI?

Infekcija dažniausiai pažeidžia plaučius, taip pat gali pažeisti ir kitus žmogaus organus ar audinius: smegenis, inkstus, kaulus, stuburą ir kt. Susirgimas diagnozuojamas tik atlikus specialius laboratorinius tyrimus.

- **Ligai pažeidus plaučius**, sergantieji tuberkuloze, dažnai nesiskundžia bloga savijauta, bet juos gali kamuoti ligai būdingi požymiai: bendras organizmo silpnumas, sutrikęs miegas, svorio kritimas, ilgalaikė, neaukšta temperatūra (apie 37 °C), naktinis prakaitavimas, ilgiau kaip 2 savaites trunkantis kosulys, atsikosėjant skreplius, ar kraują, jaučiamas dusulys, kartais – krūtinės skausmai.

- **Kiti simptomai priklauso nuo pažeistos vietos:** kai pažeista kaulų ir sąnarių sistema, pasireiškia sąnarių pokyčiai ir skausmai. Esant gerklų pažeidimui, būdinga užkimęs balsas, gerklės skausmas ir kt.

## KAM JI LABIAUSIAI PAVOJINGA?

Trečdalis visų pasaulio žmonių yra užsikrėtę TB bakterija. Iš jų tik apie 5–10 proc. susergera nusilpus jų imunitetui (pablogėjus gyvenimo sąlygoms, piktnaudžiaujant psichoaktyviomis medžiagomis, valgant nepilnavertį maistą, užsikrėtus ŽIV ir kt.).

Didžiausia rizika susirgti šia liga yra šeimos nariams, gyvenantiems viename kambaryje, arba daug laiko kartu su ligoniu praleidžiantiems žmonėms. Ši liga itin grėsminga naujagimiams ir kūdikiams, kuriuos dažniausiai užkrečia suaugusieji, sergantys atvira tuberkulozės forma.

## AR TUBERKULIOZĖ IŠGYDOMA?

Taip, jeigu pacientas nori pasveikti ir kartu su mediku vieningai kovoja su liga, jeigu šeimos nariai aktyviai padeda ir palaiko artimą žmogų.

Susirgęs tuberkuloze žmogus vidutiniškai gydomas 6–8 mėnesius. Užleistų, išplitusių, ne iki galo pagydytų, atsparių medikamentams formų gydymas užtrunka žymiai ilgiau (9–24 mėn.) ir, deja, ne visada sėkmingai...

## KĄ REIKIA DARYTI, KAD NESUSIRGTI ŠIA LIGA?

Neignoraukime mokslo ir gyvenimo praktikos įrodymų tiesų:

- **Skiepykime naujagimius**

Lietuvoje nuo tuberkulozės visi naujagimiai per pirmąsias 24 valandas po gimimo yra skiepijami BCG vakcina Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos nustatyta tvarka. Ši vakcina apsaugo vaikus nuo sunkių tuberkulozės formų. Gerinant tuberkulozės profilaktiką 7 metų amžiaus vaikams ir rizikos grupių vaikams (bendraujantiems su sergančiais TB šeimoje ar kolektyve, sergantiems lėtinėmis ligomis ir kt.), atliekamas tuberkulino (Mantu) testas, parodantis ar vaikas nėra užsikrėtęs TB sukėlėjais.

