



## Tuberkuloze

### Kas ir tuberkuloze?

Tuberkuloze (TB) ir ārstējama infekcijas slimība, ko izraisa tuberkulozes nūjiņa *Mycobacterium tuberculosis*. TB izplatās gaisa - pilienu ceļā no cilvēka uz cilvēku. TB visbiežāk skār plaušas, bet var skart arī citas ķermeņa daļas, piemēram, nieres, kaulus, limfmezglus vai smadzenes.

### Kas ir multirezistentā tuberkuloze?

Multirezistentā tuberkuloze (MR TB) ir TB ierosinātāja zāļu rezistence jeb nejutība pret diviem visefektīvākajiem tuberkulozes medikamentiem ar vai bez rezistences pret citiem medikamentiem. Visbiežāk zāļu rezistence veidojas TB slimniekam neregulāri lietojot zāles, nepabeidzot ārstēšanās kursu vai inficējoties ar MR TB formu.

### Kā var inficēties ar tuberkulozi?

TB ierosinātājs apkārtējā vidē izplatās pa gaisu - TB pacientam:

- klepojot;
- šķaudot;
- spļaujot;
- runājot;
- dziedot;
- elpojot.

### Kā nevar inficēties ar tuberkulozi?

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

### Kādi ir tuberkulozes simptomi?

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

- klepus ar vai bez krēpām, kas ilgst vairāk, kā trīs nedēļas;
- paaugstināta ķermeņa temperatūra;
- svara zudums;
- svīšana naktīs;
- ēstgribas zudums;
- nespēks un nogurums.

### Retāk tuberkulozes saslimšanas gadījumā novērojams:

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

Noteikti jāvēršas pie ārsta, ja 3 - 4 nedēļas ir vismaz viens no šiem simptomiem.

### Kādi ir tuberkulozes simptomi bērniem?

- Saaukstēšanās;
- gripa, pēc kuras bērns neatlabst;
- ieildzis bronhīts, pneimoniya, kas nepadodas ārstēšanai;
- zīdaiņiem - slikti pieņemas svarā, ir saguruši, raudulīgi;
- lielākiem bērniem - var sūdzēties par galvassāpēm, nogurumu, var būt nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra (37,10 - 37,50 C).

TB simptomi var būt praktiski nemanāmi, tāpēc nepieciešams rūpēties par savu veselību un veikt

profilaktiskās veselības pārbaudes pie ģimenes ārsta reizi gadā, kā arī nepieciešamības gadījumā veikt plaušu rentgenoloģisko izmeklēšanu.

Kā rīkoties, ja ir aizdomas par saslimšanu ar tuberkulozi?

Nekavējoties jāvēršas pie ģimenes ārsta vai plaušu speciālista (pneimonologa). Ārsts ieteiks izmeklējumus, tai skaitā plaušu rentgenoloģisko izmeklēšanu un krēpu analīzes.

Kā notiek tuberkulozes ārstēšana?

Būtiski ir uzsākt ārstēšanu agrīnā saslimšanas stadijā un stingri ievērot nozīmēto ārstēšanās režīmu. Jo savlaicīgāk tiks uzsākta ārstēšana, jo mazāka iespēja, ka slimība kļūs nopietnāka un ar TB tiks inficēti citi cilvēki! Ja TB netiek ārstēta, tā var būt nāvējoša slimība, tomēr, regulāri lietojot zāles, TB ir ārstējama.

Parasti TB ārstēšana ilgst vidēji 6 mēnešus. Taču MR TB izārstēt ir sarežģītāk, tās ārstēšana notiek ievērojami ilgāk – vidēji 18 līdz 24 mēnešus.

Gadījumā, ja Jums vai Jūsu ģimenes ārstam ir aizdomas par saslimšanu ar TB, nosūtījums pie plaušu ārsta nav nepieciešams. Plaušu speciālista konsultācija, izmeklējumi un TB ārstēšana ir bezmaksas, par to maksā valsts. Nem vērā, ka par pirmreizēju ģimenes ārsta vai plaušu speciālista vizīti, līdz tiek uzstādīta diagnoze, ir jāmaksā pacienta iemaksa. Plaušu speciālistu kontaktinformācija pieejama SPKC mājaslapas sadaļā "[Kur meklēt palīdzību?](#)"

Kādas ir tuberkulozes profilakses iespējas?

Bērņus no smagām TB formām pasargā BCG vakcīna, ko visiem jaundzimušajiem veic 2.- 5. dienā pēc piedzimšanas. Vakcīna satur novājinātu TB baktērijas formu, kas nevar izraisīt slimību.

BCG vakcīna ir iekļauta valsts apmaksāto vakcīnu sarakstā.

Kādi ir klepus higiēnas principi?

1. Aizklāt muti un degunu ar salveti klepojot vai šķaudot (salveti neizmantojot atkārtoti un nekavējoties izmest to miskastē)!
2. Ja salvete nav pieejama, tad klepot vai šķaudīt ieteicams savā piedurknē vai elkonī, nevis plaukstās!
3. Ja iespējams, ieteicams uzlikt sejas masku, lai aizsargātu citus no inficēšanās ar TB!

Kā mazināt iespēju saslimt ar tuberkulozi?

Regulāri jāvēdina telpas - inficēties ar TB var tikai ilgu laiku atrodoties nevēdinātā telpā, kur uzturas vai iepriekš ir uzturējies infekciozs TB slimnieks, kurš ir klepojis un nav ievērojis klepošanas higiēnu (piemēram, klepojot nav cieši aizsedzis muti).

Jāstiprina imunitāte ievērojot:

- veselīgu dzīvesveidu;
- sabalansētu darbu un atpūtas režīmu;
- pareizu ēšanas režīmu (organisms saņem nepieciešamās olbaltumvielas, ogļhidrātus, taukus un vitamīnus).

[Pasaules Tuberkulozes dienas aktivitāšu kalendārs 2018.gadā](#)

Vairāk informācijas: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv), [www.aslimnica.lv](http://www.aslimnica.lv), [www.tuberkuloze.lv](http://www.tuberkuloze.lv)