



KOVO 24-OJI

PASAULINĖ TUBERKULIOZĖS DIENA

NUO TUBERKULIOZĖS SAUGO KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO HIGIENA

Kiekvienais metais kovo 24-ąją dieną visoje planetoje minima Pasaulinė tuberkuliozės diena, skirta priminti apie šią pavojingą ligą. Tuberkuliozė yra viena seniausių ir sunkiausių ligų, paplitusių visame pasaulyje. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 2020 m. pasaulyje tuberkulioze susirgo 9,9 mln. žmonių. Nepaisant to, kad liga yra išvengiama ir išgydoma, kiekvienais metais nuo tuberkuliozės miršta 1,5 mln. žmonių.

Tuberkuliozė (TB) – tai lėtinė oro lašiniu būdu plintanti infekcinė liga, kurią sukelia *Mycobacterium tuberculosis* – TB mikobakterija (TM).

Tuberkuliozės problema Lietuvoje yra labai aktuali. Nors Lietuvoje sergamumas plaučių tuberkulioze yra vienas didžiausių Europoje, o PSO duomenimis, tuberkuliozė yra viena iš dešimties pagrindinių mirties priežasčių pasaulyje, šios ligos galima išvengti. 2010–2020 metais vidutinis metinis sergamumo kvėpavimo organų tuberkulioze rodiklis Lietuvoje – 30,62 atv./ 100 tūkst. gyventojų (vidutiniškai kasmet užregistruoti 895 atvejai).

TUBERKULIOZĖS PERDAVIMAS, RIZIKOS VEIKSNIAI, SIMPTOMAI

Pagrindiniai tuberkuliozės rizikos veiksniai:

- artimas ir ilgalaikis kontaktas su sergančiu atvira plaučių TB;
- persirgta TB;
- silpna imuninė sistema;
- dažnai pasikartojantys kvėpavimo takų ir plaučių uždegimai;
- cukrinis diabetas;
- stresas, prasta mityba;
- piktnaudžiavimas alkoholiu bei narkotikais.

TB mikobakterija dažniausiai paveikia plaučius, bet gali paveikti ir bet kurį kitą organą. Ligos formos priklauso nuo to, kurį organizmo organą pažeidžia TM, kaip reaguoja į gydymą ir pan.

Pagrindinis TB infekcijos šaltinis yra atvira plaučių TB sergantis asmuo, kuriam kalbant, juokiantis, čiaudint ar kosint išsiskiria TM. Jomis užsikrečiama oro lašiniu būdu įkvepiant.

Nustatyta, kad atvira plaučių TB sergantis asmuo, vieną kartą sukosėdamas ir (ar) 5 min. kalbėdamas, į aplinką išskiria apie 3,5 tūkst. TM, o kartą sučiaudėjęs – apie 1 mln. TM.

ASMENS, SERGANČIO ATVIRA PLAUCIŲ TUBERKULIOZE, SIMPTOMAI

Kosulys (<i>trunkantis 3 ir daugiau savaičių</i>) 	Kraujo ar skreplių atkosėjimas 	Svorio kritimas, silpnumas ar nuovargis 
Skausmas krūtinėje 	Karščiavimas 	Prakaitavimas nakties metu 

Užsikrėtęs TB sukėlėju asmuo gali ir nesusirgti (*suserga apie 10 proc. infekuotų žmonių*). Tai priklauso nuo asmens imuninio atsparumo. Užsikrėtus, tačiau nesusirgus, nepasireiškia klinikiniai simptomai, taip pat neišskiriamas TB sukėlėjas ir neužkrečiami aplinkiniai.

Tuberkuliozės gydymas turi būti nepertraukiamas, visą gydymo laikotarpį tiesiogiai stebimas medicinos personalo. Tuberkuliozės gydymas susideda iš dviejų etapų: stacionarinio ir ambulatorinio gydymo. Stacionare dažniausiai skiriamas intensyvus gydymas vaistais.

Daugeliu atvejų tuberkuliozė yra išgydoma, ypač, jeigu gydymas pradedamas anksti ir baigiamas visas vaistų kursas. Kuo anksčiau bus pradėtas gydymas, tuo mažesnė tikimybė susirgti sunkesne forma ar užkrėsti kitus.

KAIP IŠVENGTI SUSIRGIMO TUBERKULIOZE?

- ✓ Skiepytis – pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, Lietuvoje nuo tuberkuliozės skiepijami naujagimiai 2–3 dieną po gimimo. Vakcina visiškos apsaugos neužtikrina ir neapsaugo nuo užsikrėtimo TM ar ligos, bet apsaugo 80 proc. vaikų nuo sunkių, mirtinų, hematogeniniu būdu (per kraują) plintančių tuberkuliozės formų.
- ✓ Profilaktiškai tikrintis sveikatą.
- ✓ Atlikti tuberkulino testą (vaikams iki 7 m. amžiaus ir rizikos grupėms priklausantiems vaikams).
- ✓ Nuolat vėdinti patalpas ir palaikyti švarą jose.
- ✓ Laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo higienos (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę).
- ✓ Ankstyva tuberkuliozės diagnostika – viena pagrindinių infekcijos plitimo valdymo priemonių.
- ✓ Svarbu nepamiršti bendrųjų apsisaugojimo nuo tuberkuliozės priemonių, stiprinančių imunitetą, t. y. visavertės mitybos, grūdinimosi, buvimo gryname ore, darbo ir poilsio režimo užtikrinimo, palankios psichologinės aplinkos ir pan.

Literatūra

- Higienos institutas. 2015. Tuberkuliozės prevencija. Prieiga per internetą: https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Tuberkuliozes_prevencija.pdf
- Lietuvos pulmonologų draugija. 2018. Plaučių tuberkuliozės diagnostikos ir gydymo rekomendacijos. Prieiga per internetą: https://www.chest.lt/uploads/leidiniai/docs/2664_6edee3864e733dc22b482dff03e01049.pdf
- Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos. 2021. Nuo tuberkuliozės saugo kosėjimo bei čiaudėjimo higiena. Prieiga per internetą: <https://nvsc.lrv.lt/lt/naujienos/nuo-tuberkuliozes-saugo-ir-kosejimo-bei-ciaudejimo-higiena>
- Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos. 2022. Tuberkuliozė – sunki, tačiau išgydoma liga. Prieiga per internetą: <https://nvsc.lrv.lt/lt/naujienos/tuberkulioze-sunki-taciau-isydoma-liga>
- Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. 2018. Rekomendacijos sergančiųjų tuberkulioze, jų šeimos narių ir artimą sąlytį turėjusių asmenų mokymui. Prieiga per internetą: [https://nvsc.lrv.lt/uploads/nvsc/documents/files/Rekomendacijos%20sergan%C4%8Di%C5%B3i%C5%B3%20tuberkulioze%2C%20j%C5%B3%20C5%A1eimos%20nari%C5%B3%20ir%20artim%C4%85%20s%C4%85lyt%C4%AF%20tur%C4%97jusi%C5%B3%20asmen%C5%B3%20mokymui%20\(1\).pdf](https://nvsc.lrv.lt/uploads/nvsc/documents/files/Rekomendacijos%20sergan%C4%8Di%C5%B3i%C5%B3%20tuberkulioze%2C%20j%C5%B3%20C5%A1eimos%20nari%C5%B3%20ir%20artim%C4%85%20s%C4%85lyt%C4%AF%20tur%C4%97jusi%C5%B3%20asmen%C5%B3%20mokymui%20(1).pdf)

