

ПОЛ ТОРН

КРАТКИ САВЕТИ О ТУБЕРКУЛОЗИ

**САВЕТИ ЗА ОСОБЕ ОБОЛЕЛЕ
ОД ТУБЕРКУЛОЗЕ**

ДОБРОДОШЛИ:

ИНФОРМАЦИЈЕ ЗА ВАС

- Туберкулоза је излечива болест уколико користите терапију онако како Вам је саветовао лекар или медицинска сестра.
- Веома је важно да не престанете да узимате своје лекове док Вам они то не кажу.
- Ако имате било каквих проблема, или нисте сигурни о начину узимања лекова за туберкулозу, разговарајте са лекаром или медицинском сестром. На наредној страни запишите њихове податке да бисте могли да их контактирате. Они су ту да Вам помогну да се излечите.

➔ Име Ваше медицинске сестре:

➔ Име Вашег лекара:

➔ Адреса болнице/диспанзера:

➔ Број телефона:

➔ Е-mail адреса:

УВОД

→ Ова брошура је намењена Вама, који болујете од туберкулозе осетљиве на лекове или облика туберкулозе који није осетљив на стандардне лекове (резистентна туберкулоза). Брошура садржи практичне савете, препоруке, смернице и информације који ће Вам помоћи да се носите са својом болешћу. Дати савети су корисни и заснивају се на личном искуству других туберкулозних болесника - људи који знају како је то имати ову болест, бити изолован у болници и узимати лекове за туберкулозу. Неки од савета се односе на појаве које нису очигледне лекарима и медицинским сестрама који брину о Вама; неки се могу применити у Вашој ситуацији, а неки не. Искористите оне савете који Вам могу бити од користи. Надамо се да ће Вам ова брошура помоћи на Вашем путу ка излечењу и желимо Вам брз опоравак. ●

ДИЈАГНОЗА ТУБЕРКУЛОЗЕ / РЕЗИСТЕНТНЕ ТУБЕРКУЛОЗЕ

- ➔ Туберкулоза је болест коју изазива бактерија. Она се преноси кроз ваздух, ситним капљицама, када неко ко је болестан кашље, или се смеје, пева или прича. Ако неко удахне бациле туберкулозе, може се инфицирати туберкулозом, а касније и оболети од ове болести.
- ➔ Туберкулоза се може појавити у било ком делу тела, али најчешће се јавља у плућима. Најчешћи симптоми су кашаљ, некад са појавом крви у испљувку, повишена температура, ноћно знојење, губитак апетита, мршављење и општи осећај слабости.
- ➔ РЕЗИСТЕНТНА ТУБЕРКУЛОЗА је туберкулоза која је постала неосетљива на неке од лекова који се обично користе за лечење туберкулозе. Боловати од туберкулозе или резистентне туберкулозе је веома озбиљно и ако се не лече, оба облика болести могу довести до смртог исхода. Добра вест је да су обе болести излечиве ако се открију на време и ако се спроведе одговарајуће лечење.
- ➔ Ако имате неке од горе поменутих симптома или мислите да болујете од туберкулозе, морате са сигурношћу да утврдите да ли имате ову болест или не.

- ➔ Туберкулоза је излечива. Ако сте били у контакту са неким ко болује од ове болести, не треба да паничите.
- ➔ У одређеним случајевима, Ваш лекар може сматрати за потребно да Вам да лекове који ће спречити развој болести.
- ➔ Ако се код Вас јаве неки од симптома болести - дуготрајни кашаљ, крв у испљувку, повишена температура, ноћно знојење, губитак апетита, мршављење и општи осећај слабости - јавите се на преглед. Ништа не препуштајте случају - што се пре постави дијагноза и започне лечење, болест ће пре бити излечена. Наведени симптоми се разликују од особе до особе. Међутим, постојање ових симптома, било једног или више њих, захтева лекарски преглед.
- ➔ Понекад је потребно чекати дуго времена на резултате анализа. Покушајте да будете стрпљиви. Нема сврхе да мучите себе док чекате.
- ➔ Док чекате на резултате анализа, можда ћете морати да проведете неко време одвојени од људи који су осетљивији на болест. Тешко је бити одвојен од породице и пријатеља, нарочито у таквим ситуацијама, али то је неопходна мера опреза. Боље је бити сигуран.

- ➔ Ако не разумете оно што Вам лекар говори, тражите објашњење - а ако и даље не разумете, питајте поново и поново све док не схватите. Ако је неопходно запишите битне ствари. Немојте да се плашите - и лекари су људи! Они имају велико знање о овој болести и ако их ви не питате о ономе што Вам није јасно, они могу да мисле да сте разумели више него што заиста јесте.
- ➔ Кад идете код лекара поведите са собом члана породице или пријатеља коме верујете. Користиће Вам да о томе поново причате са неким кога добро познајете. То ће такође помоћи Вашим пријатељима и члановима породице да схвате шта се са Вама дешава.
- ➔ „Прикривена“ (латентна) инфекција се дешава када се неко зарази (удисањем) бацилима туберкулозе у неком периоду живота, али се болест не испољи. Ако је код Вас откривена латентна инфекција, ви нисте заразни, тако да нисте опасни по друге особе. Од свих заражених особа, само ће се код 10% њих испољити активна болест. Међутим, ако отпорност организма из било ког разлога ослаби - ако на пр. особа болује од неке хроничне болести, ако је старије животне доби, прима лекове који смањују одбрану организма или постане ХИВ позитивна - повећава се ризик од развоја активне болести. Разговарајте са својим лекаром о томе.

- ➔ Потребно је да лекар или медицинска сестра утврде од кога сте добили туберкулозу као и да ли сте пренели неку болест. Због тога ће спровести поступак који се зове „трагање за контактима“. Поставиће Вам серију питања о томе где сте све боравили и са ким сте били у контакту. Може Вам бити непријатно да откривате имена људи, али још једном - најбоље је бити сигуран. Једна од особа чије ћете име навести, може бити она која је Вас инфицирала: тој особи је можда исто тако потребна помоћ и лечење.

- ➔ Медицинске сестре ће радо разговарати са Вама ако Вам је потребна помоћ. То је део њиховог посла, а некада је лакше разговарати са медицинском сестром него са лекаром: често су оне приступачније. ●

ЛЕЧЕЊЕ ТУБЕРКУЛОЗЕ

- ➔ И туберкулоза и резистентна туберкулоза су излечиве ако узимате све прописане лекове и не пропустите ниједну дозу. Важно је да престанете да узимате лекове само ако Вам то кажу лекар или медицинска сестра. То је због тога што постоји могућност да се болест врати ако не узимате све препоручене лекове или ако сувише рано престанете да их користите. Много је теже поновно лечење болести.
- ➔ Узимање лекова за туберкулозу није увек лако, тако да је боље да будете добро организовани и дисциплиновани. Ако имате проблема са узимањем лекова, то увек морате да кажете Вашем лекару или медицинској сестри. Они ће наћи начина да Вам помогну, или ће Вам непосредно асистирати при узимању Ваших лекова за туберкулозу или резистентну туберкулозу. ●

ЧУВАЊЕ ЛЕКОВА ЗА ТУБЕРКУЛОЗУ

- ➔ **ЗАПАМТИТЕ:** Увек чувајте све лекове ван домашаја деце!
- ➔ Постоје и други начини за чување лекова за туберкулозу осим да их једноставно оставите

у оригиналним флашицама у пластичној кеси. На пример, можете дневну дозу лекова чувати у дозери за лекове или у пластичној бочици за давање испљувака која се купује у апотеци. Чување дневне дозе лекова у одвојеним посудама помоћи ће Вам да пратите шта сте од лекова већ узели, а шта тек треба у току дана да узмете. Међутим, морате водити рачуна да је неке лекове потребно држати одвојено од других: ако се не чувају тако, губе своју моћ деловања. Ако одлучите да држите Ваше лекове у посуди која није оригинална, морате:

- ➔ Прво, проверити са апотекарком, лекаром или медицинском сестром да ли је могуће користити другу посуду: покажите им ону на коју мислите.
- ➔ Друго, одвојите ДОЗУ САМО ЗА ЈЕДАН ДАН у посебну посуду.
- ➔ Ако користите пластичне бочице за давање испљувка, оне морају бити нове. Можете да имате по једну за сваки дан у недељи, а ако узимате лекове у две дозе, можете имати две бочице по дану, с тим да обавезно назначите да ли је у бочици јутарња или вечерња доза. Ове посуде можете лако да носите са собом у торби или у џепу. Да Вам таблете не би звецкале, додајте вату пре затварања посуде. ●

УЗИМАЊЕ ЛЕКОВА

- ➔ Сви болесници са туберкулозом у Србији имају приступ систему који се зове директно опсервирани третман (ДОТС). Овај систем је светски признат као најбољи за лечење туберкулозе и резистентне туберкулозе. У суштини, то значи да се свака доза лекова (код обичне туберкулозе током боравка у болници, а код резистентне туберкулозе током целог лечења) узима под надзором медицинске сестре, о чему она води евиденцију. Многи сматрају да је овај систем наметљив, али ако питате особе које су тако лечене, рећи ће Вам, без изузетка, да је било врло корисно имати сталну стручну помоћ током лечења. Особе које су укључене у ДОТС, имају више шансе да се излече од туберкулозе и резистентне туберкулозе од оних који нису.

- ➔ Лечење туберкулозе подразумева узимање великог броја таблета дуго времена (шест до осам месеци, али и знатно дуже ако је у питању резистентна туберкулоза). Ако осећате да Ваш организам неће поднети све те таблете или ако схватите да физички нисте у стању да у себе унесете тако велику количину лекова, покушајте следеће:

- ➔ Одвојите довољно времена за узимање лекова.

- ➔ Узимајте их са јогуртом или са чашом воде да бисте их лакше прогутали - и деловање на желудац је овако блаже.

- ➔ Ако прогутате све таблете одједном, може се јавити мучнина, па чак и повраћање. Ако често имате мучнину, реците то лекару или медицинској сестри - они Вам могу помоћи. Ако повраћате после узимања лекова, лек се неће апсорбовати и болест се неће лечити.
- ➔ Ако Вам је тешко да запамтите да треба да узмете лекове, покушајте да их ставите на неко видно место - на пример, поред шоље са кафом или чајем ујутру. Можете такође користити и неку врсту аларма (сат, мобилни телефон, комјутер) као подсетник. Некад можете да замолите члана породице или доброг пријатеља да Вас подсети да треба да узмете лекове.
- ➔ Најважније код узимања лекова за туберкулозу је добро планирање. Морате да водите рачуна о количини таблета које имате, а када су залихе при крају, набавите нове. Увек са собом носите резервну дозу лекова. Ако путујете, никада немојте да спакујете све своје лекове у кофер који неће бити уз Вас. Пртљаг може да закасни, да се загуби или буде украден током путовања, а Ви код себе морате да имате резервну дозу лекова.
- ➔ Стално имајте на уму да Вам ти лекови помажу. Подсећајте себе да ће, ако наставите редовно да их узимате, доћи дан када Вам они више неће бити потребни. На крају ћете бити излечени и биће Вам драго што сте били дисциплиновани и истрајни.

- ➔ Ако редовно пушите или пијете алкохол, разговарајте о томе са Вашим лекаром. Пушење делује штетно на Ваше здравље, а алкохол не би требало узимати заједно са лековима за туберкулозу. Ако се одлучите да престанете да пушите и пијете алкохол, може Вам бити пружена и стручна помоћ.
- ➔ Можда сте размишљали и о томе да користите неку алтернативну терапију као што су традиционални лекови, хомеопатија, па чак и молитва уместо лекова. Топло Вам препоручујемо да то не радите. Алтернативна терапија сама за себе не може да излечи туберкулозу или резистентну туберкулозу, али може бити корисна као додатак редовној терапији. ●

ЛЕЧЕЊЕ ДЕЦЕ

- ➔ Давање лекова за туберкулозу деци може да представља велики проблем. Ако сте родитељ, покушајте да се не узнемиравате ако дете одбија да пије таблете или ако има проблема да их прогута - ситуација ће се само погоршати ако се свакодневно јављају свађе.
- ➔ Покушајте да запамтите да ће узимање лекова на крају постати дневна рутина.

- ➔ Ако је неопходно, покушајте да придобијете дете неким великим изненађењем на крају лечења.
- ➔ Разговарајте са лекаром или медицинском сестром о свим проблемима, као што је категорично одбијање узимања лекова. Неки лекови за туберкулозу се производе и у облику сирупа који се лакше гута. ●

САВЛАДАВАЊЕ СПОРЕДНИХ ЕФЕКТА ЛЕКОВА

- ➔ Са неким од споредних ефеката лекова за туберкулозу, нарочито за резистентну туберкулозу је тешко живети. Неким особама је потребно додатно саветовање, како би изашли са тим на крај. Реците Вашем лекару или медицинској сестри ако имате емоционални или психички проблем са узимањем лекова. Они ће Вам обезбедити додатну помоћ.
- ➔ Можете открити да су Вам се појавиле беличасте наслаге у устима и грлу, праћене боловима. Ова појава указује на гљивични инфекцију која може да се јави због дуготрајне примене антибиотика. Она се такође често јавља и код особа са ослабљеном отпорношћу организма - често код ХИВ позитивних, на пример. Обавестите свог лекара ако се то деси.

- ➔ Лекари су веома добри у лечењу туберкулозе и резистентне туберкулозе. Међутим, они понекад не разумеју како споредни ефекти лекова могу да утичу на пацијента. Ако Ваш лекар није саосећајан, разговарајте са медицинском сестром. Понекад оне знају друге начине решавања проблема. Ако ни Ваш лекар, ни медицинска сестра, не могу да Вам помогну, покушајте да разговарате са здравственим радницима из неке друге установе.
- ➔ Ако у склопу ДОТС стратегије имате особу која води рачуна о Вашем лечењу, са њом можете детаљније да разговарате о својим тегобама и могућим решењима. Ова стратегија се веома препоручује! ●

КОРИШЋЕЊЕ СЛОБОДНОГ ВРЕМЕНА У ИЗОЛАЦИЈИ

- ➔ Не мора свака особа оболела о туберкулозе да буде изолована.
- ➔ Изоловани су они болесници који су заразни за своју околину.
- ➔ Ако сте примљени у болницу и смештени у засебну собу (сами или са другим туберкулозним болесницима) вероватно ћете већи део времена да проводите у соби.
- ➔ Може се десити да изгубите осећај за време и да Вам се сваки дан се чини исти као претходни. То може бити веома збуњујуће и може Вам бити тешко да одредите када се шта дешава.
- ➔ Доле наведени предлози могу Вам помоћи да лакше проведете боравак у изолацији:
- ➔ Побрините се да људи који су Вам блиски знају где се налазите.
- ➔ Веома је важно да пробате да установите неки дневни ритам; то ће Вам помоћи да очувате осећај за време.
- ➔ Ако се добро осећате, устаните из кревета и обуците се.

- ➔ Ако имате телевизор у соби, трудите се да редовно гледате вести или серијске програме. Тако ће Вам свакодневна дешавања помоћи да унесете редовне садржаје у свој дан.
- ➔ Редовно читајте дневну штампу. Трудите се да останете у току са оним што се догађа ван Ваше собе и болнице. ●

КОМУНИКАЦИЈА

- ➔ Веома је значајно да комуницирате са другим људима док сте у болници, нарочито ако сте у изолацији. Савети који су доле наведени ће Вам помоћи да успоставите добру говорну и другу врсту комуникације.
- ➔ Говорну комуникацију је релативно једноставно обезбедити - са другим болесницима у Вашој соби, са Вашим посетиоцима или телефоном.
- ➔ Ако дозвољено да се у соби користи мобилни телефон, било би добро да га имате. Ако немате свој телефон, замолите друге болеснике да Вас чланови породице и пријатељи понекад позову на њихов број, јер пријем позива не кошта ништа.
- ➔ Друга врсте комуникације није тако очигледна, поготову ако особе које улазе у Вашу болесничку собу (посетиоци и особље које о Вама брине) морају да носе заштитне маске. Приметићете да Вам недостаје комуникација са њима, али ћете научити да читате једва приметне знаке и нијансе израза лица, док говоре или ћуте. ●

ПОНОВО ПРЕУЗИМАЊЕ КОНТРОЛЕ НАД ВАШИМ ЖИВОТОМ

- ➔ Можете осећати да, пошто сте болесни, губите контролу над појединим деловима свог живота, па чак и слободу. Ваша слобода у току боравка у болници је заиста ограничена, али Ви ипак можете да успоставите неку контролу над својим окружењем и датим условима, тако да уживате у осећају независности. Савети који следе Вам могу у томе помоћи.
- ➔ **ЗАПАМТИТЕ:** Ви сте на лечењу. Током овог, релативно кратког непријатног периода, Ви ћете у потпуности оздравити.
- ➔ Замолиите члана породице или пријатеља да Вам донесе неке Ваше личне ствари од куће, као што су на пр. слике, постери, фотографије. Ако имате децу, замолите их да Вам нешто нацртају, па њихове цртеже окачите на зид. То ће помоћи да створите интимну атмосферу у болесничкој соби, тако да не изгледа превише једнолична.
- ➔ Водите дневник, читајте, цртајте, везите, хеклајте, или се бавите неком другом креативном активностју која ће помоћи да Вам време брже пролази. Добар је осећај да нешто постижете.

- ➔ Набавите решо и прибор за кување кафе или чаја. Припремајте га сами и тако ћете повратити осећај самосталности.
- ➔ Ако имате довољно простора у соби, радите редовно вежбе. Дуго лежање, као и губитак телесне тежине због болести, доводе до смањивања мишићне масе и њихове слабости. Због тога је значајно да покушате да одржите тонус својих мишића. Посаветујте се и са физиотерапеутом, ако га има у Вашој болници. Он ће Вам дати корисне савете, а можда и понудити одговарајућу опрему за вежбање. Неким људима пође за руком да успоставе режим вежбања док су у болници, али морате имати на уму да не претерујете! Будите реални у вези својих физичких могућности.
- ➔ За Ваше самопоуздање је битно да се трудите да будете чисти и изгледате уредно. То ће бити још једна активност којом ћете испунити дуги болнички дан.
- ➔ Ако у болници постоји неонско осветљење од кога имате главобољу и које Вам смета, замолите члана породице да Вам донесе стону лампу или неку другу врсту осветљења.
- ➔ Уколико сте нерасположени и фрустрирани због болничког окружења, или као резултат споредних

ефеката лекова (нарочито код лечења резистентне туберкулозе) тражите да Вас прегледа психијатар или психолог. Он Вам може помоћи да превазиђете своје тегобе. ●

ИЗЛЕЧЕЊЕ ОД ТУБЕРКУЛОЗЕ

- Прво и најважније што треба да урадите је да редовно узимате своје лекове за туберкулозу, а након тога да предузмете све потребне кораке да сачувате своје здравље и спречите да се болест поново јави. Као и многи други људи који су прележали тешку болест, можда одлучите да промените свој начин живота и направите позитивна побољшања.

БРИГА О ЗДРАВЉУ ВАШИХ ПЛУЋА

- Ако сте пушач, а прележали сте туберкулозу плућа (или неког другог органа), ово је право време да престанете да пушите и да помогнете својим плућима. Постати непушач је је највећи корак који можете да направите да бисте побољшали своје здравље. Неки људи који болују од туберкулозе плућа имају тешкоће са дисањем и пушење је последња ствар која им је потребна. Искористите да Вам туберкулоза помогне да оставите пушење.
- Разговарајте са Вашим лекаром или медицинском сестром о постојећим програмима за одвикавање од пушења. Уз промену животних навика, можда можете да набавите никотинске фластере, жваке или друге фармацеутске производе који ће Вам помоћи у одвикавању.

ЗДРАВА ИСХРАНА

- Ако Вам приходи нису велики, није лако обезбедити квалитетну исхрану. Међутим, здрава исхрана ће Вам бити од велике користи, како током лечења, тако и после излечења. Зато покушајте да о томе водите рачуна. Исто тако је важно да знате шта да изаберете. Купујте редовно свежу храну. Избегавајте да купујете само у локалним продавницама и супермаркетима - ту храна може да буде скупља и не тако свежа него на пијацама или у специјализованим продавницама. У супермаркетима може да Вас привуче велики избор мање квалитетне хране.
- Једите храну сличну оној која је доле наведена. Она садржи доста витамина, беланчевина и других важних састојака, који ће Вам помоћи да се правилно храните. Добра ухрањеност ће допринети да боље подносите терапију и да се лечење успешно заврши. Сама туберкулоза такође може да доведе до неухрањености, па је могуће да будете неухрањени када почнете са лечењем. Здрава исхрана је део опоравка.

Пасуљ

Пахуљице од житарица

Млечни производи

Јаја

Риба

Обогаћене житарице
Зелено поврће
Месо
Сојино млеко
Пшеничне клице
Интегралне житарице
Екстракти квасца

- ➔ Ако имате било каква питања, разговарајте са стручњаком за исхрану.
- ➔ После периода болести и боравка у болници, можда ћете желети да изађете и прославите са пријатељима. Могућност поновног дружења и доступност алкохола може бити веома примамљива. Међутим, важно је да запамтите следеће:
 - уношење веће количине алкохола након периода слабости може лоше да утиче на ток опоравка;
 - алкохол нема хранљиву вредност и даје лажни осећај снаге;
 - алкохол може лоше да утиче на Ваш апетит и може да смањи ниво витамина у организму;
 - често коришћење већих количина алкохола може да поремети редовно узимање лекова. ●

И НА КРАЈУ...

- ➔ Када престанете са лечењем туберкулозе или резистентне туберкулозе, можда ћете се плашити да ће болест да се врати. Вероватно ћете бити у обавези да и даље идете на редовне лекарске контроле, а Ваш лекар ће тражити повремене рендгенске снимке плућа, преглед испљувка или неке друге анализе, да би се уверио да се туберкулоза није вратила. И Ви можете, као и свако други, да добијете грип или прехладу с времена на време, али немојте одмах да се уплашите да поново имате туберкулозу. Немојте да бринете без потребе, јер то нема сврхе. Са друге стране, морате да budete свесни како се физички осећате. Ако сте забринути, консултујте се са Вашим плућним лекаром да ли је потребно да Вам се узме узорак испљувка, како би се видело да ли се болест вратила.
- ➔ Будите позитивни: размишљајте о својој будућности и правите планове. Као и након других тешких ситуација, можете на ово да гледате као на позитивно животно искуство које Вас је нечему научило. Размислите о томе како да искористите своје искуство да помогнете другима. Много тога можете да урадите, на пример:
- ➔ Поделите Ваша искуства са другима и испричајте им како сте савладали туберкулозу.

- ➔ Организујте клуб или оснујте интернет страницу на којој оболели од туберкулозе могу да разговарају и размењују искуства.
- ➔ После свега што сте прошли, постали сте стручњак! ●

ЗАПАМТИТЕ

Ако болујете од туберкулозе или резистентне туберкулозе никада нисте сами!

