



## Tuberkuloze

Tuberkuloze ir sena, tomēr joprojām aktuāla un izārstējama infekcijas slimība, ko izraisa tuberkulozes nūjiņa *Mycobacterium tuberculosis*.

Visizplatītākā ir plaušu tuberkuloze, tomēr tuberkuloze var attīstīties arī citās ķermeņa daļās, piemēram, kaulos, limfmezglos, nierēs.

Neregulāri lietojot zāles, nepabeidzot ārstēšanās kursu, var attīstīties tuberkulozes bacīlu nejutība pret zālēm, tādējādi slimība progresē un kļūst grūti ārstējama vai neārstējama. Sādu, pret diviem visefektīvākajiem prettuberkulozes medikamentiem, nejutīgu tuberkulozes formu sauc par multirezistentu tuberkulozi (MR TB).

### Inficēšanās

Tuberkulozes nūjiņa apkārtējā vidē izplatās pa gaisu - infekciozām, neārstētam plaušu tuberkulozes slimniekam klepojot, šķaudot un pat runājot vai elpojot.

Tuberkulozes izraisītājs apkārtējā vidē ir ļoti noturīgs, un nevēdinātu telpu gaisā tas saglabājas pat vairākas stundas. Ja vesels cilvēks ieiet telpā, kur pirms tam uzturējies tuberkulozes slimnieks, viņš ieelpo slimnieka izdalītos tuberkulozes bacīlus. Atcerieties, ka saskarties ar tuberkulozes baktēriju iespējams viesos, sabiedriskajā transportā, teātrī u.c. sabiedriskās vietās.

Tuberkulozi tālāk izplata tikai tie slimnieki, kuri slimo ar plaušu tuberkulozi.

Taču ne katrs, kurš ieelpojis tuberkulozes bacīlus, inficējas, jo cilvēka organisms ir spējīgs aizsargāties. Lielākās ieelpotās gaisa daļiņas tiek aizturētas augšējos elpceļos (rīklē, elpvadā) un pēc tam izklepošas. Pilieniņi, kas nosēžas uz bronhu sienām, arī tiek izvadīti ārā, un tikai ļoti neliela daļa tuberkulozes bacīlu nokļūst plaušās, kur speciālas aizsargšūnas satver bacīlus un to „sagremo”.

Tikai tad, ja kāds bacīls tomēr izdzīvojis, pēc visām organisma aizsargreakcijām, tas var izraisīt inficēšanos ar tuberkulozi.

Inficētie cilvēki, kuri nav saslimuši, nevar inficēt apkārtējos, jo tuberkulozes bacīli ir iekapsulēti plaušās un tāpēc nav spējīgi vairoties. Šo stāvokli sauc par latentu tuberkulozes infekciju. Šajā gadījumā cilvēku imūnā sistēma ir pietiekami spēcīga, lai pasargātu inficēto no saslimšanas.

Tomēr, apmēram katrs desmitais inficētais savas dzīves laikā saslimst ar tuberkulozi. Visbiežāk tas notiek, ja cilvēkam ir novājināta imunitāte. Vislielākais risks saslimt ir tiem cilvēkiem, kuri ilgstoši bijuši ciešā kontaktā ar kādu plaušu tuberkulozes slimnieku. Visbiežāk tie ir slimo cilvēku ģimenes locekļi, darba biedri vai draugi.

### Inficēšanās

Ar tuberkulozi nav iespējams inficēties:

- pārlejot asinis;
- sarokojoties;
- no kukaiņu un dzīvnieku kodumiem;
- kopīgi lietojot virtuves piederumus, apģērbus un citus sadzīves priekšmetus.

### Simptomi

Visbiežāk tuberkulozes simptomi sāk izpausties pakāpeniski.

Raksturīgākās tuberkulozes saslimšanas pazīmes ir:

- klepus ar vai bez krēpām, kas ilgst vairākas nedēļas;
- paaugstināta ķermeņa temperatūra;
- novērojams svāra zudums;
- pastiprināta svīšana naktīs.

Retāk tuberkulozes saslimšanas gadījumā novērojams:

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

Tāpat par saslimšanu ar tuberkulozi var liecināt arī tādi vispārēji simptomi kā:

- slikta apetīte;
- nespēks;
- nogurums.

Tomēr jāatceras, ka pat tuberkulozes nēsātājam jeb infekciozam plaušu tuberkulozes pacientam izteiktus slimības simptomus var nenovērot.

Tuberkuloze bērnam

Ja bērns ieelpojis tuberkulozes bacili, tas visbiežāk nonāk limfmezglos, kas atrodas ap traheju un bronhiem. Daļa bērnu tādā veidā tikai inficējas, vēl mazāka daļa saslimst.

Saslimšanu veicinošie faktori ir:

- pazeminātas organisma pretestības spējas;
  - kontakts ar tuberkulozes slimnieku, visbiežāk pieaugušu cilvēku;
  - nevakcinēšanās pret tuberkulozi (vakcinācija pasargā no smagām tuberkulozes formām).

Bērniem saslimšana ar tuberkulozi var izpausties kā:

- saaukstēšanās;
- gripa, pēc kuras bērns neatlabst;
- ieildzis bronhīts, pneimonija, kas nepadodas ārstēšanai;
- zīdaiņi slikti pieņemas svarā, ir saguruši, raudulīgi;
- lielāki bērni sūdzas par galvassāpēm, nogurumu, var būt nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra (37,1 – 37,5 C).

Veicot Tuberkulīna ādas testu (Mantū reakciju), ir iespējams noteikt, vai bērns ir inficējies ar tuberkulozi. Par šo pārbaudi jautājiet ģimenes ārstam!

Ar tuberkulozi var saslimt

Tomēr, lielākā daļa (~90%) cilvēku, kuri ir inficējušies, ar tuberkulozi nekad nenaslimst. Aptuveni tikai 10% inficēto saslimst.

Lai arī saslimt ar tuberkulozi var jebkurš, ir cilvēki, kuri pakļauti lielākam riskam:

- cilvēki, kuri atrodas pastāvīgā kontaktā ar tuberkulozes slimnieku;
- cilvēki, kuri slimo ar HIV infekciju;
- cilvēki, kuri slimo ar hroniskām plaušu slimībām;
- cilvēki, kuri slimo ar alkoholismu, narkomāniju, toksikomāniju;
- cilvēki, kuri slimo ar cukura diabētu;
- cilvēki, kuri ir pārslimojuši tuberkulozi;
- cilvēki ar novājinātu imunitāti;
- pacienti, kuri lieto imunitāti pazeminošu ārstēšanu (specifiska ārstēšana, ko izmanto smagu veselības problēmu gadījumos, piemēram, pēc orgānu transplantācijas);
- veselības aprūpes iestāžu, ieslodzījuma vietu, patversmju un sociālās aprūpes iestāžu darbinieki.

Lielākam riskam saslimt ir pakļauti arī tie cilvēki, kuri:

- grūti panes stresu;
- nepietiekoši atpūšas;
- smēķē, tai skaitā ūdens pīpi un „zālīti”;
- lieto nepilnvērtīgu uzturu un kuriem ir slikti sadzīves apstākļi.

Tuberkulozes profilakse

Bērņus no smagām tuberkulozes formām pasargā BCG vakcīna, ko visiem jaundzimušajiem veic dzemdību nodaļā 2.-5.dzīves dienā. BCG ir prettuberkulozes vakcīna, kas satur novājinātas *Mycobacterium bovis* nūjiņas, kas nevar izraisīt slimību. Tās stimulē imūno sistēmu un paaugstina organisma spēju pretoties tuberkulozes infekcijai, tādējādi pasargājot mazus bērnus no saslimšanas ar smagām ārpus plaušu tuberkulozes formām. BCG vakcīna ir iekļauta vakcinācijas kalendārā un ir bez maksas.

Bērniem, kuri inficējušies ar tuberkulozi, bet nav saslimuši, nepieciešamības gadījumā tiek nodrošinā-

ta profilaktiska tuberkulozes ārstēšana.

Lai mazinātu iespēju saslimt ar tuberkulozi:

Regulāri vēdiniet telpas!

Inficēties ar tuberkulozi var tikai pietiekoši ilgu laiku atrodoties nevēdinātā telpā, kur uzturas vai iepriekš ir uzturējies infekciozs tuberkulozes slimnieks, kurš ir klepojis un nav ievērojis klepošanas higiēnu (klepojot nav cieši aizsedzis muti).

Stipriniet imunitāti!

Tā kā imūnsistēma var tikt galā ar ieelpotiem tuberkulozes baciļiem, ja tā ir pietiekoši spēcīga, liela nozīme tuberkulozes profilaksē ir imunitātes stiprināšanai.

Imunitāti stiprina:

- veselīgs dzīvesveids;
- sabalansēts darba un atpūtas režīms;
- pareizs ēšanas režīms, kurā ēdienreizēs organisms saņem gan olbaltumvielas, gan ogļhidrātus, taukus un vitamīnus.

Cilvēki ar vairāk kā par 10% pazeminātu svaru, ietilpst tuberkulozes riska grupā.

Ja radušās aizdomas par saslimšanu ar tuberkulozi

Ja Jums ir aizdomas, ka esat saslimis ar tuberkulozi, noteikti jāapmeklē ģimenes ārsts vai plaušu speciālists (ftiziopneimologs). Ārsts nozīmēs izmeklējumus, tai skaitā plaušu rentgenoloģisku izmeklēšanu un krēpu analīzes.

Cilvēkam, kuram ir bijis tuvs kontakts ar tuberkulozes slimnieku, noteikti jāvēršas pie plaušu speciālista (ftiziopneimologs), kurš sniegs konsultāciju, kā arī nozīmēs izmeklējumus.

Tuvs kontakts ir:

- ģimenes locekļi, draugi, radnieki un citas personas, kuri bieži apmeklē pacienta mājvietu un kontaktējas ar viņu;
- pacienta „skūpstu partneri” un dzimumpartneri;
- cilvēki, kuri stādā ar pacientu vienā telpā;
- cilvēki, kuri mācās vienā klasē, apmeklē vienu grupu pirmsskolas izglītības iestādē vai vienā telpā ar pacientu atrodas ārstniecības vai sociālās aprūpes iestādē.

Noteikti vērsieties pie ārsta, ja Jums jau 3-4 nedēļas ir vismaz viena no šīm pazīmēm:

- ilgstošs klepus;
- svišana naktīs;
- elpas trūkums;
- asins piejaukums krēpām;
- nogurums, nespēks;
- neizskaidrojams svara zudums;
- ilgstoši paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Ārstēšana

Ja tuberkuloze netiek ārstēta, tā var būt nāvējoša slimība, tomēr, regulāri lietojot medikamentus, no tuberkulozes ir iespējams izārstēties.

Parasti tuberkulozes ārstēšana ilgst vidēji 6 mēnešus - sākotnēji pacients ārstējas slimnīcā, bet pēc tam ambulatori. Lai pēc iespējas veiksmīgāk izārstētos un neriskētu iegūt rezistentu tuberkulozi, ārstēšanās laikā medikamenti jālieto regulāri un precīzi jāievēro ārsta norādījumi.

Rezistentu tuberkulozi izārstēt ir sarežģītāk, tās ārstēšana notiek ievērojami ilgāk - 18 līdz 24 mēnešus. Pēc ārstēšanas kursa beigšanas un izveseļošanās vēl aptuveni 2 gadus ir nepieciešamas veselības pārbaudes, lai izvairītos no atkārtotas saslimšanas.

Ja slimojat ar tuberkulozi - ievērojiet!

- Regulāri dodieties pie ārsta, precīzi ievērojiet ārsta dotos norādījumus un regulāri lietojiet zāles.
- Dariet visu iespējamo, lai neinficētu līdzcilvēkus! Atcerieties - tuberkuloze ir ļoti lipīga slimība.
- Ievērojiet klepus higiēnu: klepojot, atklepojot, šķaudot vai smejojoties, vienmēr aizklājiet muti ar roku vai vienreiz lietojamo salveti.

- Lietojiet veselīgu pārtiku - olbaltumvielas (olas, gaļa, pākšaugi) un vitamīnus. Tas paaugstinās vispārējās organisma aizsargspējas un palīdzēs jums izveseļoties,
- Veltiet pietiekami daudz laika atpūtai un miegam (vismaz 7-8 stundas diennaktī).
- Regulāri pastaigājieties svaigā gaisā!
- Vēdiniet telpas, kurās uzturaties!
- Nesmēķējiet un atturieties no alkohola vai narkotiku lietošanas!
- Pirmos 1,5-2 gadus pēc ārstēšanās pabeigšanas vērojiet savu veselības stāvokli - nereti tuberkulozes skartajos orgānos paliek rētaudi, sīki perēklīši, kuros saglabājas „snaudoši” tuberkulozes bacīli. Nelabvēlīgos apstākļos (hroniskas slimības, ilgstošs stress, alkoholisms, inficēšanās ar HIV ū.c.) infekcija var „atdzīvoties”.

Ja mājās tuberkulozes slimnieks

Latvijā tuberkulozes slimniekus iesaka hospitalizēt līdz brīdim, kad slimnieks vairs nav bīstams apkārtējiem, t.i., neizplata tuberkulozes ierosinātāju apkārtējā vidē jeb nav bacilārs.

Tomēr, var būt situācija, kad slimniekam ir jāārstējas mājās. Šādos gadījumos jāievēro piesardzības pasākumi:

- Klepojot slimniekam, pēc iespējas ciešāk jāaizsedz mute, lietojot salveti vai auduma drānu. Tādējādi neļaujot izklepotajiem tuberkulozes bacīļiem izplatīties apkārtējā vidē, kur tos var ieelpot apkārtējie.
- Naktī slimniekam jāguļ atsevišķā istabā ar aizvērtām durvīm.
- No rīta, kā arī dienas laikā slimnieka istaba kārtīgi jāizvēdina, plaši atverot logu uz vismaz 5-10 minūtēm.
- Telpas regulāri jāuzkopj ar mitru lupatu.
- Nav pieļaujama bērnu uzturēšanās kopā ar tuberkulozes slimnieku, kurš ir bacilārs.

Cilvēkiem, kuri dzīvo kopā ar tuberkulozes slimnieku, jāstiprina imunitāte (ar fiziskām aktivitātēm un veselīgu, sabalansētu, vitamīniem bagātu uzturu), jāievēro personīgā higiēna (svarīgi arī nepieļaut, ka slimnieks jums klepo virsū).

[Plašāka informācija sadaļā Tuberkulozes profilakse](#)