

TUBERKULOZA - ŠTO ČINITI

Što možete učiniti ako netko od osoba iz Vaše okoline oboli od tuberkuloze? Vjerojatno ste preplašeni i želite zaštititi sebe, druge ukućane i osjećati se korisno.

Pridržavajte se svih uputa za **dijagnostičke postupke** Vašeg liječnika kao što su:

- najbolje je dati iskašljaj rano ujutro dok ste još u krevetu
- ukoliko ne uspijete, tada pokušavajte tijekom cijelog dana u kupaonici ili WC-u, nakon čega ćete dobro prozračiti prostoriju barem deset minuta
- iskašljaj koji dajete neka bude iz dubine Vaših pluća, jer što kvalitetniji iskašljaj date, to će sigurniji biti dijagnostički postupak
- posudu za iskašljaj pažljivo otvorite, ne dodirujući unutrašnjost, te je tako pažljivo i zatvorite
- tijekom toplih dana stavite posudu za iskašljaj u čistu plastičnu vrećicu i do transporta u laboratorij čuvajte je u hladnjaku
- odrasli bolesnici najčešće puno iskašljavaju, tada treba koristiti papirnate maramice za iskašljavanje koje ćete koristiti samo jednom i nakon toga baciti u vrećicu ili još bolje je spaliti, ako možete
- vrećicu treba baciti prije nego li se popuni do kraja, a držati je na mjestu dalje od kuhinje i pribora za jelo, u prostoriji koju možete jednostavno prozračivati
- ako nakon kožnog testa na ruci Tubekulina osjetite jaku reakciju:
 - nemojte grebati ili češati
 - stavite oblog hladne vode
 - ukoliko Vam je nastala bulozna reakcija pukla pokrijte je sterilnom gazom

Tuberkuloza je **dokazana**, što Vam je sada činiti?

- sunčeva svjetlost djelotvorna je i djeluje bolje od mnogih sredstava za dezinfekciju, a važno je da je svakome pri ruci, vrlo jeftina i ne iziskuje puno ulaganja, stoga je treba iskoristiti što je bolje moguće za uništavanje i suzbijanje rasta bakterije koja uzrokuje tuberkulozu Mycobacterium tuberculosis
- sve prostorije potrebno je dobro provjetriti i osunčati
- posteljinu prozračiti što dulje to bolje ili oprati na temperaturi većoj od 60° C
- pribor za jelo prokuhati, suđe oprati u otopini detergenta i nakon toga isprati pod tekućom vrelom vodom

Što i kako s **posjetima**?

Malenoj djeci do desete godine života zabranjeno je ići u posjet bolesniku oboljelom od tuberkuloze na bolnički odjel.

Osobe koje imaju oslabljeni imunološki status, trudnicama i starijim osobama preporuča se oprez pri posjetima i bliskom kontaktu (kihanje, kašljanje, ljubljenje).

Tuberkuloza se NE MOŽE dobiti dodirom, rukovanjem, igranjem zajedničkim igračkama, posteljinom, ali se može zaraziti udisanjem zraka zagađenog kašljanjem, kihanjem u okolini osobe koja je pozitivna (dokazana bakterija, uzročnik tuberkuloze).

Vaše prijatelje ili rodbinu obavijestite da je netko od ukućana bolestan, jer je tuberkuloza zarazna bolest i oni se moraju također pregledati ako su bili s bolesnikom često u kontaktu. Jedan pozitivan bolesnik zarazi prema statistikama novih 15 bolesnika.



DODATAK ZA ZDRAVSTVENE DJELATNIKE:

1. Pri pregledu bolesnika uvijek koristite zaštitnu masku.
2. Prilikom kontakta s infektivnim materijalima kao što su: iskašljaj, želučani sadržaj, pleuralni punktat, urin i drugo, koristite potrebne mjere zaštite!- zaštitne maske, rukavice, pregače. Sva sredstva za zaštitu od infekcije moraju biti jednokratne i nakon uporabe se bacaju u spremište za infektivni otpad!
3. Redovito perite ruke, dezinficirajte ruke alkoholom ili alkoholnim preparatom.
4. Često provjetravajte prostorije u kojoj pregledavate bolesnike.
5. Koristite ultravioletne lampe za dezinfekciju prostorija.
6. Ne koristite klorne preparate za uništavanje *Mycobacterim tuberculosis*.
7. Preparat 2% Glutalaldehid djelotvorno i pouzdano uništava MbTBC nakon 20 minuta.
8. Pozitivan bolesnik je infektivan prva 2-3 tjedna i tada treba biti u izolaciji.
9. Ukoliko koristite telefon zajedno s bolesnicima, zaštitite se: neka bolesnici stave staničevinu na mikrofon slušalice koju će nakon upotrebe baciti i dezinficirati s otopinom klorheksidina i alkohola.

VAŽNO!

1. Tuberkuloza je zarazna bolest koja se prenosi kapljičnom infekcijom - kapljice lete i udahom ulaze u dišni sustav gdje potom mogu uzrokovati bolest
2. Uzročnik tuberkuloze je bakterija *Mycobacterium tuberculosis* koja se može uništiti djelovanjem:
 - sunčeve svjetlosti
 - topline : na 60°C djelovati 10 minuta ili 70°C djelovati 5 minuta
 - dezinficijens iz grupe glutaraldehida
 - bakterija uzročnik tuberkuloze neosjetljiva je na klorne preparate
3. Nikad nemojte prekidati terapiju na svoju ruku, jer tuberkuloza nije bolest koja se može vidjeti ili osjetiti, već su simptomi vrlo prikriveni i teško se otkrivaju.
4. Nemojte koristi zajednički pribor za jelo, ne jedite zajednički sladoled, ne vlažite dječje dudice svojom slinom.
5. Ako se liječite od tuberkuloze zabranjeno je konzumirati alkohol, pušiti ili konzumirati psihoaktivne droge.
6. Ne izlažite se suncu i visokim temperaturama.
7. Ne izlažite se tjelesnim naporima (težak fizički rad ili šport).
8. Lijekove morate piti redovito prema preporuci liječnika:
 - svaki dan nakon obroka
 - da ne biste zaboravili stavite na vidno mjesto podsjetnik koje lijekove pijete i kada na kalendaru označite velikim slovima kada pijete koji lijek - to je važno u slučajevima kada se kombinira terapija s manjim dozama kojih na našem tržištu nema
9. Veliku pozornost treba obratiti na prehranu koja mora biti visokoproteinska - bogata:
 - proteinima : riba, meso, pileтина, sir, mlijeko, jogurt, jaja
 - ugljikohidratima: riža, kruh, krumpir, tjestenina
 - masnoćama: maslac, punomasno mlijeko, sir, meso
 - vitaminima: voće, povrće
 - željezom i mineralima: špinat, riba, crveno meso, jaje, iznutrice (jetrica)
10. Svaki tjedan kontrolirajte tjelesnu težinu i na taj način pratite rezultate Vašeg liječenja.

Preporuka!

- Sve što Vam nije jasno pitajte svog liječnika ili medicinsku sestru.
- Pitanja zapišite kod kuće, da ne biste nešto važno izostavili.
- Da biste ozdravili pridržavajte se naputaka:
 - uzimajte lijekove redovito, prema preporuci liječnika
 - redovito uzimajte obroke visokoproteinske hrane
 - uvriježite dnevni ritam s obveznim dnevnim odmorom i noćnim spavanjem