



TUBERKULÓZA OTÁZKY A ODPOVEDE

Rady pre pacientov chorých na tuberkulózu



2017





TUBERKULÓZA OTÁZKY A ODPOVEDE

Autori:

PhDr. Lukáš Kober, PhD.
doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc.

Recenzent:

PhDr. Jana Švecová, MBA



Národný ústav tuberkulózy, pľúcnych
chorôb a hrudníkovej chirurgie
Vyšné Hágy



**World Health
Organization**

Country Office in Slovakia
Kancelária WHO na Slovensku

ISBN 978-80-972688-0-0





Čo je tuberkulóza?

Čo treba robiť pre úspešnú liečbu?

Ako ochrániť okolie pred nákazou?

Ako sa správať doma?



PRE TÝCH, ČO SA UZDRAVUJÚ

Rady pre pacientov chorých na tuberkulózu





Čo je tuberkulóza?



Tuberkulóza TBC

je choroba spôsobená baktériou, ktorá sa prenáša malými kvapôčkami, ktoré sa dostanú do vzduchu, keď niekto trpiaci na TBC kašle, prípadne sa smeje, spieva alebo rozpráva. Ak človek vdýchne baktériu tuberkulózy, môže sa nakaziť tuberkulózou a neskôr sa u neho môže vyvinúť aktívna forma tuberkulózy. Postihuje akúkoľvek časť ľudského tela, ale najčastejšie sa vyskytuje v pľúcach.



Multirezistentná tuberkulóza MDR-TBC

je tuberkulóza, ktorá sa stala rezistentnou (odolnou) voči niektorým liekom zvyčajne používaným na liečbu TBC (antituberkulotikám). TBC alebo MDR-TBC sú veľmi vážne ochorenia, a ak sa neliečia, môžu byť aj smrteľné. Dobrou správou je, že TBC a MDR-TBC možno liečiť, ak sa správne a včas diagnostikovala a začala sa podávať vhodná liečba.



„Latentná“ tuberkulózná infekcia

nastáva vtedy, ak niekto počas svojho života vdýchne bacil tuberkulózy, avšak počiatočná fáza infekcie neprepukne do konečného ochorenia (aktívnej TBC). Ak u Vás bola objavená „latentná“ tuberkulóza, nie ste infekční o neohrozuje svoje okolie. Vo väčšine prípadov si táto diagnóza nevyžaduje ani hospitalizáciu. U ľudí, ktorým bola diagnostikovaná latentná forma tuberkulózy, iba 10% ochorelo následne aktívnou TBC. Príčinou je najmä oslabená odolnosť ich organizmu spôsobená inou infekciou. Preto je dôležité informovať o všetkých Vašich zdravotných problémoch Vášho lekára.



Ako sa choroba môže u Vás prejavit'?

Medzi najčastejšie príznaky patrí:

- ◆ únava, slabosť, bledosť
- ◆ nechuť do jedla
- ◆ strata váhy
- ◆ dlhotrvajúce zvýšené teploty, horúčky, náhla horúčka s triaškou alebo chrípkovými prejavmi
- ◆ nočné potenie
- ◆ bolesť svalov a kĺbov
- ◆ u žien nepravidelná menštruácia

Tieto príznaky sa častokrát chybne považujú za následok prepracovania alebo psychickej záťaže, podozrenie na TBC vzniká, ak tieto príznaky neustupujú po bežnej liečbe.

Jasnejšie a typickejšie príznaky pre prebiehajúcu tuberkulózu vo Vašom tele sú:

- ◆ kašeľ suchý, dráždivý alebo s vykašliavaním hlienov (spúta)
- ◆ vykašliavanie krvavých hlienov (spúta) alebo krvi: menej častý príznak signalizuje závažné pľúcne ochorenie
- ◆ sťažené dýchanie, modré sfarbenie pokožky, pery (cyanóza): značia o pokročilom štádiu tuberkulózy alebo iných ťažkých postihnutiach v pľúcach
- ◆ bolesť na hrudníku pri dýchaní

Niekedy, hlavne u starších ľudí, ochorenie môže prebiehať aj bez týchto príznakov, preto je dôležité pravidelne aspoň raz ročne ísť za svojim lekárom na preventívnu prehliadku spojenú s RTG snímkou pľúc.



Ak sa u Vás vyskytli niektoré z už spomenutých príznakov alebo si myslíte, že by ste mohli byť nakazení tuberkulózou, potrebujete s určitosťou zistiť, či ju máte, alebo nemáte. TBC je liečiteľná choroba. Ak ste teda boli v kontakte s človekom, u ktorého sa zistila tuberkulóza, nepodliehajte žiadnej panike! Povedzte o tom svojmu lekárovi / svojej lekárke, aby mohli vykonať príslušné vyšetrenia a zistiť, či potrebujete podstúpiť liečbu. Na základe Vašich výsledkov lekár rozhodne, či musíte začať brať lieky, aby sa včas predišlo prepuknutiu tuberkulózy.



Tuberkulóza môže prebiehať súčasne s inými ochoreniami alebo sa môžu časom vyskytnúť aj iné komplikácie. Nemajte obavy. Myslíte na to, že nie ste výnimkou. Vaším pozitívnym prístupom k liečbe a ochotou spolupracovať s lekármi a sestrami na oddelení to zvládnete a prekonáte.

Čo treba robiť pre úspešnú liečbu?

Prvou zásadou pre to, aby ste sa tuberkulózy zbavili a neboli tak ohrozením pre Vašich najbližších, ale aj iných ľudí vo Vašom okolí, je vydržať dlhý pobyt v nemocnici strávený v nemocničnej izbe na oddelení so sprísneným režimom. Vaša izolácia od okolia je pri liečbe veľmi dôležitá. Musíte si uvedomiť tú skutočnosť, že ste pre svoje okolie infekční, a tak ako Vás mohol niekto nakaziť, to isté by ste mohli spôsobiť aj Vy. To nik z nás nechce a opatrnosť je v tomto prípade veľmi dôležitá.

Druhá zásada je Vaša spolupráca s lekármi a sestrami na oddelení, kde sa práve liečite. Oni sú práve tí, ktorí Vám chcú pomôcť vyliečiť sa a vrátiť Vás späť do bežného života, ktorý ste žili pred príchodom do nemocnice. Bez vzájomnej spolupráce a rešpektovania nebude Vaša liečba prebiehať tak, ako by mala.





Tretou zásadou a prioritou sú Vaše lieky (antituberkulotiká). Užívajte ich podľa predpisu, čím si prinavrátite svoje zdravie a zabránite tak opätovnému prepuknutiu tuberkulózy. Nezabúdajte, že iná liečba tuberkulózy neexistuje a bez liečby je táto choroba smrteľná. Lieky, ktoré Vám dá zdravotná sestra, sú tie, ktoré Vás vyliečia. Nikdy ich nevyhadzujte do koša, ani nikdy svojvoľne neznižujte ich dávku. Musíte byť disciplinovaní a užiť tie lieky,



ktoré Vám lekár predpísal a dostali ste ich od zdravotnej sestry. To platí hlavne po Vašom prepustení do domáceho ošetrovania. Nezabúdajte, že liečba tuberkulózy sa nekončí Vaším prepustením domov. Hospitalizácia bola len začiatkom a jej význam spočíva v tom, aby ste prestali ohrozovať okolie a nevykašliavali tak do okolia nebezpečné baktérie tuberkulózy. Doma musíte bez vynechania čo i len jedinej dávky pokračovať v užívaní liekov ďalších 6 až 9 mesiacov.



TBC je liečiteľná, ak užívate všetky protituberkulózne lieky (antituberkulotiká), ktoré sú Vám podávané a nevynecháte ani jednu dávku. Vynechať dávku liekov môžete len v prípade, ak Vám to povie Váš lekár alebo zdravotná sestra! Ak by ste neužívali všetky predpísané lieky, alebo zabudnete na niekoľko dávok, nastáva riziko, že sa tuberkulóza vráti späť a je veľmi ťažké začínať s liečbou odznovu.



Užívanie predpísaných liekov nie je pre všetkých také jednoduché. Je nutné, aby ste boli disciplinovaní a presní. Ak u Vás nastanú problémy s uží-





vaním liekov, neváhajte a informujte o tom Vášho lekára alebo zdravotnú sestru. Oni nájdu cestu, ako Vám pomôcť.



Všetci ľudia, u ktorých bola diagnostikovaná TBC, sú zaradení do medzinárodného programu Svetovej zdravotníckej organizácie - tzv. DOTS, čo je anglická skratka a v preklade znamená kontrolovaná liečba pod priamym zdravotníckym dohľadom. V podstate ide o to, že zdravotná sestra v nemocnici kontroluje a zaznamenáva, ako užívate svoju dennú dávku liekov. Práve tento spôsob kontroly zabezpečí to, aby ste na svoje lieky nezabudli a naučili sa ich správne užívať. Možno práve Vy budete tým, ktorý raz pomôže riešiť podobný problém inému pacientovi alebo svojmu priateľovi. Ľudia, ktorí sú súčasťou systému DOTS, majú percentuálne vyššiu šancu na vyliečenie a zbavenie sa tuberkulózy ako tí, ktorí sa snažia tento systém ignorovať a obchádzať.



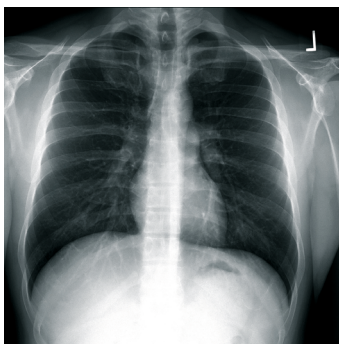
Liečba tuberkulózy pozostáva z užívania väčšieho množstva tabliet dlhý čas (6 – 9 mesiacov – podstatne dlhšie u MDR-TBC). Ak máte pocit, že Vaše telo nezvládne takéto množstvo tabliet, postupujte takto:

- ◆ Nechajte si na užitie liekov dostatok času.
- ◆ Užívajte ich súčasne s jedlom, alebo ich zapite minimálne pohárom vody, čím sa Vám uľahčí ich prehltnutie a bude to šetrnejšie aj pre Váš žalúdok.
- ◆ Ak budete tabletky užívať naraz, môžete si tým podráždiť žalúdok a zapríčiniť tak bolesti brucha, nadúvanie alebo pocity na zvracanie. Pri vyskytnutí žalúdočných problémov nezabudnite informovať lekára alebo zdravotnú sestru.
- ◆ Ak ste fajčiar, alebo pijete veľké množstvo alkoholických nápojov, nebojte sa to povedať lekárovi. Fajčenie poškodzuje Vaše zdravie a spolu s alkoholom nie je vhodnou kombináciou s liekmi, ktoré užívate.
- ◆ Alternatívna liečba TBC neexistuje. V žiadnom prípade neukončujte svojvoľne liečbu ani v prípade, ak Vám niekto navrhne iný spôsob liečby TBC.



Aké vyšetrenia Vám budú robiť počas liečby?

Hlavným vyšetrením je odber vykašliavaných hlienov (spúta) na mikrobiologické vyšetrenie (týmto vyšetrením sa zisťuje baktéria tuberkulózy vo Vašich pľúcach). Spútum sa odoberá do jednorazových odberových nádob (spútoviek). Tie Vám odovzdá zdravotná ako postupovať a vzdať. Vzorky spú pri Vašom príchode na oddelenie. Odber vzorky sa reálnych hodinách pred pred ústnou hygie- sa vykašľať hlieny z len sliny. Vyšetrenie tívne. Spolu so spú- vzorka moču, tiež tri dni za sebou. Následne sa spútum vyšetruje priebežne počas Vašej hospitalizácie.



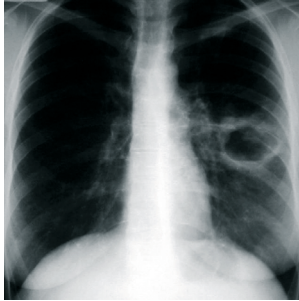
pri Vašom príchode sestra a vysvetlí Vám, koľko vzoriek odo- ta sa odoberajú po nie tri dni za sebou. lizuje v skorých ran- raňajkami a to v čase nou. Je nutné snažiť pľúc a neodovzdávať by tak nebolo objek- tom sa odovzdáva aj

Ďalším vyšetrením je RTG snímka pľúc, ktorú absolvujete po príchode na oddelenie spolu s ranným odberom krvi a EKG vyšetrením.

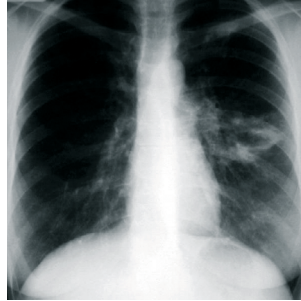
V priebehu liečby absolvujete aj vyšetrenie očí a sluchu, ktoré lekárom slúži ako preventívne vyšetrenie, keďže lieky, ktoré užívate, môžu mať negatívny vplyv aj na Vaše oči alebo sluch.

Samozrejme, každý človek reaguje na lieky inak. Niektorí pri ich užívaní nemajú žiadne problémy a liečbu znáša bez akýchkoľvek problémov. U iných sa môžu vyskytnúť komplikácie, ako sú napr. práve negatívne reakcie tela na ich užívanie. Ak sa počas liečby u Vás vyskytnú napr. bolesti brucha, začervenanie kože, svrbenie kože, bolesti kĺbov alebo iné, informujte o tom lekára alebo zdravotnú sestru. Oni Vaše problémy vyriešia.

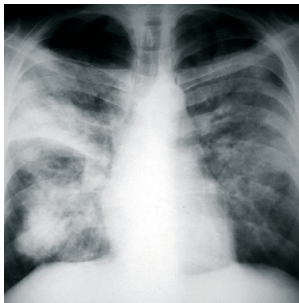
RTG snímky pľúc pacientov s TBC



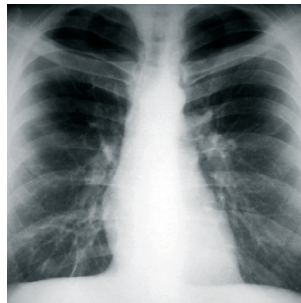
Choré pľúca pred liečbou.



Pľúca po liečbe.



Choré pľúca pred liečbou.



Pľúca po liečbe.

Ako ochrániť okolie pred nákazou?

To, že ste ochoreli na tuberkulózu, neznamená, že ste iným pacientom ako ostatní. Nemusíte sa hanbiť o svojej diagnóze hovoriť s rodinou alebo priateľmi. Práve oni Vám môžu veľmi pomôcť, aj keď budete tráviť dlhý čas v nemocnici.

Pacienti s tuberkulózou sú zväčša hospitalizovaní na špeciálnych oddeleniach, kde je prísnejší režim, čo sa týka pohybu mimo oddelenia. Uvedomte si, že tieto oddelenia sú súčasťou nemocnice, a tak okrem tuberkulózy sa v nej liečia aj pacienti s inými ochoreniami. Izolácia v rámci oddelenia je preto



dôležitá a je prísne dodržiavaná minimálne prvé dva týždne Vašej liečby, lebo lieky, ktoré užívate, začnú účinkovať na baktérie tuberkulózy až po dvoch týždňoch, čo nie pravidlo. Neskôr, spúta vychádzajú 3x po sebe, môžete nie a ísť sa popre-
Vám to navrhne
Nezabúdajte však v nemocnici bude dva mesiace!



však nie je žiadak Vaše výsledky negatívne aspoň opustiť oddelechádzať tam, kde zdravotná sestra. na fakt, že liečba trvať minimálne

Môžeme mať na oddelení návštevu?

Áno, ale nezabúdajte, že cientov a riziko pre Vašich Návšteva musí dodržiavať znamená, že musia pri Vás im dá zdravotná sestra. vojsť vôbec. V prípade, ak ní, môžete sa ísť s Vašou mimo oddelenia. Neoddo izby. Využite preto ako napr. jedáleň.



na oddelení je veľa pa-
blízkych je preto veľké. prísny režim ochrany. To nosiť ústnu masku, ktorú Deti na oddelenie nesmú ste dostatočne prelieče-
návštevou poprechádzať porúča sa vodiť návštevy spoločenské priestory

Ako tráviť čas v izolácii?

Tráviť čas v izolácii, oddelene od rodiny, priateľov alebo práce môže byť pre Vás nepríjemné, preto je dôležité, aby ste si svoj čas správne zorganizovali, nepodľahli rutine, a tak si urýchlili vedomie plynutia času počas Vašej liečby v nemocnici.





- ◆ Nezapudnite Vaším známym povedať, kde ste a ako sa s Vami môžu skontaktovať (v prípade, ak nevlastníte mobilný telefón, telefónom je vybavené Vaše oddelenie, kde Vám môžu Vaši známi kedykoľvek zavolať).
- ◆ Strávte voľný čas čítaním kníh, novín, časopisov, sledovaním televízie. Na oddelení je vždy niekto, kto je hospitalizovaný už dlhší čas a nie je rizikom pre okolie. Ten Vám v miestnom bufete alebo stánku nakúpi to, čo budete potrebovať.
- ◆ Nič Vám nebráni osobné veci, ktorých pri zábave alebo
- ◆ Nezabúdajte sa to miesto, kde dôležité jej pracujeme predsa v nej držať všetky baktérie.
- ◆ Máte aj iné oblečenie ako pyžamo... tak si ho oblečte.
- ◆ Ľudia, ktorí sa o Vás starajú, majú zvyčajne na ústach ochrannú masku. Nelakajte sa ich. Je to normálne a je to tiež ich povinnosť. Aj oni sa musia chrániť pred baktériami, ktoré vykašliavate do okolia.
- ◆ V prípade akýchkoľvek problémov sa obráťte na Vášho lekára alebo zdravotnú sestru. Sú tam pre Vás. Možno bude pre Vás ľahšie porozprávať sa so zdravotnou sestrou, nehanbite sa. Keďže s Vami trávajú viac času ako lekár, vedia Vás aj ľahšie pochopiť.



si z domu doniesť Vaše re ste bežne používali práci. starať o svoju izbu. Je strávite dlhý čas. Je videlné vetranie. Ne-

Ako sa správať doma?



◆ Prestať fajčiť

Ak ste náhodou fajčiari a práve ste chorí na tuberkulózu, toto je ten správny čas prestať fajčiť a pomôcť tak Vaším pľúcami zbaviť sa tohto ochorenia. Prestať fajčiť a už nikdy nezačať je dôležitým krokom k úprave Vášho zdravia a zabráneniu opätovnému vzplanutiu tuberkulózy. Veľa ľudí nepočúva rady zdravotníkov a aj počas liečby fajčia, a tým ničia vlastné pľúca a podporujú baktériu tuberkulózy v jej množení.





Prestať piť alkohol

Vaše prepustenie z nemocnice neznamená, že to pôjdete s priateľmi osláviť pitím alkoholu. Tuberkulóza je stále vo Vás a len vďaka liekom sa ju podarilo potlačiť natoľko, že neohrozujete svoje okolie. Lieky a alkohol sú tá najhoršia kombinácia a vedie to k postupnému pestovaniu si odolnosti baktérií tuberkulózy na podávané lieky. Iné lieky nikde na svete neexistujú, preto nechcete premrhať šancu na život.

Stravovať sa zdravo

Nezabúdajte, že strava musí obsahovať veľa mala z dostatočného bielkovín a iných dô-
Vám pomôžu prina-
živín vo Vašom tele.



va, ktorú prijímate, živín. Pozostávať by množstva vitamínov, ležitých prvkov, ktoré vrátiť správny stav Je to nevyhnutné pre

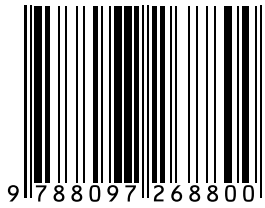
Vaše úplné doliečenie. Správna strava slúži aj ako vhodná prevencia pred znovuzzplanutím tuberkulózy. Ak ste zle živení, hazardujete so svojím zdravím. Tuberkulóza je často príčinou podvýživy.

Ak máte nejaké otázky ohľadom správneho stravovania, neváhajte a spýtajte sa asistenta výživy v nemocnici.



Vyhýbať sa stresom a prepracovaniu

Zdravie je len jedno a život žijete len raz, preto nezabúdajte žiť svoj život naplno, ale v prvom rade plnohodnotne, zdravo a bezpečne. Bez zdravia niet plnohodnotného života. Vaša práca je Vaším živiteľom, snažte sa pracovať tak, aby Vám nespôsobovala stres a psychickú záťaž. Doprajte si oddych, relax a pohodu v kruhu najbližších, zájďte si do prírody, wellness, alebo len tak si ľahnite do postele a nechajte sa unášať prúdom obľúbenej hudby. Naučte sa oddychovať!



ISBN 978-80-972688-0-0

