

Tuberkuloos

JUHEND PATSIENDILE



Razvanjp/Dreamstime.com

Selles juhendis on sinu jaoks olulised õpetused selleks, et tuberkuloosi ravi kulgeks võimalikult edukalt. Ravi läbitegemiseks on vaja järjepidevust ja kohusetunnet. Meditsiinipersonal aitab ja toetab sind igati. Koostöös saavutame parimad tulemused.

Sul on diagnoositud tuberkuloos, mille tekitajaks on bakter *Mycobacterium tuberculosis*. Haigus kahjustab enamasti kopsu. Tuberkuloosi ravitakse ravimitega ning sa paraned haigusest, kui võtad kõiki sulle määratud tuberkuloosiravimeid regulaarselt kogu ravikuuri vältel. Tuberkuloosi uuringud, ravimid, haiglaravi ja järelvisiidid on sinule tasuta.

Kas sa võid teisi inimesi tuberkuloosi nakatada.

Tuberkuloosi nakatatakse õhu teel, kui väikeseid bakteritega osakesi kopsudesse hingatakse. Seega ei nakatuta näiteks esemete või toidunõude kaudu. Teiste nakatamine on võimalik, kui põed hingamisteede tuberkuloosi. Kui köhid, aevastad, kõneled või laulad, satub õhku suurel hulgal haigust tekitavaid baktereid. Haiguse nakkuvust uuritakse röga värviuuringuga ja positiivne tulemus näitab olulist nakkusohhtlikkust.

Bakterite levimise saad ära hoida, kui katad köhides suu ja nina tihedalt ühekordse pabertaskurätikuga või köhides varruka õlavarre osasse, juhul kui taskurätikut pole käepärast. Nakkuse oht väheneb oluliselt esimeste ravinädalate jooksul. Lapsed tavaliselt haigust edasi ei kannu, sest nende köhimise jõud on väike ja haigus esineb neil sagedamini mujal kui kopsudes.

Kuidas tuberkuloosi ravitakse?

Tuberkuloosist paraneb ainult pikaajalise ravikuuri tulemusel. Bakterid on visad ja muutuvad kiiresti ravimite suhtes vastupanuvõimelisteks. Seepärast ravitakse seda haigust mitme ravimi kombinatsiooniga kuue kuu jooksul. Raviaeg pikeneb, kui ravimite võtmisel tekib pause kõrvalmõjude tõttu, kui ravimeid on vaja vahetada või kui bakter on mingi ravimi suhtes vastupanuvõimeline.

Köhi õigesti – ära nakata teisi



- **Ära köhi teiste inimeste suunas.**
- **Köhi ja aevasta hoolikalt taskurätikusse. Kui taskurätikut ei ole, köhi varruka ülaosasse.**
- **Viska kasutatud taskurätik prügikasti.**
- **Pese või desinfitseeri käed käte loputusvahendiga.**



Kogu organismi levinud haiguse, ajukelmepõletiku ja luutuberkuloosi puhul on raviperiood 9-12 kuud. Vähemalt kahele põhiravimile resistentse haiguse ravi võib kesta ligikaudu kaks aastat.

Tuberkuloosi raviga seoses tuleb tähelepanu pöörata ka muudele ravimitele, sest mõned neist võivad samaaegselt tarvitades kaotada oma mõju. Seetõttu on tähtis, et räägiksid arstile kõigist kasutatavatest ravimitest.

Rasedus ja imetamine

Tuberkuloosi saab ravida turvaliselt ravimite abil ka raseduse ja imetamise ajal. Samas hoitakse sellega ära haiguse kandumine väikelapsele.

Mida tähenda bisoleeriv ravi?

Tuberkuloos nakkab kõige intensiivsemalt enne ravimite võtmise alustamist ja ravi alguses. Isoleeriva raviperioodi jooksul hoitakse ära haiguse levimine lähieümbruse inimestele, teistele patsientidele ja töötajatele. Nakkavat haiget ravitakse haiglas omaette toas, kus on eriline intensiivne ventilatsioon. Isoleeriv ravi kestab tavaliselt vähemalt kaks nädalat ravimite võtmise algusest. Selle jooksul patsient ei tohi reeglina oma isolaatorist väljuda. Töötajad kaitsevad end palatis käies hingamismaskidega.

Kui sinu haigus on ravimite suhtes vastupanuvõimeline, siis kestab isoleeriv ravi nii kaua, kuni on kindlaks tehtud, et antud ravimid mõjuvad bakterile ja et nakkusohu enam ei ole. Soome nakkushaiguste seaduse järgi saab patsienti vajadusel määrata sundkorras isolaatorisse nakkushaiguse leviku ärahoidmiseks.

Mida tähendab kontaktsete uuring?

Kui tuberkuloos on nakkav või kui haigestunud on laps, siis nakkushaiguste seadust järgides teostatakse kontaktsete uuring, mille eesmärgiks on katkestada haiguse levik. Lähieümbruses võib olla teisi nakatunud, haigeid ja ka isik, kellelt nakkus on saadud. Õde selgitab koos patsiendiga välja kõik lähieümbrusse kuuluvad inimesed, kellega patsient on olnud tihedamas läbikäimises haiguse ajal. Need inimesed kutsutakse tervisekeskuse uuringutele ja mõjupiirkonnas olnud lapsi uuritakse haiglas. Kõigile tehakse kopsudest röntgenpilt ja haigusnähtudega isikutelt kogutakse rögaproovid. Haigestunud ravitakse ja haigestumist



Jyrki Luukkonen

ennetavaid ravimeid antakse mõjupiirkonnas olnud lastele ja nõrgenenud immuunsüsteemiga inimestele. Teisi mõjupiirkonnas olnud inimesi jälgitakse haiguse avalduste suhtes aasta jooksul, kusjuures korduvad röntgenpildid kopsudest tehakse kuue ja 12 kuu möödumisel esimesest uuringust.

Ravi teostamine ja jälgimine

Sinu ravi algab ja järelvisiidid tehakse haiglas. Ravimeid antakse haiglas meditsiinipersonali järelevalve all ja tavaliselt jätkatakse kontrollitud ravikuuri ka pärast haiglast väljumist. Järelvisiitidel iga 1-2 kuu järel hindab arst ravi tulemuslikust sinu enesetunde, vereanalüüside ja kopsude röntgenpiltide alusel. Rögaproovid võetakse kindlate ajavahemike järel ja nende põhjal tehakse kindlaks, kas tuberkuloosibakterid on rögaproovidest kadunud.

Otseselt kontrollitud ravi aitab haigusest paraneda

Otseselt kontrollitud ravi on oluline osa sinu ravikuurist. Selle eesmärgiks on toetada sind pika raviperioodi läbi tegemisel ja aidata sul haigusest täielikult paraneda. Õde või muu ravi jälgimiseks vajaliku koolituse saanud töötaja tuletab sulle ravimite võtmist meelde ning jälgib, et neelaksid kõik sulle määratud ravimid. Samas hindab ta sinu tervislikku seisundit ja võimalikke ravimite kõrvalmõjusid ning hoolitseb koos sinuga selle eest, et järelvisiidid toimuksid kokkulepitud aegadel. Ta on sinu tugiisikuks, kellega võid vestelda oma tervisest ja murettegevatest asjadest.

Ravi ennast korralikult

- Järgi köhimise juhendit
- Jäta meelde oma ravimite nimed ja doosid
- Võta kõiki oma ravimeid täpselt juhendi kohaselt
- Käi järeleviitidel kokkulepitud aegadel
- Visadus viib sihile – paraned tuberkuloosist, kui võtad kõiki ettenähtud ravimeid regulaarselt kogu ravikuuri vältel

Ravimitel võib esineda kõrvalmõjusid

Kõrvalmõjud võivad enamasti ilmneda esimeste ravinädalate ja -kuude jooksul. Kerge peapööritus ja kõhuvalud on tavalised, neid püütakse vältida ravimite neelamise aegu muutes või vajadusel lisatakse sümptomeid leevendavaid ravimeid. Kui sul tekib palavik, tugevad kõhuvalud või muutused nahal, teata neist kohe ravikuuri jälgivale õele või raviarstile. Sellisel juhul ravi katkestatakse ja olukorda jälgitakse ka vereanalüüside abil. Arst alustab ravi uuesti, kui sümptomid on kadunud.

Tuberkuloosist paranemine

Paraned tuberkuloosist, kui võtad kõiki arsti poolt ettekirjutatud ravimeid regulaarselt kogu raviperioodi vältel. Eriti oluline on see, et sa ei katkestaks ega muudaks omapäi ravimeid sel ajal, kui sümptomid ja haiguse tunne on kadunud. Kui sa ravimeid ei võta, võtad neid ebaregulaarselt või valedes kogustes, siis su haigus areneb edasi ja su kehas olevad bakterid võivad muutuda ravimite suhtes vastupanuvõimelisteks. Mõlemal juhul muutub ravi siis keerulisemaks. Mõlemal juhul muutub ravi siis keerulisemaks ja haigusesse võib lõpuks ka surra. Sinul on seega peaosas ravi teostamisel, sa saad selle käiku mõjutada

ja haigusest tervenemine sõltub sinust endast. Ravi-personal on sulle toeks.

Kulud ja töövõime

Tuberkuloosi uuringud, haiglaravi ning ravimid on sinule tasuta. Oled töövõimeline, kui arst on kindlaks teinud, et nakkusohtu ei ole, ravi toimub probleemideta ja sinu üldine tervislik seisund on piisavalt hea tööga hakkamasaamiseks. Sama kehtib ka õpingute ja laste päevahoiu või kooliskäimise kohta. Võimaliku töövõimetuse, toimetuleku, ravi teostamise või eluasemega seotud probleemidest saad vajadusel vestelda sotsiaaltöötajaga haiglasoleku ajal või järeleviitidel.



Kuzma | Dreamstime.com

Tähtis on lähedaste toetus

Väga oluline on ka see, et sinu lähedased oleksid teadlikud haigusest ja selle ravist, nii et nad saaksid sind ravikuuri ajal toetada ning aidata sul paraneda.

Juhendid ja kontaktandmed

Haiglast väljakirjutamisel kontrolli, et sul oleksid olemas juhised ravimite võtmiseks ja tead kuhu probleemide korral pöörduda. Samuti kontrolli, et sul oleksid sinu raviga seotud isikute kontaktandmed ja tead, kus sinu ravi jätkatakse.