

Tuberkuloosia lähipiirissä

Olet saanut tiedon, että lähipiirissäsi on keuhkotuberkuloosiin sairastunut henkilö. Olet ehkä huolissasi omasta terveydestäsi ja mietit, oletko saanut tartunnan ja pelkäätkö sairastuvasi tuberkuloosiin.

Ensinnäkin: ei ole syytä paniikkiin, sillä tuberkuloosi ei tartu helposti. Tartunnan saa vain alle kolmasosa altistuneista. Altistumisen merkittävyyteen vaikuttaa sairastuneen taudin laatu, altistumisen kesto ja olosuhteet. Lue lisää kohdasta Tartunnanjäljitys - mitä se tarkoittaa.

Toiseksi: tartunnan saaneista aikuisista (joiden vastustuskyky on normaali) vain yksi kymmenestä sairastuu. Sairastumisriski on suurin tartuntaa seuraavien muutaman vuoden aikana, mutta sairastua voi vuosikymmenienkin kuluttua. Kaikki altistuneet eivät ole samalla viivalla. Perhepiirissä, samassa taloudessa asuvat, ovat luonnollisesti altistuneet eniten ja siksi he ovat myös suurimmassa tartunta- ja sairastumisriskissä. On myös altistuneen ikään ja terveydentilaan liittyviä seikkoja, jotka lisäävät sairastumisen mahdollisuutta. Pienillä lapsilla ja teini-ikäisillä sekä nuorilla aikuisilla sairastumisen riski on suurempi kuin vanhemmilla henkilöillä. Tietyt puolustusjärjestelmää heikentävät sairaudet tai lääkitykset vaikuttavat myös asiaan. Henkilökohtainen tilanteesi selvitetään haastattelukaavakkeen avulla ja tarvittaessa järjestetään veritesti tartunnan selvittämiseksi sekä latentin tuberkuloosin hoito. Lue tästä lisää kohdasta Riskiryhmät ja Tartunnanjäljitys - mitä se tarkoittaa.

Kolmanneksi: tue sairastunutta hänen sairaalahoitonsa ja pitkän lääkehoidon aikana. Sairastunut on usein häätääntynyt, peloissaan, hämmentynyt, syyllisyydentuntoinen ja huolissaan lähipiirinsä mahdollisesta tartunnasta ja sairastumisesta. Sairastaminen on yksinäistä ja pelottavaa. Muistuta, että tuberkuloosiin sairastuminen ei ole kenenkään syytä. Kerro tukesi ja kannusta sairastunutta puhelimitse, kirjeitse, sähköpostitse tai vierailemalla sairastuneen luona hänen kuntonsa sen salliessa.

Neljänneksi: voit vahvistaa puolustusjärjestelmäsi omilla elintavoillasi. Siis pidä huolta itsestäsi. Syö monipuolisesti, liiku ja nuku riittävästi. Lopeta tupakointi ja käytä alkoholia kohtuudella. Vältä stressiä. Käytä D-vitamiinilisää: vaalea-ihoiset vähintään pimeänä vuodenaikana loka-huhtikuussa, tummaihoiset kaikkina vuodenaikoina.

Viidenneksi: muista altistumisesi jatkossakin, mutta älä ota siitä stressiä. Ota yhteyttä lääkäriin tuberkuloosin mahdollisuuden selvittämiseksi, jos sinulle tulee seuraavia oireita:

- yli kolme viikkoa kestänyt pitkittynyt yskä, yskökset, limaisuus
- lämpöily tai kuumeilu, jolle ei löydy selitystä
- ruokahaluttomuus ja tahaton laihtuminen
- poikkeuksellinen väsymys
- tavanomaisesta poikkeava yöhikoilu