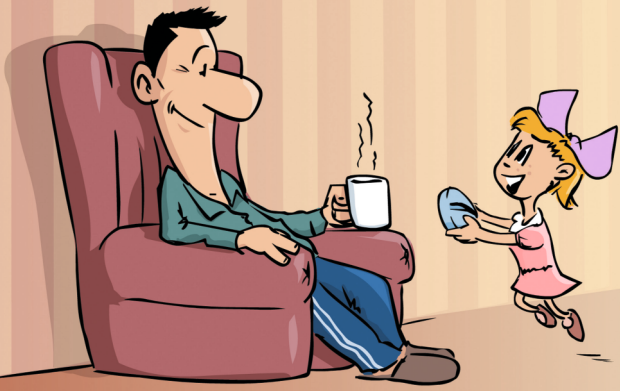
О том, как помочь близкому вылечить туберкулез



Поправляйся скорее!

USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА

ЭТА БРОШЮРА ДЛЯ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ПАЦИЕНТОВ, ПРОХОДЯЩИХ КУРС ЛЕЧЕНИЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА.

КОГДА КОМУ-ТО ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ СТАВЯТ ДИАГНОЗ «ТУБЕРКУЛЕЗ», ВОЗНИКАЕТ МНОГО ВОПРОСОВ:

- Как уберечь от этой инфекции остальных
- Как поддержать вашего близкого человека в период лечения
- Что это за болезнь, чем она вызвана
- Основные принципы лечения
- Каковы санитарно-гигиенические правила проживания в одном доме с больным туберкулезом

Здесь вы найдете ответы на все основные вопросы. Они помогут вам и вашему заболевшему другу или родственнику пережить период лечения от туберкулеза.

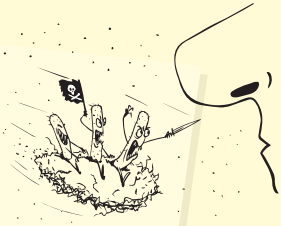
ЧТО ТАКОЕ ТУБЕРКУЛЕЗ?

Туберкулез - это инфекционное заболевание. Его причина - туберкулезная палочка (микобактерия туберкулеза или бацилла Коха). Попав в организм человека, она начинает его разрушать изнутри.

Пострадать могут различные органы: глаза, кожа, кости, суставы. Но чаще всего - легкие. Микобактерии туберкулеза очень живучие. Они долго остаются опасными в окружающей среде, особенно во влажных и запыленных помещениях. Губительны для палочек яркий солнечный свет и дезинфицирующие средства.

КАК ТУБЕРКУЛЕЗНАЯ ПАЛОЧКА ПОПАДАЕТ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?

Когда в помещении рядом кашляет, чихает или даже просто дышит больной с открытой формой туберкулеза, зараза останется в воздухе несколько часов.



Именно поэтому основной путь заражения – через воздух, от больного человека к здоровому. Не обязательно находиться рядом с больным туберкулезом. Достаточно оказаться в

любом замкнутом пространстве, где побывал больной человек. Например, в автобусе или магазине.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ЗАБОЛЕЕТ ЧЕЛОВЕК, ВДОХНУВШИЙ ВОЗДУХ С ТУБЕРКУЛЕЗНОЙ ПАЛОЧКОЙ?

Нет. В большинстве случаев, **если у человека сильный иммунитет, вдыхание палочек Коха не приводит к болезни**. Когда в дыхательные пути попадают микобактерии, к ним устремляется целое войско клеток-защитников. Они убивают большую часть болезнетворных микроорганизмов. Но некоторые микобактерии могут уцелеть и довольно долго оставаться неактивными.

Однако, спустя месяцы и даже годы, если иммунитет ослабнет после какой-то другой болезни, плохого питания или стресса, бактерии туберкулеза начинают размножаться. Тогда **развивается активный туберкулез.**

ЧТО МОЖЕТ СНИЗИТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА?

Когда вы живете или общаетесь с больным открытой формой туберкулеза (то есть выделяющим во внешнюю среду возбудителя туберкулеза во время кашля, чихания и просто

разговора), ваш организм подвергается постоянным атакам. Может наступить момент, когда организм не справится с таким натиском и не сможет успешно сопротивляться инфекции.

Развитию туберкулеза способствуют:

- Стресс
- Физическое перенапряжение
- Алкоголизм, наркомания, токсикомания
- Курение
- Недостаточное или неполноценное питание
- Другие болезни, ослабляющие организм

ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЕСТЬ ДЕТИ

Когда в семье появляется больной туберкулезом (независимо от формы заболевания), контакт ребенка с этим родственником нужно **немедленно прекратить**.

Ребенок должен быть поставлен на учет у фтизиатра. Иммунитет у детей гораздо хуже, чем у взрослых, и риск заразиться туберкулезом очень высок.

ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЕСТЬ ПОЖИЛЫЕ РОДСТВЕННИКИ

У пожилых людей иммунитет ослаблен, им проще заразиться любыми инфекциями, в том числе и туберкулезом.

ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЕСТЬ БЕРЕМЕННЫЕ

Если в семье больного туберкулезом есть беременная женщина, нужно сделать все, чтобы она жила в другой квартире. Совместное проживание возможно только после полного излечения. Если вы планируете беременность, и в это время у мужа или другого члена семьи обнаружен туберкулёз, врачи рекомендуют отложить наступление беременности. Пока туберкулёз не будет вылечен. Но контакт с больным туберкулезом ни в коем случае **не является показанием для прерывания** уже существующей беременности!

ЕСТЬ ДВА ВАРИАНТА ТЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА:

Первый: выявлен туберкулез, но в мокроте туберкулезной палочки нет. То есть, диагноз поставлен на основе проявлений болезни (кашель, постоянная небольшая температура, слабость и т.д.) и рентгена легких. Лечиться можно дома, но за лекарствами придется ходить в противотуберкулезный диспансер каждый день. Если соблюдать рекомендации врача, то ваш близкий/родственник поправится, и ваша семья вернется к обычной, привычной жизни.

Второй: выявлен туберкулез легких, в мокроте найдена туберкулезная палочка. Такой туберкулез называют - **открытая форма**. В таком случае врач предложит начать лечение в больнице. **Надо соглашаться!** Это важно! Таким образом снижается риск для остальных членов семьи. Лечение противотуберкулезными препаратами начнется под постоянным контролем врача.

Это важно по нескольким причинам:

- в стационаре **проще привыкнуть к препаратам** и справиться с побочными эффектами.
- в больнице гораздо **проще правильно принимать все лекарства**, не допуская перерывов.
- в больнице **проще соблюдать режим**: регулярно питаться, вовремя ложиться спать, отказаться от алкоголя и наркотиков.
- в больнице есть возможность контролировать состояние организма и вовремя **справляться с проблемами**.

Если добросовестно выполнять рекомендации врача, обычно уже через 2 месяца терапии выделение бактерий прекращается. Опасности для окружающих больше нет. Тогда ваш близкий сможет продолжить лечение дома.

В исключительных ситуациях, когда невозможно прервать общение с больным открытой формой туберкулеза, все контактные лица (родные и близкие, проживающие в одном доме) должны пройти длительный профилактический курс лечения противотуберкулезными препаратами.

КАКИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РОДСТВЕННИК/БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК БОЛЕН ТУБЕРКУЛЕЗОМ И ВЫ ЖИВЕТЕ ОДНОМ ДОМЕ/КВАРТИРЕ

Туберкулез передается воздушным путем, то есть через воздух. Микобактерии туберкулеза долго живут в пыльных, непроветриваемых и влажных помещениях, на вещах. Необходимо принять все меры, чтобы **исключить возможность заражения здоровых людей.**

1. **Каждый, кто находится в контакте с больным**, должен 2 раза в год проходить обследование. Врач оценивает вероятность заражения туберкулезом. Если она высока, врач может назначить профилактическое лечение против туберкулеза родственникам больного.

2. **Близкие, ухаживающие за больным**, должны тщательно мыть руки с мылом, коротко стричь ногти. Во время ухода за больным, при обеззараживании мокроты, предметов домашнего обихода, сборе грязного белья и т.д. необходимо надевать халат или специально выделенную для этого одежду, марлевую маску, резиновые перчатки.

3. **Условия проживания больного**: очень важно, чтобы у больного туберкулезом была **отдельная комната**. Если такой возможности нет, следует распределить членов семьи так, чтобы в комнате с больным проживали только взрослые. Кровать больного должна быть из легко моющегося материала и стоять в отгороженном ширмой углу, ближе к окну. Больной ни в коем случае не должен спать на диване. Особенно если днем на нем сидят другие члены семьи или играют дети. Ковры, занавески из ткани, покрывала нужно убрать.

4. **В комнате, где находится больной, необходимо проводить регулярную, ежедневную уборку** с дезинфицирующими средствами. Обязательно при открытых форточках, фрамугах, окнах. Пол моют горячей водой с дезраствором или 2% рас-

твором соды. Больше всего микобактерий туберкулеза скапливается в радиусе 1-2 м вокруг больного. Потому особенно тщательно нужно обрабатывать дезрастворами стену, возле которой стоит кровать больного, саму кровать, прикроватный столик и т. д. Если на предметах обстановки, стенах есть пятна высохшей мокроты или выделений больного, перед основной уборкой нужно предварительно убрать их тряпкой, смоченной в дезрастворе. Тряпки при этом инфицируются, после употребления их необходимо замачивать в дезрастворе. Книги, игрушки, мебель и другие предметы обихода также обеззараживают дезрастворами. Все предметы ухода за больным защищают от мух. Борьбу с насекомыми надо проводить во всей квартире.

5. **У больного туберкулезом должны быть отдельные постельные принадлежности, белье, полотенца, средства личной гигиены**. Белье больного хранят и стирают отдельно от белья остальных членов семьи. Постельное белье, полотенца и личные вещи необходимо сначала замачивать в 2% растворе соды

на 1-2 часа или в специальном растворе (его выдают бесплатно в противотуберкулезном диспансере вместе с подробной инструкцией) и только потом стирать. Сушить такое белье также нужно отдельно от белья остальных членов семьи. Одеяла, подушки, матрацы, а также одежду, которую нельзя стирать, обеззараживают в дезкамерах. Это бесплатно делает специальная служба, услуги которой заказывают медицинские работники противотуберкулезного диспансера.

6. **Чтобы оградить окружающих от заражения, больной туберкулезом должен пользоваться специальной плевательницей для сбора мокроты**. Нельзя сплевывать мокроту на пол, в носовой платок, в раковину, унитаз, на улице и т.д. Плевательниц должно быть две: пока одна - в использовании (в ней должно быть немного дезраствора, чтобы мокрота не высыхала на стенках), вторая в это время - в обработке дезинфицирующим раствором. Дезрастворы выдают бесплатно в противотуберкулезном диспансере, где больной состоит на учете.

7. **Посуда у больного должна быть своя**, отдельная. Не только тарелки, чашки, ложки, вилки, но и сахарница, емкости для варенья и т.д. Для обработки

посуды нужно выбрать отдельную кастрюлю, которая ни для чего другого использоваться не будет. Обрабатывают посуду в такой последовательности:

- Погружают посуду с остатками пищи в кастрюлю с дезинфицирующим раствором (см. инструкцию к раствору) или 2% раствором соды на 15 минут
- Тщательно промывают под проточной водой
- Складывают всю чистую посуду в отдельный пакет

8. Врачи не рекомендуют в период лечения туберкулеза посещать баню, загорать, переохлаждаться.

9. Особое внимание следует уделить питанию. По возможности пища должна быть сбалансированной по составу, содержать **много белков**, которые содержатся в **мясе, рыбе и молочных продуктах**.

Вашему близкому человеку во время лечения туберкулеза очень важна психологическая поддержка, она поможет вовремя начать и закончить лечение, справиться с трудностями, которые могут появиться в процессе.

Что вы можете сделать для своего близкого человека:

- Интересоваться результатами анализов, обследований
- Напоминать о приеме лекарств, чтобы не было пропусков
- Возможно, пересмотреть или изменить привычное питание
- Вместе строить планы на будущее, после выздоровления
- Набраться терпения на время лечения
- Преодолевать вместе возникающие трудности

Процесс лечения туберкулеза длительный, но это временно, это не навсегда!

Настоящий документ стал возможен за счет щедрой поддержки американского народа через Агентство Соединенных Штатов по международному развитию (АМР). За содержание несет ответственность Фонд "Российское здравоохранение" и оно не обязательно отражает взгляды АМР или Правительства Соединенных Штатов

Информационные материалы подготовлены в рамках проекта «Эффективный контроль над туберкулезом в Российской Федерации».

Разработано НГОО «Гуманитарный проект»

Авторы:
Ольга Аврукина,
Надежда Василец,
Елена Касик,
Татьяна Сагидулина,
Анна Бугримова,
Дмитрий Уфимцев.

Рисунки - Артем Попов.
Верстка - Максим Березин.
Редактор - Светлана Шуваева.
Медицинский консультант - Дорогань В.А.

Тираж - 3500 экз.

Распространяется бесплатно.