

mėnesių. Labai svarbu išgerti visas gydytojo paskirtas vaistų dozes – tai yra griežtai laikytis gydymosi režimo. Nereguliariai vartojant vaistus, mikobakterijos tampa atsparios jiems ir vaistai nebegali padėti. Atsparią vaistams tuberkuliozę kur kas sunkiau išgydyti.

### ***ŽIV ligos gydymas***

Jei Jums nustatyta ŽIV infekcija – kas 3–6 mėnesius atlikite CD4 ląstelių tyrimus. Prieštuberkulioziniai vaistai ir antiretrovirusiniai vaistai, kuriais gydoma ŽIV liga, gali tarpusavyje sąveikauti, be to, sukelti nepageidaujamų reakcijų, todėl pirmiausia pradedama gydyti tuberkuliozę.

Kada pradėti ŽIV ligos gydymą, sprendžiama pagal CD4 ląstelių skaičių. Jei CD4 ląstelių skaičius yra 200-350/mm<sup>3</sup>, antiretrovirusinis gydymas pradedamas po intensyvios tuberkuliozės gydymo fazės. Jei CD4 ląstelių mažiau kaip 200/mm<sup>3</sup>, antiretrovirusinis gydymas pradedamas po 2 savaičių – 2 mėnesių nuo tuberkuliozės gydymo pradžios.

### ***Kaip elgtis, jei sergate tuberkulioze?***

- ✚ Nuolatos lankytis pas gydytoją ir vykdykite visus gydytojo nurodymus.
- ✚ Išgerkite visas vaistų dozes.

- ✚ Stenkitės neužkrėsti kitų: jei reikia dėvėkite specialią kaukę; jei kosite ar čiaudite, visada prisidengkite burną nosinaite ar ranka.

- ✚ Kasdien vėdinkite patalpas.

- ✚ Valgykite visavertį maistą, turintį pakankamai baltymų ir vitaminų.

- ✚ Skirkite pakankamai laiko miegui ir poilsiui.

- ✚ Vaikščiokite gryname ore.

- ✚ Nerūkykite, nevartokite alkoholinių gėrimų ar narkotinių medžiagų.

### ***Kur ieškoti pagalbos?***

Jei įtariate, kad galite būti užsikrėtę tuberkulioze, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, jis paskirs reikiamus tyrimus. Prisiminkite, kad užsikrėtę ŽIV asmenys yra draudžiami privalomojo draudimo fondo lėšomis.



# **ŽIV ir tuberkuliozė**

**ULAC**

<http://www.ulac.lt>

### ***Kiekvienas iš mūsų rizikuojame užsikrėsti ir susirgti tuberkulioze, nes tuberkuliozės mikobakterijos plinta oro lašiniu būdu.***

Susirgti tuberkulioze labiau rizikuoja asmenys, kurių yra susilpnėjusi imuninė sistema. Šiai grupei priklauso ir užsikrėtę ŽIV asmenys.

Dviguba infekcija – ŽIV ir tuberkuliozė – labai sunkus išbandymas žmogaus organizmui, todėl svarbu žinoti, kaip apsaugoti save ir savo artimuosius, taip pat ką daryti, jei šia liga susirgote.

### ***Kas yra tuberkuliozė?***

Tuberkuliozė yra liga, kurią sukelia tuberkuliozės mikobakterijos, sutrumpintai vadinama TB. Dažniausiai TB pažeidžia plaučius, tačiau gali būti pažeidžiami ir kiti organai (smegenys, inkstai, kaulai ir kt.). Negydoma tuberkuliozė yra mirtina liga.

### ***Kaip liga plinta?***

Tuberkuliozė plinta oro lašiniu būdu. Ligos sukėlėjai patenka į orą, kai tuberkulioze sergantis žmogus kosti, čiaudėja, juokiasi ar dainuoja. Žmogus gali užsikrėsti įkvėpęs oro, kuriame yra tuberkuliozės mikobakterijų. Tai gali nutikti įvairiose žmonių susibūrimo vietose: visuomeniniame transporte, parduotuvėje ir pan. Tikimybė užsikrėsti didėja ilgai būnant blogai vėdinamose patalpose kartu su tuberkulioze sergančiuoju. Tuberkuliozė neplinta per stalo įrankius, tualetą, sveikinantis, per seiles ar bučiuojantis.

Tačiau ne visi žmonės, į kurių organizmą patenka tuberkuliozės mikobakterijų, susergera tuberkulioze. Daugumos žmonių imuninė sistema geba sukėlėjus išlaikyti neaktyvios „miegančios“ būsenos, tačiau susilpnėjus imuninei sistemai, tuberkuliozės mikobakterijos gali pradėti daugintis ir žmogus gali susirgti. Tikimybė susirgti padidėja, kai žmogus yra užsikrėtęs ŽIV, serga lėtinėmis ligomis, nevisavertiškai maitinasi, nesaikingai vartoja alkoholį ar narkotines medžiagas.

Labiausiai rizikuoja užsikrėsti tie, kurie turi labai artimą sąlytį su sergančiais plaučių tuberkulioze – tai ligonio šeimos nariai, bendradarbiai, draugai. Lietuvoje visi gimę naujagimiai pirmą antrą gyvenimo dieną skiepijami nuo tuberkuliozės, atliekama vakcinacija BCG vakcina.

### ***TB ir ŽIV sąveika***

ŽIV silpnina imuninę sistemą ir skatina aktyvios tuberkuliozės vystymąsi. Tikimybė, kad užsikrėtęs ŽIV asmuo susirgs tuberkulioze, 10 kartų didesnė nei tikimybė susirgti neužsikrėtusiam ŽIV asmeniui.

Tuberkuliozė neigiamai veikia ŽIV infekcijos eigą: sumažėja CD4 ląstelių, padidėja viruso kiekis (ŽIV RNR), padidėja ŽIV ligos progresavimo greitis.

### ***TB simptomai***

- ✚ stiprus kosulys, trunkantis ilgiau nei tris savaites;
- ✚ krūtinės skausmas;
- ✚ skrepliavimas;
- ✚ atsikosėjimas su krauju;
- ✚ progresuojantis silpnumas ir greitas nuovargis;
- ✚ svorio sumažėjimas;
- ✚ apetito stoka;
- ✚ karščiavimas;
- ✚ naktinis prakaitavimas.

Kiti simptomai priklauso nuo organo, kuris pažeistas.

Labai svarbu stebėti savo sveikatos būklę. Jei pastebėjote esant pirmiau išvardytus simptomus, kuo skubiau kreipkitės į savo šeimos gydytoją. Gydytojas atliks reikalingus tyrimus – krūtinės ląstos rentgenologinį tyrimą, skreplių tyrimus.

### ***Tuberkuliozės gydymas***

Tuberkuliozė gydoma prieštuberkuliozinių vaistų deriniais. Jei tuberkuliozė negydoma, padariniai gali būti pavojingi gyvybei. Dabar tuberkuliozė yra išgydoma.

Lietuvoje tuberkuliozės gydymas yra nemokamas. Gydymo trukmė priklauso nuo ligos formos, vidutiniškai trunka nuo 6 iki 9