**Tarptautinę tuberkuliozės dieną – kvietimas suvienyti jėgas**

Kovo 24-oji – Tarptautinė tuberkuliozės diena. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras primena, kad Lietuva pagal sergamumo tuberkulioze rodiklius patenka į rizikingiausių Europos valstybių sąrašą.

Šiais metais Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ragina šalių vyriausybes, bendruomenes, pilietinę visuomenę ir kiekvieną žmogų „Susivienyti prieš tuberkuliozę“. Būtent tokia yra šių metų dienos tema. Pagrindinis PSO siekis yra iki 2030 m. pažaboti tuberkuliozės epidemiją pasaulyje, o iki 2035 m. – 95% sumažinti mirtingumą ir 90% sergamumą.

Užsikrėsti šia liga galima bet kur, tačiau tik apie dešimtadalis užsikrėtusiųjų suserga. Neatsparumą infekcijai gali nulemti padidėjęs stresas, gretutinės ligos, patirtos operacijos, nusilpusi imuninė sistema.

Pirmieji požymiai, kurie leidžia įtarti ligą, yra kosulys, silpnumas, prakaitavimas nakties metu, nesmarkus karščiavimas, kartais skausmas krūtinėje ar padidėję limfmazgiai. Jeigu kosulys nepraeina daugiau kaip per tris savaites, būtina pasikonsultuoti su gydytoju. Pasitikrinti ypač svarbu tiems, kurių šeimos nariai serga arba anksčiau sirgo tuberkulioze ar kurie turėjo sąlytį su sergančiu tuberkulioze asmeniu.

Viena iš pagrindinių tuberkuliozės plitimo Lietuvoje priežasčių yra stigma bei žmonių neišmanymas. Daugelis net nežino, kad tuberkuliozė, pavojinga ne tik sergančiajam, bet ir aplinkiniams. Nereti atvejai, kai sergantysis tuberkulioze slepia ligą nuo artimųjų. Jei žmogus susirgo atvira tuberkuliozės forma, ligos pradžioje jis būna labai pavojingas aplinkiniams. Tačiau pradėjęs gydymą, jis labai greitai tampa nepavojingas. Tuberkuliozė vis dažniau plinta ne tik šeimose, bet ir vaikų kolektyvuose.

Tuberkuliozė žaloja įvairius organus, bet dažniausiai – plaučius. Gydymas trunka 6 – 8 mėnesius. Vieno ligonio išgydymas valstybei kainuoja kelis tūkstančius eurų. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, chaotiškai arba su pertraukomis gydoma tuberkuliozė tampa lėtine ir sunkiai pagydoma liga, todėl tokie pacientai toliau platina ligos sukėlėjus. Tik pradėjęs gydytis ir visiškai pasveikęs žmogus yra nepavojingas aplinkiniams.

Žmogaus organizmo atsparumą tuberkuliozės bakterijoms silpnina netinkama mityba, pervargimas, neigiamos emocijos, pergyvenimai, lėtinės plaučių, skrandžio ligos, cukrinis diabetas, nesaikingas alkoholio vartojimas, rūkymas. Taip pat turi įtakos prasta asmens ir aplinkos higiena.

Užsikrėsti tuberkuliozės bakterijomis riziką turi daugelis iš mūsų, kadangi sergančiųjų ir nesigydančių žmonių gali būti darbo kolektyvuose, vaikų ugdymo įstaigose ir kt.

**Patarimai sergantiesiems** Geriausias būdas neplatinti tuberkuliozės – laiku pradėti gydytis ir tinkamai vartoti vaistus, vykdyti visus gydytojo nurodymus. Jei nuo jūsų galima užsikrėsti, privalote laikytis tam tikrų rekomendacijų, kad apsaugotumėte aplinkinius:

* Gerkite vaistus taip, kaip nurodyta. Tai labai svarbu!
* Patalpose bendraudami su šeimos nariais dėvėkite medicininę kaukę, o kosėdami, čiaudėdami ar juokdamiesi visada prisidenkite burną servetėle. Panaudotą kaukę ar servetėlę įdėkite į plastikinį maišelį, gerai užriškite ir išmeskite arba sudeginkite.
* Laikykitės atokiau nuo aplinkinių ir venkite sąlyčio su namiškiais. Miegokite atskirame kambaryje, toliau nuo kitų šeimos narių.
* Dažnai vėdinkite kambarį (jei lauke nėra labai šalta), darykite skersvėjus. Tai padės sumažinti tikimybę, kad tuberkuliozės bakterijos liks patalpoje ir jomis užsikrės patalpoje esantys kiti žmonės. Tuberkuliozė plinta mažose uždarose, blogai ar nepakankamai vėdinamose patalpose.

Atminkite, kad tuberkuliozė plinta oru su mažais sergančio žmogaus iškosėtais lašeliais, dažniausiai galima užsikrėsti uždarose nevėdinamose patalpose (liftuose, transporte ir kt.).

Parengtą pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro informaciją.