

# Kovo 24-oji – Pasaulinė tuberkuliozės diena

**Kovo 24 – aja visame pasaulyje pažymima Pasaulinė tuberkuliozės diena. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skelbia šių metų šūkį „Investuokime į pergalę prieš tuberkuliozę. Gelbėkime gyvybes“.**

Tuberkuliozės (kitaip džiovos) sukėlėją prieš daugiau nei šimtą metų atrado vokiečių gydytojas Robertas Kochas. Už tai jam buvo suteikta Nobelio premija. Nepaisant to, iki šiol nepavyksta nugalėti šios ligos.

## Statistika

*Lietuvoje pateikiamos statistikos duomenimis, 2024 m. mūsų šalyje buvo užregistruoti:*

- **559 nauji tuberkuliozės atvejai;**

*Šiaulių mieste:*

- **26 nauji tuberkuliozės atvejai;**

## Faktai apie tuberkuliozę

- Tuberkuliozė – viena seniausių infekcinių ligų pasaulyje. Ligos pėdsakai randami VII amžiuje prieš mūsų erą – asirų molio plokštelėse vaizduojami sergantys žmonės, su TB būdingais simptomais.
- PSO duomenimis, kiekvienais metais pasaulyje TB suserga apie 10,6 mln. žmonių. Nepaisant to, kad ligos galima išvengti ir ji yra išgydoma, kiekvienais metais nuo TB miršta apie 1,3 mln. žmonių. TB yra viena iš pagrindinių mirties nuo infekcinių ligų priežasčių pasaulyje.
- Užsikrėtimo tikimybė didesnė, jei su ligoniu būnama uždaroje patalpoje.
- TB gydymas turi būti nepertraukiamas, medicinos personalo prižiūrimas tiesiogiai visą gydymo laikotarpį (mažiausiai 6 mėn.).
- Kai žmogus įkvepia TB mikobakterijų, bakterijos lieka plaučiuose ir pradeda juose daugintis. Vėliau bakterijos gali patekti į kraują ir taip pažeisti bet kurią kūno dalį, pavyzdžiui, inkstus, kaulus ar smegenis.

- Maždaug ketvirtadalis pasaulio gyventojų yra užsikrėtę TB bakterijomis, tačiau jie ligos neplatina. Nustatyta, kad tik 5–10 proc. asmenų, užsikrėtusių TB bakterijomis, per gyvenimą susergera TB. Didesnę riziką susirgti turi asmenys, kurių imuninė sistema susilpnėjusi, pavyzdžiui, užsikrėtę ŽIV, sergantys cukriniu diabetu arba asmenys, kurių mityba yra nepakankama, rūkantys.
- Užkrėsti kitus gali tik tas žmogus, kuris serga atvira plaučių TB forma.

## Apsisaugojimo priemonės

# APSISAUGOJIMO PRIEMONĖS

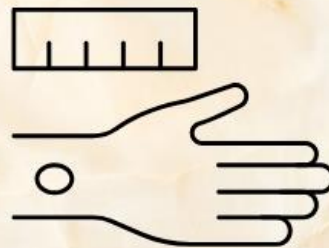
## VAKCINACIJA BCG VAKCINA

Pagrindinė vakcinų paskirtis - apsaugoti vaikus nuo sunkių TB formų. Lietuvoje nuo tuberkuliozės skiepijami naujagimiai 2-3 dieną po gimimo



## TUBERKULINO MĖGINYS

Kiekvienais metais atliekami tuberkulino mėginiai vaikams prieš pradėdant lankyti mokyklą (6 ir 7 metų amžiaus ir rizikos grupių vaikams). Rizikos grupėms priklauso: neskiepyti nuo tuberkuliozės, bendraujantys su sergančiais tuberkulioze (šeimoje, kolektyve), dažnai sergantys viršutinių kvėpavimo takų ligomis, sergantys lėtinėmis ligomis

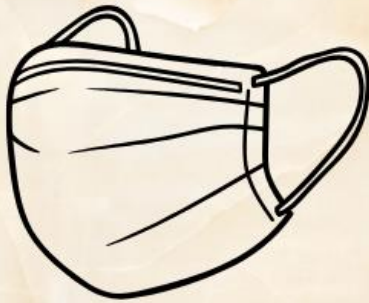


# APSISAUGOJIMO PRIEMONĖS

## MEDICININĖS KAUKĖS IR RESPIRATORIAI

Taisyklingai dėvimos medicininės kaukės ir respiratoriai mažina tuberkuliozės bakterijų įkvėpimo riziką.

Kaukės bei respiratoriai turi būti gerai prigludę ir nepažeisti, svarbu dėvėjimo trukmė



## VĒDINIMAS

Tikslas - sumažinti TB bakterijų įkvėpimo riziką, užtikrinant šviežio oro apykaitą patalpose.





# APSISAUGOJIMO PRIEMONĖS

## KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO ETIKETAS

Kosint ar čiaudint nosį ir burną rekomenduojama užsidengti nosinaite, kurią panaudojus reikia išmesti į šiukšlių dėžę arba kosėti/čiaudėti į vidinį alkūnės linkį



## RANKŲ HIGIENA

Rekomenduojama reguliariai plauti rankas su šiltu vandeniu ir muilu. Ar naudoti rankų antiseptiką.



# APSISAUGOJIMO PRIEMONĖS

## POILSIS IR TEIGIAMA PSICHOLOGINĖ APLINKA

Tinkamas darbo ir poilsio režimas.



## ORGANIZMO STIPRINIMO PRIEMONĖ - GRŪDINIMASIS

Mažai būnant gryname ore, esant fizinio aktyvumo stokai bei žalingi įpročiai silpnina imuninę sistemą.



# APSISAUGOJIMO PRIEMONĖS

## PILNAVERTĖ MITYBA

Suprastėjusi mityba ir badavimas silpnina imuninę sistemą, organizmas nebepajėgia kovoti su ligų sukėlėjais



## SVEIKATOS PATIKRA

Jei jaučiate TB būdingus simptomus (skundžiatės sumažėjusiu apetitu ir svorio kritimu, gausiai prakaituojate naktį, vargina ilgai trunkantis kosulys (3 ar daugiau savaičių) reikėtų nedelsiant kreiptis į gydytoją ir atlikti tyrimus.



Diana Gedminienė, visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą