



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



ВЫ ИЗЛЕЧИТЕСЬ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Эта брошюра предназначена для пациентов с туберкулёзом. Здесь вы найдете информацию о туберкулёзе, ответы на часто задаваемые вопросы и советы от пациентов, медицинских работников и психологов, как справляться с вашей болезнью.

Информацию, изложенную в брошюре, можете обсудить с близкими людьми, родственниками, соседями, друзьями. Многие люди боятся говорить об этой болезни вслух, люди, вступающие в контакт с больным туберкулезом, испытывают страх заразиться.

Чем больше людей узнают об этой болезни, они почувствуют себя безопаснее, будут более доброжелательно настроены и тем легче будет справиться с ней.

**Мы надеемся,
что эта брошюра поможет вам вылечиться от туберкулеза.**

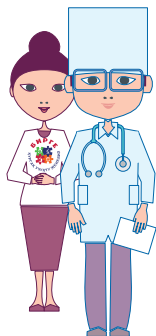
В случае, если у вас возникнут вопросы или захотите получить подробную информацию, вы можете обратиться к своему врачу и медсестре по месту наблюдения.

Что такое туберкулез?

Туберкулез – инфекционное заболевание, которое вызывается микобактерией туберкулеза (палочкой Коха) и чаще поражает легкие, но может поражать все органы и ткани.

Сразу ответим на ваш главный вопрос:

В наше время туберкулез – это излечимое заболевание!



Как происходит заражение туберкулезом?

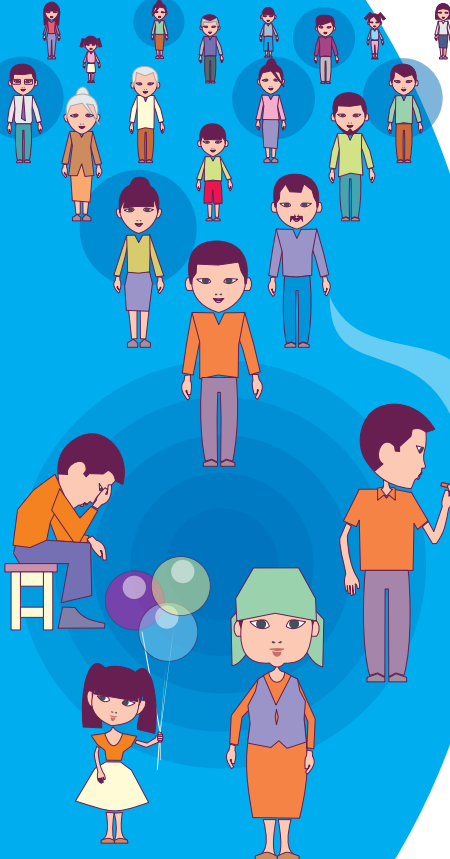
Туберкулезные бактерии попадают в воздух, когда больной туберкулезом легких открытой (заразной) формы кашляет, чихает и разговаривает.

Человек подвергается риску заражения туберкулезом, находясь длительное время в замкнутом и непроветриваемом помещении с больным туберкулезом, **не получающим лечения.**

Наибольшему риску заражения подвергаются проживающие вместе с больным люди и те, кто имеет близкий и длительный контакт с больным человеком.

При кратковременных и случайных встречах риск заражения очень низок.





Заразиться и заболеть туберкулезом может любой человек, независимо от возраста и социального положения.

Но есть большая разница между: заразиться туберкулезной палочкой и заболеть туберкулезом!

По расчетам, почти четверть мирового населения инфицирована туберкулезными палочками, но иммунитет человека не дает ей размножаться, и только один из десяти людей, получивших туберкулезную инфекцию, может заболеть туберкулезом в течение жизни.

Риск заболевания наиболее высок у маленьких детей и пожилых, а также у людей, чей иммунитет ослаблен из-за стрессов, смены климата, плохого питания, вредных привычек и у тех, кто имеет хронические заболевания, долгое время принимает препараты, снижающие иммунитет.

Могут пройти десятки лет, прежде чем человек, заразившийся микобактериями туберкулёза, заболеет.

Туберкулез не передается через рукопожатие, пищу и предметы обихода (посуду, полотенца, постельное белье, одежду и другие предметы).

Как заразное заболевание туберкулез может поражать нескольких членов одной и той же семьи, и поэтому создается неправильное мнение, что туберкулез передается по наследству.

Туберкулез - это инфекционное заболевание, оно не передается по наследству!



Могут ли окружающие заразиться от меня туберкулёзом?

Да, если болеете туберкулезом легких и выделяете микобактерии. Микобактерии туберкулеза передаются через мельчайшие капельки, которые формируются при кашле и чихании. Эта взвесь может сохраняться в воздухе до нескольких часов.

- Можно предотвратить распространение бактерий при кашле и чихании, прикрывая рот и нос **салфеткой** или **рукавом в локтевом изгибе**.
- В помещении, где находятся другие люди, пациенту рекомендуется носить **защитную маску**.
- Мокроту рекомендуется сплевывать в **индивидуальную плевательницу** с плотно закрывающейся крышкой.
- В помещениях, где вы находитесь, должны быть условия для частого проветривания. **Многократное проветривание помещения** в течение дня позволяет снизить количество бактерий в воздухе.



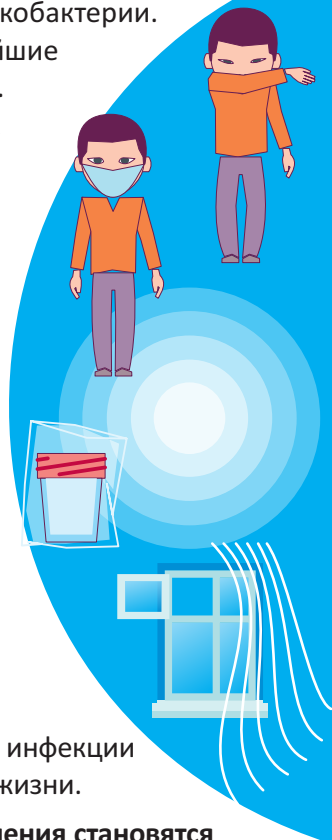
При раннем выявлении больше шансов на благоприятное излечение, уменьшение передачи инфекции окружающими, быстрое возвращение к обычной жизни.

Большинство больных туберкулезом после начала лечения становятся незаразными и могут вести привычный образ жизни.

Своевременно начатое лечение современными противотуберкулезными препаратами позволяет в течение 2-х недель добиться практически полного прекращения выделения микобактерий туберкулеза и пациент становится безопасным для окружающих.

Основную опасность для окружающих лиц больной туберкулезом представляет до выявления заболевания и начала лечения.

Люди из близкого окружения пациента (семья, друзья, одноклассники/одногоруппники, коллеги) обследуются медицинскими работниками на наличие инфицирования или заболевания и, в зависимости от результата обследования, назначаются меры профилактики или лечения.



Как лечится туберкулез?

Туберкулез лечится только
ПРОТИВОТУБЕРКУЛЕЗНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ!
В Кыргызской Республике противотуберкулезные
лекарства предоставляются **БЕСПЛАТНО**.

ТУБЕРКУЛЕЗ ИЗЛЕЧИМ, если:

- как можно раньше начать лечение, соблюдать все рекомендации врача и закончить полный курс назначенного лечения
- рассказывать своему врачу или медсестре о возникающих проблемах.

При этом лечение туберкулеза должно быть:

- ежедневным, непрерывным
- комплексным (полным), то есть принимать все назначенные лекарства
- под наблюдением медицинского работника или общественного помощника в лечении
- длительным, не менее 6 месяцев.

Противотуберкулезные препараты могут оказывать различные нежелательные воздействия на организм.

Многие их не испытывают, однако у некоторых пациентов возникают определенные проблемы.

Самые распространенные побочные эффекты: тошнота и рвота, проблемы с пищеварением, жидкий стул, зуд и сыпь, боль в суставах.

Как правило, побочные реакции ослабевают или исчезают совсем, когда организм пациента привыкает к лекарствам (для этого необходимо около 4 недель). Поэтому, если они возникают, необходимо сообщить об этом лечащему врачу или медсестре.

Прерывание и преждевременное прекращение лечения приводит к формированию лекарственно-устойчивого туберкулеза (ЛУ-ТБ), лечить который сложнее и длительнее.

Средства народной медицины: кумыс, мед, лекарственные травы, барсучий жир, собачий жир, медведки - НЕ ИЗЛЕЧИВАЮТ туберкулез.

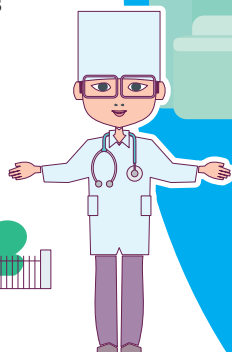


Где может лечиться пациент с туберкулезом?

Начинать лечение от туберкулеза можно стационарно (в больнице) или амбулаторно (на дому).

Если у пациента нет показаний к госпитализации, врач совместно с больным туберкулезом обсуждают условия лечения на дому.

Амбулаторное лечение, это когда пациент с туберкулезом не ложится в больницу и для приема препаратов может ходить в ближайшую или удобную для него медицинскую организацию. Амбулаторное лечение не отрывает больного от дома, семьи и снижает риск заражения в больнице более тяжелыми (лекарственно-устойчивыми) формами туберкулеза.



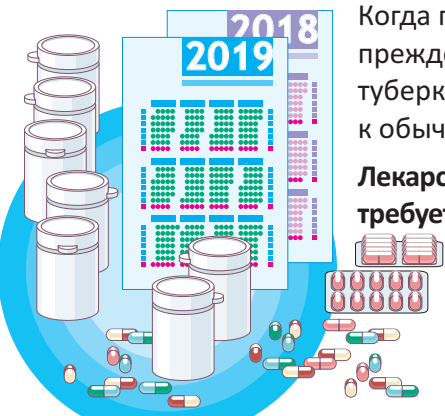
Что такое «лекарственно-устойчивый туберкулез»?

Лекарственно-устойчивая форма туберкулеза (ЛУ-ТБ) вызвана микобактериями, на которые не действуют обычные противотуберкулезные препараты.

Когда пациент пропускает прием лекарств или преждевременно прекращает лечение, его туберкулезные бактерии становятся устойчивыми к обычным противотуберкулезным препаратам.

Лекарственно-устойчивый туберкулез излечим, но требует более длительного и сложного лечения.

Если лечение чувствительного туберкулеза занимает 6-8 месяцев, то лекарственно-устойчивой формы – 9-20 месяцев.



Эмоциональное состояние после установления диагноза

Появление такого заболевания как туберкулез воспринимается любимым человеком как прямая угроза, которая может перевернуть жизнь с ног на голову. Вы можете испытывать страх, шок, гнев, тревогу, чувство стыда или вины, потерянности, стараться отгородиться от окружающих, может появиться агрессия или отрицание наличия болезни.

Отрицание наличия болезни на начальном этапе успокаивает, снижает тревогу. Однако, именно это часто становится препятствием начала своевременного лечения.

Чтобы легче переживать изменения, связанные с болезнью, открыто выражайте все, что чувствуете, переживаете.

Потерянность, слезы, отрицание, агрессия, гнев или другие проявления эмоций – это нормальная реакция человека на подобную ситуацию.

Помимо влияния болезни на физическое состояние человека, меняется и его психологическое состояние.

Заболевший человек начинает сравнивать себя с окружающими, принижать свои возможности, теряет веру в себя и в собственные силы.

Заболевание туберкулезом многие воспринимают как клеймо. Были случаи, когда пациенты говорили:

«Уж лучше бы я заболел раком, потому что таких больных никто не избегает, им страдают и все стараются навестить и уделить им внимание».

Заразиться и заболеть туберкулезом может любой из нас, независимо от возраста, пола и социального положения, так как воздух для всех едина.



Страхи

Практически каждый болеющий туберкулезом человек может испытывать страх отвержения и изоляции. Появляются вопросы о том, что могут подумать и как поведут себя близкие, друзья, коллеги или соседи? А что, если все от меня отвернется? А вдруг придется уйти с работы, бросить учебу?

Некоторые пациенты начинают самоизолировать, пока их не начали отвергать окружающие.

«Он сам по себе стал отделяться. Я ему говорю, отец, не надо так делать. А он возражает, говорит, чтобы его посуду отделили. Я посуду не делю на его и нашу, мне объяснили, что через посуду болезнь не передается» -

дочь больного туберкулезом мужчины из Жалал-Абадской области.

Появление страхов - это нормальная реакция. Это один из этапов осмысления и принятия болезни.

Задайте себе вопрос:

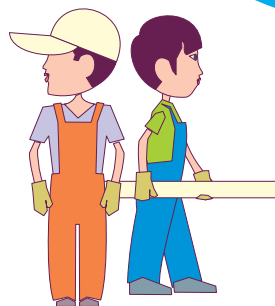
«Для чего мне быть здоровым? Для чего мне лечиться?»



Продолжать жить

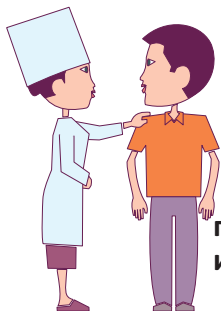
Работать на своей работе

**Для чего мне быть здоровым?
Для чего мне лечиться?**



Просто перестать кашлять и чувствовать себя лучше

**Я хочу быть со своими детьми.
Я хочу быть со своими любимыми**



Вот некоторые советы пациентов, медицинских работников и психологов, которые рассказывают о том, как справляться с подобными трудностями:

- **Постарайтесь принять то, что болезнь есть в вашей жизни. Излечение во многом зависит от вас, от терпения и уверенности в выздоровлении.**

Очень важен настрой «Не туберкулез контролирует мою жизнь, а я начинаю контролировать его».

- **Часто мы думаем, что потребности семьи и детей важнее.**

Но как вы сможете им помочь или заботиться о них, если не будете лечиться и состояние здоровья может ухудшиться.

- **На первых порах вы можете испытывать повышенную напряженность, чувство тревоги или раздражительности. Возможно, будет подавленное настроение и желание все бросить.**

Если вам что-то непонятно или тревожит, то обратитесь к медицинским работникам за информацией.

Понимание смысла лечения даст вам чувство управления ситуацией.



● **Найдите занятие**, которое сможет вас отвлекать во время длительного лечения. Можете читать, смотреть телевизор, слушать музыку, сочинять стихи, рисовать, фотографировать или заняться тем, что давно откладывали.

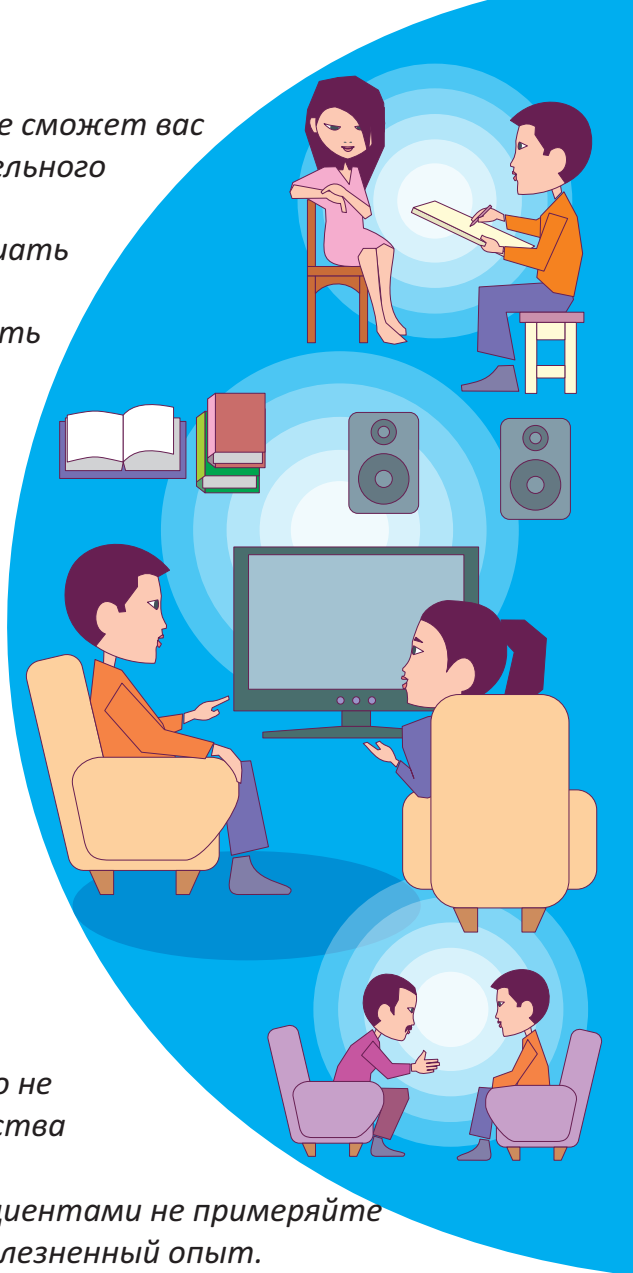
● **Не закрывайтесь** от других людей, найдите тех, с кем вам было бы интересно общаться, поделиться своими переживаниями и получить поддержку. Не отказывайтесь от помощи и поддержки близких, друзей и коллег.

● **Старайтесь контролировать** свои эмоции, по мере возможности избегайте конфликтов, помните, что не вы один испытываете чувства раздражения или страха.

При общении с другими пациентами не примеряйте на себя чужую жизнь, их болезненный опыт.

Спросите себя: «Хочу ли я, чтобы это случилось со мной? Что я могу сделать, чтобы избежать это?».

Лучше прислушивайтесь к тем, кто заканчивает лечение или победил данное заболевание. Их опыт будет полезен для вас.



- Постепенно вы освоитесь и привыкнете к лечению. Однако, если все же неприятные состояния будут возникать вновь – **обратитесь к медицинским работникам**. Медицинский персонал тоже заинтересован в вашем выздоровлении.



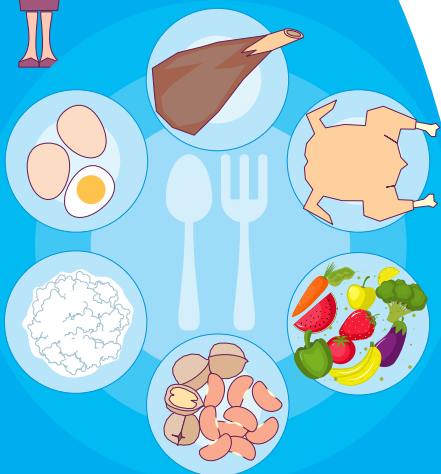
- **Придерживайтесь режима, питайтесь регулярно и правильно.**

Важно не только правильно принимать лекарства, но и полноценно питаться.

Рекомендуется сбалансированное питание, богатое белковой пищей (желательно чтобы рацион включал мясо, курицу, яйца, творог, бобовые, орехи и др.), овощами и фруктами.

- Иногда вам может быть плохо от одной мысли о еде – особенно в первое время. Важно принимать пищу даже через «не могу», так как вашему организму нужны силы на борьбу с болезнью.

- Также очень важно **ежедневно гулять** на свежем воздухе, **получать заряд положительных эмоций**, радоваться обычным вещам – небу, солнцу, времени года, звукам живой природы.

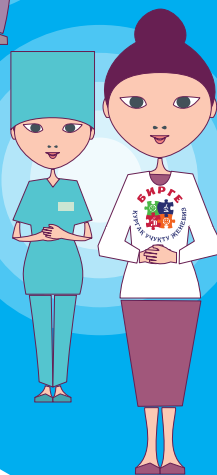


- Во всем, что касается лечения, лучше **выполнять рекомендации врачей и медсестер**, и помнить, что оно **длительное**.

- **С пониманием относитесь** к тому, что окружающие вас медицинские работники должны носить респираторы. Возможно, это для вас психологически трудно, так как чувствуете себя изолированными. Но важно понимать, что **они защищаются не от вас, а от туберкулезных микобактерий**.

- В нашей стране лечение туберкулеза проводится под наблюдением медицинского работника или общественного помощника в лечении. Возможно, вам неловко оттого, что за вами кто-то наблюдает, когда принимаете лекарства. Это необходимо не для вашего контроля, а для контроля вашей болезни.

Важно чувствовать поддержку и **быть уверенным, что лечение проводится правильно** и в любой момент можно обратиться к медицинскому работнику, поговорить о своих переживаниях, страхах, побочных эффектах — это очень важно.



- Мы всегда переживаем за своих детей, родителей, мужей и жен, сестер и братьев, когда они болеют. Мы готовы отдать последнее, лишь бы близкий нам человек скорее поправился.

Так же и они переживают за нас. **Поделитесь своими страхами и переживаниями с близкими.**

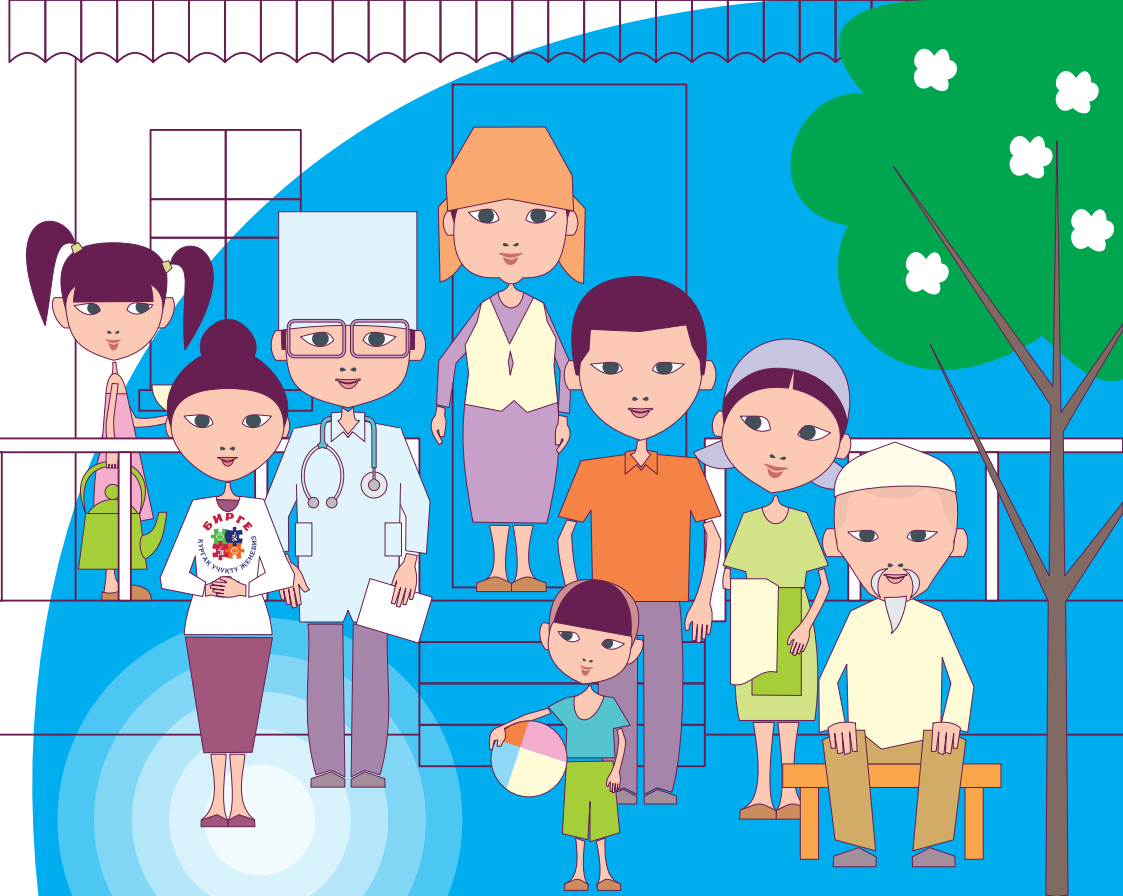
- **Важно настраивать себя и близких только на выздоровление.**

Туберкулез излечим!

«Все случившееся со мной я ценю и воспринимаю как важный опыт, преодоление препятствия на жизненном пути. Да, было очень нелегко, но я ни о чем не жалею. Этот горький опыт дал мне многое, но я стала сильнее, обрела новых друзей и по-новому стала смотреть на свою жизнь. Я поняла, что все можно преодолеть, даже такую «страшную» болезнь как туберкулез. Надо только не сдаваться, не отчаиваться, верить в себя, неукоснительно выполнять все рекомендации своего врача, и ни при каких обстоятельствах не прерывать лечение!

А после выздоровления заботиться о себе и здоровье близких»

*Зарина, вылечившаяся пациентка
из Таласской области*



Туберкулёз — это болезнь, которая заставляет по-новому относиться к своему здоровью и здоровью близких, более бережно и внимательно.

Важно то, какие уроки мы выносим из пережитого опыта.

Что меняется в нас после всего пройденного?

Вы обязательно это постигнете в конце этого нелегкого пути к **ИЗЛЕЧЕНИЮ** от туберкулеза.



Эта брошюра предназначена для пациентов с туберкулёзом. Здесь вы найдете информацию о туберкулёзе, ответы на часто задаваемые вопросы и советы от пациентов, медицинских работников и психологов, как справиться с вашей болезнью.

Составители:

Психолог - Провоторова Я.А., консультант проекта USAID "Победим туберкулез"
РЦУЗ МЗ КР: к.м.н. Айтмурзаева Г.Т., Усупова Ж.Э., Омуржанова А.К., Новоселова Н.В.

Проект USAID "Победим туберкулез": Ибраимова Ч.Т., Тоичкина Т.В.

Художник-дизайнер: Марченко С.А.

Одобрено Экспертным советом

Министерства здравоохранения Кыргызской Республики 17.05.2019 г.

Отпечатано при финансовой поддержке проекта USAID «Вылечить туберкулез».

Данная публикация стала возможной благодаря помощи американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (USAID).

Мнения авторов, выраженные в данной публикации, не обязательно отражают позицию USAID или Правительства США.

Тираж 1000 экз.

Отпечатано в ОсОО «Лэйбл».

Адрес г. Бишкек, ул. Орозбекова 44