

هر آن چیزی که شما باید در مورد توبرکلوز (TB) بدانید

علائم مرض توبرکلوز

علائم رایج می تواند شامل سرفه، تب، عرق شبانه، کاهش وزن، از دست دادن اشتها و خستگی باشد.

مرض توبرکلوز همچنین می تواند باعث درد و تورم در ناحیه آسیب دیده بدن شود. بعضی اوقات، این علائم ممکن است به سایر مشکلات صحتی مشابه به نظر برسند. اگر هر یک از این موارد را به مدت سه هفته یا بیشتر داشته باشید، این مهم است که هرچه زودتر به داکتر مراجعه کنید. مرض توبرکلوز با آنتی بیوتیک قابل معالجه است، بنابراین معالجه زود می تواند به شما در بهبودی سریع کمک کند.

عفونت توبرکلوز

اگر به عفونت توبرکلوز - که اکثراً "توبرکلوز پنهان" نامیده می شود - مبتلا هستید، هیچ علایمی نخواهید داشت و نمی توانید توبرکلوز را به دیگران منتقل کنید. این به این دلیل است که سیستم ایمنی بدن شما باکتریها را تحت کنترل نگه می دارد. مگر، این احتمال وجود دارد که شما در هر زمانی به مرض توبرکلوز مبتلا شوید، به خصوص اگر سیستم ایمنی بدن شما ضعیف تر یا تحت فشار قرار گیرد. معالجه با آنتی بیوتیک می تواند به جلوگیری از این کمک کند. در صورت عدم معالجه، عفونت توبرکلوز احتمال تبدیل شدن به مرض توبرکلوز را در طول زندگی شما 1 از 10 دارد.

توبرکلوز چیست؟

توبرکلوز (TB) یک مرض جدی است که توسط باکتریهای موجود در هوا ایجاد می شود. هر کسی می تواند از آن متاثر شود.

اگر شما باکتریهای توبرکلوز را تنفس کنید، یکی از سه اتفاق زیر رخ خواهد داد:

- بدن شما قبل از اینکه باکتریها بتوانند آسیبی وارد کنند، آنها را از بین می برد.
- باکتریهای توبرکلوز شما را مریض می کنند - به این «مرض توبرکلوز» می گویند.
- باکتریهای توبرکلوز بدون ایجاد آسیب در بدن شما باقی می ماند - به این مرض «عفونت توبرکلوز» می گویند.

مرض توبرکلوز معمولاً ششها را تحت تأثیر قرار می دهد (توبرکلوز ریوی)، اما می تواند تقریباً در هر قسمتی از بدن ظاهر شود (توبرکلوز خارج ریوی). توبرکلوز در ششها یا گلو برای دیگران عفونی است. اگر به مرض توبرکلوز مبتلا هستید - که ممکن است شما شنیده باشید که آن را توبرکلوز فعال یا به اختصار توبرکلوز می نامند - شما احساس مریضی فزاینده ای خواهید داشت و می توانید آن را به دیگران منتقل کنید.

علائم عمومی

- سرفه
- تب
- تعریق شبانه
- کاهش وزن
- بی اشتها
- خستگی

آیا من در معرض خطر ابتلا به توبرکلوز هستم؟

اگر موارد زیر را داشته باشید، ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به توبرکلوز باشید:

- به کشوری مربوط میشوید که توبرکلوز در آن عام است
- کسی را می شناسید که توبرکلوز دارد یا داشته است
- حالت صحتی یا سبک زندگی شما سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف می کند
- در مسکن های بیروبار یا با هوا کشی نامناسب زندگی می کنید
- در یک محیط صحتی یا مراقبت های اجتماعی کار می کنید

حتی اگر واکسن BCG کرده باشید، هنوز هم می توانید به مرض توبرکلوز مبتلا شوید - 100% BCG مؤثر نیست.



تشخیص توبرکلوز

اگر علائم توبرکلوز دارید یا نگران عفونت توبرکلوز هستید، برای تعیین وقت ملاقات با داکتر عمومی خود تماس بگیرید. داکتر شما در مورد صحت و علائمی که تجربه می کنید سؤال خواهد کرد. آنها همچنین ممکن است آزمایش هایی را برای کسب اطلاعات بیشتر توصیه کنند، که می تواند شامل موارد زیر باشد:

- **آزمایش پوست یا آزمایش خون توبرکلوز:** این به شما کمک می کنند تا بفهمید که آیا تا به حال با باکتری توبرکلوز در تماس بوده اید یا خیر
- **اکسری از قفسه سینه:** این آزمایش شش های شما را از نظر علائم توبرکلوز بررسی می کند

اگر این آزمایش های اولیه نتیجه مثبتی نشان دهند، آزمایش های تشخیصی بیشتری برای کسب اطلاعات بیشتر ارائه می شود. این موارد ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- **آزمایش خلط:** نمونه ای از خلط شش ها یا گلوئی شما برای بررسی باکتری توبرکلوز بررسی می شود. توبرکلوزی که در اینجا یافت می شود (توبرکلوز ریوی) تنها شکل عفونی مرض است. بعضی اوقات نتایج آزمایش نامشخص است، و ممکن است برای نتیجه دقیق تر، آزمایش دیگری به نام آزمایش کلچر نیز نیاز باشد.
- **آزمایش کلچر:** نمونه ای از خلط، بافت یا مایع شما به لابراتوار ارسال می شود تا مشخص شود که آیا حاوی باکتری توبرکلوز است یا خیر. این آزمایش بسیار قابل اعتماد است، اگرچه ممکن است نتایج تا هشت هفته طول بکشد تا مشخص شوند.
- **سکن های سی تی، ام آر آی یا سونوگرافی:** این اسکن ها آسیب های وارد شده به بدن شما را که ممکن است توسط باکتری توبرکلوز ایجاد شده باشد، شناسایی می کنند.



معالجه توبرکلوز

نکات شروع کردن معالجه توبرکلوز شما

- تابلیت های خود را هر روز در یک وقت مشخص بخورید.
- همیشه تابلیت های خود را در یک مکان مشخص نگه دارید.
- از یک قوطی دوی هفتگی (باکس دوز) استفاده کنید. برای جزئیات بیشتر از دواساز خود سوال کنید.
- زنگ هشدار را برای یادآوری برای خوردن تابلیت های خود تنظیم کنید.
- از یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود بخواهید که هر روز خوردن دوی تان را به شما یادآوری کند.
- کوشش کنید دوی توبرکلوز خود را حداقل یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از آن بخورید.
- می توانید هر چیزی که دوست دارید بخورید، اما باید از نوشیدن شراب خودداری کنید.

مرض توبرکلوز: معالجه معمولاً حداقل شش ماه طول می کشد و شامل خوردن چهار آنتی بیوتیک - ریفامپین، ایزونیاژید، پیرازینامید و اتامبوتول - است. این دواها ممکن است به صورت تابلیت های جداگانه یا به صورت تابلیت های ترکیبی مانند وراکتیف (هر چهار دوا)، ریفاتر (ریفامپین، ایزونیاژید و پیرازینامید) یا ریفینا (ریفامپین و ایزونیاژید) تجویز شوند.

عفونت توبرکلوز: معالجه عفونت توبرکلوز اکثراً کوتاه تر است و شامل آنتی بیوتیک های کمتری نسبت به معالجه مرض توبرکلوز است.

معالجه توبرکلوز خود را شروع کنید

دوای خود را به طور منظم بخورید و دوره کامل را تکمیل کنید. اگر قبل از تمام کردن دوره، دوا خوردن خود را قطع کنید، این می تواند مرض شما را بدتر کند، باعث شود توبرکلوز شما در برابر دوا مقاوم شود یا خطر انتقال توبرکلوز به دیگران را افزایش دهد.

اگر یک دوز را فراموش کردید، به محض اینکه به یاد تان آمد آنرا بخورید. مگر، اگر زمان دوز بعدی شما نزدیک باشد، از دوز فراموش شده اجتناب کنید. هرگز دو دوز را نخورید.

به یاد داشته باشید که، داکتر یا نرس توبرکلوز شما برای کمک به شما وجود دارند.

چگونه دواهای خود را بخورید	ریفامپیسین	ایزونیاژید	پیریزیناماید	ایتامبیتال	وراکتیف	ریفاتر	ریفینه
وقتی بهتر جذب می شود که معده خالی باشد حداقل یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا مصرف شود	✓	✓			✓	✓	✓
می تواند با غذا یا بدون غذا مصرف شود			✓	✓			

عوارض جانبی معالجه

به داکتر خود در مورد سایر دواهای که می‌خورید از جمله دواهای ضد حاملگی هورمونی بگویید، زیرا این دواها می‌توانند به تدوای توبرکلوز شما تأثیر بگذارند. همچنین توصیه می‌شود که در جریان تدوای از مصرف شراب خودداری کنید زیرا این دواها فشار بیشتری بالای جیگر شما وارد می‌کنند.

مانند تمام دواها، معالجه توبرکلوز نیز می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. اکثر این عوارض خفیف هستند و به مرور زمان برطرف می‌شوند، اگر این عوارض شما را آزار می‌دهند، با نرس توبرکلوز یا دواساز خود صحبت کنید زیرا اکثراً کمک قابل دسترس است.

بعضی اوقات عوارض جانبی می‌توانند جدی تر باشند. به ندرت، این دوا می‌تواند باعث زردی شود که منجر به زرد شدن پوست یا چشم‌ها می‌شود یا بینایی شما را تحت تأثیر قرار دهد. اگر متوجه هر یک از این تغییرات شدید، خوردن دواهای توبرکلوز خود را متوقف کنید و فوراً با داکتر یا نرس صحبت کنید تا بتوانند در مدیریت آنها به شما کمک کنند.

عوارض جانبی عام	ریفینه	ریفاتر	وراکتیف	ایتامبیتال	پیریزیناماید	ایزونیازید	ریفامپیسین
تهوع (احساس مریضی)، استفراغ و اسهال	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
علائم شبیه آنفولانزا مانند لرزه، تب، سرگیجی و درد مفاصل	✓		✓		✓	✓	✓
جوش و خارش	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی		✓		✓	✓	✓	✓
لکه نارنجی روی اشک، بزاق، ادرار و سایر مایعات بدن - این مضر نیست اما ممکن است لینزهای تماسی را لکه دار کند	✓				✓	✓	✓
اختلالات قاعدگی	✓				✓	✓	✓
مؤثریت دواهای ضد حاملگی هورمونی (دوای خوراکی، ایمپلنت یا موارد دیگر) کاهش می‌یابد ¹	✓				✓	✓	✓

معلومات و حمایت

حمایت هم عمر: با افرادی که توبرکلوز را تجربه کرده‌اند به صورت آنلاین در:

healthunlocked.com/tb-alert

صحبت کنید یا برای ترتیب حمایت مستقیم به contact@tbalert.org ایمیل کنید

خدمات معلومات: برای هرگونه سوال یا نگرانی در مورد توبرکلوز، به contact@tbalert.org ایمیل کنید یا با شماره 0330 102 2403 تماس بگیرید. تماس با این شماره از طریق تلفون همراه کم هزینه یا رایگان است، که به قرارداد شما بستگی دارد.

