



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontrolē centrs



# Tuberkuloze

# Fakti par tuberkulozi

- Tuberkuloze joprojām ir bieži sastopama infekcijas slimība.

- **Tuberkuloze ir profilaktiski novēršama un ārstējama infekcijas slimība.**

- **Ar tuberkulozi var saslimt ikviens, neatkarīgi no dzimuma, vecuma, izglītības vai ienākumu līmeņa.**

- Aptuveni 1/3 pasaules iedzīvotāju ir inficēti ar tuberkulozes ierosinātāju – *Mycobacterium tuberculosis*, bet tikai neliela daļa (5-10%) no inficētajiem saslimst ar tuberkulozi.
- Pasaules Veselības organizācijas dati liecina, ka pasaulē ik gadu ar tuberkulozi saslimst vidēji 9 miljoni cilvēku.
- Latvijā pēdējos gados ik gadu tiek reģistrēti vidēji 800 pirmreizējas tuberkulozes saslimšanas gadījumi.
- Latvijā ik gadu reģistrēti vidēji 70 nāves gadījumi no tuberkulozes, turklāt tuberkuloze ir galvenais nāves cēlonis cilvēkiem, kuriem diagnosticēta HIV infekcija.
- Zāļu lietošanas režīma neievērošanas gadījumā var veidoties pret vairākām zālēm noturīga tuberkuloze, kas ir grūtāk ārstējama.

- **Latvijā tuberkulozi atklāj, diagnosticē un ārstē par valsts budžeta līdzekļiem.**

- Pasaules Veselības organizācijas dati liecina, ka laika posmā no 2000. līdz 2013.gadam vairāk nekā 37 miljoni cilvēku dzīvību visā pasaulē glābtas, pateicoties tuberkulozes zālēm.
- Latvijā 83% no visiem 2013.gadā reģistrētajiem pirmreizējiem tuberkulozes pacientiem ir veiksmīgi izārstējušies no tuberkulozes.

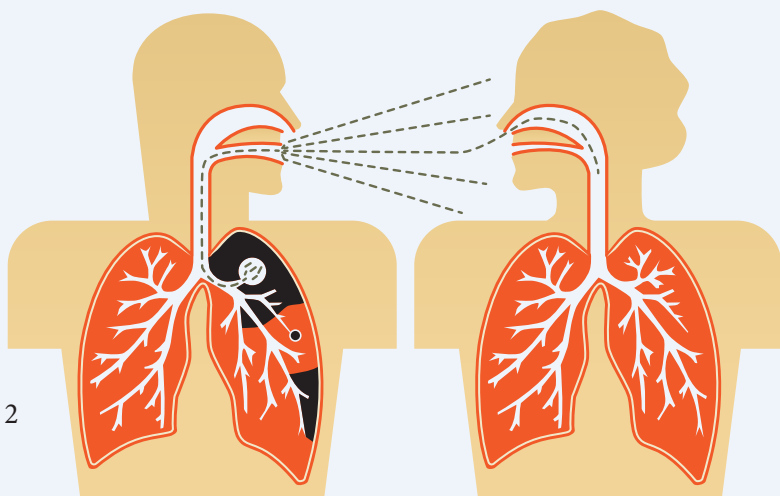
# Kas ir tuberkuloze?

**Tuberkuloze (TB)** ir ārstējama infekcijas slimība, ko izraisa tuberkulozes nūjiņa *Mycobacterium tuberculosis*. **TB izplatās gaisā - pilienu ceļā no cilvēka uz cilvēku.** TB pacienti izdala mikobaktērijas apkārtējā vidē elpojot, runājot, šķaudot vai klepojot, kā rezultātā gaisā nonāk ļoti sīki plaušu sekrēta pilieni. TB visbiežāk skar plaušas, bet var skart arī citas ķermeņa daļas, piemēram, nieres, kaulus, limfmezglus vai smadzenes, tuberkulozes mikobaktērijai iekļūstot asins straumē un nonākot minētajos orgānos.

**Multirezistentā tuberkuloze (MR TB)** ir TB ierosinātāja zāļu rezistence jeb nejutība pret diviem visefektīvākajiem tuberkulozes medikamentiem ar vai bez rezidences pret citiem medikamentiem. Visbiežāk zāļu rezistence veidojas TB slimniekam neregulāri lietojot zāles, nepabeidzot ārstēšanās kursu vai inficējoties ar MR TB formu.

## Kā var inficēties ar tuberkulozi?

TB ierosinātājs apkārtējā vidē izplatās pa gaisu - TB pacientam:



- klepojot;
- šķaudot;
- spļaujot;
- runājot;
- dziedot;
- elpojot.

TB mikobaktērijas apkārtējā vidē ir ļoti izturīgas, un nevēdinātās telpās tās saglabājas pat vairākas stundas. Ja vesels cilvēks ieiet telpā, kur pirms tam uzturējies TB slimnieks, viņš ieelpo slimnieka izdalītās TB mikobaktērijas. Svarīgi atcerēties, ka saskarties ar TB mikobaktēriju, iespējams gan sabiedriskajā transportā, gan teātrī, gan citās sabiedriskās vietās.

Ne katrs, kurš ieelpojis TB mikobaktērijas, inficējas, jo cilvēka organisms ir spējīgs sevi pasargāt. Lielākās ieelpotās gaisa daļiņas tiek aizturētas augšējos elpceļos (rīklē, elpvadā) un pēc tam izklepotas. Pilieniņi, kas nosēžas uz bronhu sienām, arī tiek izvadīti ārā, un tikai ļoti neliela daļa tuberkulozes mikobaktēriju nokļūst plaušās, kur speciālas aizsargšūnas satver un „sagremo” tās.

Gadījumā, ja pietiekams skaits TB mikobaktēriju ir pārvarējušas organisma dabiskās aizsargreakcijas, var notikt inficēšanās ar TB. **Būt inficētam ar TB vēl nenozīmē būt saslimušam ar to.** Inficētam cilvēkam nav nekādu TB simptomu, un tas nevar inficēt apkārtējos cilvēkus. Šo stāvokli sauc par latentu TB infekciju, bet jāņem vērā, ka katrs desmitais inficētais cilvēks savas dzīves laikā saslimst ar TB. Visbiežāk tas notiek, ja cilvēkam ir novājināta imunitāte.

## Kā nevar inficēties ar tuberkulozi?

Ir maldīgi domāt, ka ar TB var inficēties:

- sarokojoties vai sasveicinoties;
- no kukaiņu un dzīvnieku kodumiem;
- skūpstoties;
- kopīgi lietojot virtuves piederumus, apģērbu un citus sadzīves priekšmetus;
- pārlejot asinis.

# Kādi ir tuberkulozes riska faktori?

## Ar TB var saslimt jebkurš, tomēr lielāks risks saslimt ir:

- cilvēkiem, kuriem ir ilgstošs kontakts ar infekciozu TB pacientu (piemēram, ģimenes locekļi, kolēģi);
- personām ar diagnosticētu latentu TB infekciju (skat. 3. lpp.);
- cilvēkiem, kuriem iepriekš bijusi TB;
- cilvēkiem, kuri smēķē;
- cilvēkiem, kuri regulāri lieto alkoholu;
- cilvēkiem, kuri lieto narkotikas;
- cilvēkiem, kuri strādā vai uzturas ieslodzījuma vietās, patversmēs, sociālās aprūpes iestādēs;
- cilvēkiem ar novājinātu imūnsistēmu un hroniskām saslimšanām:
  - HIV infekcija, sevišķi, ja netiek saņemta attiecīga zāļu terapija;
  - cukura diabēts;
  - smaga nieru slimība;
  - hroniskas plaušu slimības;
  - silikoze;
  - īpaša ārstēšana, piemēram, ķīmijterapija, ārstēšana ar kortikosteroīdiem vai imunitāti nomācoša terapija;
  - reimatoīdā artrīta vai Krona slimības specializēta ārstēšana.

## Lielākam riskam saslimt ar TB ir pakļauti arī tie cilvēki, kuri:

- slikti panes stresu;
- neievēro atpūtas un miega režīmu;
- ir ar pazeminātu ķermeņa svaru;
- lieto nepilnvērtīgu uzturu;
- dzīvo sliktos sadzīves apstākļos, piemēram, trūcīgas personas un bezpajumtnieki.



# Kādi ir tuberkulozes simptomi?

Visbiežāk TB simptomi sāk izpausties pakāpeniski. Sākumā tie ir praktiski nemanāmi, bet ar laiku progresē un kļūst izteiktāki.

## Raksturīgākās TB saslimšanas pazīmes ir:

1. klepus ar vai bez krēpām, kas ilgst vairāk, kā trīs nedēļas;
2. paaugstināta ķermeņa temperatūra;
3. svara zudums;
4. svīšana naktīs;
5. ēstgribas zudums;
6. nespēks un nogurums.

## Retāk tuberkulozes saslimšanas gadījumā novērojams:

- asiņu piejaukums krēpām;
- elpas trūkums;
- sāpes krūtīs.



Noteikti jāvēršas pie ārsta, ja 3 - 4 nedēļas ir vismaz viena no nosauktajām saslimšanas pazīmēm.

TB simptomi var būt praktiski nemanāmi, tāpēc nepieciešams rūpēties par savu veselību un veikt profilaktiskās veselības pārbaudes pie ģimenes ārsta reizi gadā, kā arī nepieciešamības gadījumā veikt plaušu rentgenoloģisko izmeklēšanu.

# Kādi ir tuberkulozes simptomi bērniem?

Ja bērns ieelpojis TB mikobaktērijas, tās visbiežāk nonāk limfmezglos, kas atrodas ap traheju un bronhiem. Šādā veidā inficējas tikai daļa bērnu, vēl mazāka daļa saslimst.

## Saslimšanu veicinošie faktori ir:

- kontakts ar TB pacientu, visbiežāk pieaugušu cilvēku;
- pazeminātas organisma pretestības spējas;
- nevakcinēšanās pret TB (vakcinācija pasargā no smagām TB formām).

## Bērniem saslimšana ar TB var izpausties kā:

- saaukstēšanās;
- gripa, pēc kuras bērns neatlabst;
- ieildzis bronhīts, pneimonija, kas nepadodas ārstēšanai;
- zīdaiņiem - slikti pieņemas svarā, ir saguruši, raudulīgi;
- lielākiem bērniem - var sūdzēties par galvassāpēm, nogurumu, var būt nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra (37,1 – 37,5 C).

Veicot tuberkulīna ādas testu (Mantū reakciju), ir iespējams noteikt, vai bērns ir inficējies ar TB. Šo testu iesaka veikt ģimenes ārsts, ja ir aizdomas par bērna inficēšanos ar TB vai bērnam ir bijis kontakts ar TB slimnieku.

Ja tuberkulīna ādas tests ir pozitīvs, tad nepieciešams veikt plašākus izmeklējumus, piemēram, plaušu rentģenu un krēpu analīzes, doties pie plaušu speciālista (pneimonologa), lai noteiktu vai izslēgtu galīgo tuberkulozes diagnozi.

# Kā rīkoties, ja ir aizdomas par saslimšanu ar tuberkulozi?

Ja Jums ir radušās aizdomas par saslimšanu ar TB, nekavējoties jāvēršas pie ģimenes ārsta vai plaušu speciālista (pneimonologa). Ārsts ieteiks izmeklējumus, tai skaitā plaušu rentģenoloģisko izmeklēšanu un krēpu analīzes.

**Gadījumā, ja Jums vai Jūsu ģimenes ārstam ir aizdomas par saslimšanu ar TB, nosūtījums pie plaušu ārsta nav nepieciešams. Plaušu speciālista konsultācija, izmeklējumi un TB ārstēšana ir bezmaksas, par to maksā valsts.\***



Cilvēkam, kuram ir bijis tuvs kontakts ar TB pacientu, noteikti jāvēršas pie plaušu speciālista (pneimonologa), kurš sniegs konsultāciju, kā arī ieteiks izmeklējumus.

**Par tuvām kontaktpersonām tiek uzskatīti:**

- kopā dzīvojošie ģimenes locekļi, draugi, radnieki, kas bieži kontaktējas ar pacientu un apmeklē pacienta mājās;
- pacienta skūpstu partneri un dzimumpartneri;
- personas, kas strādājušas ar pacientu vienā telpā;
- personas, kas mācās vienā klasē, apmeklē vienu grupu pirmsskolas izglītības iestādē vai atrodas ārstniecības iestādē vai sociālās aprūpes iestādē vienā telpā ar pacientu;
- ārstniecības personas un citas personas, kas saskaras ar pacienta izdalījumiem, kuri var saturēt infekcijas slimības ierosinātājus.

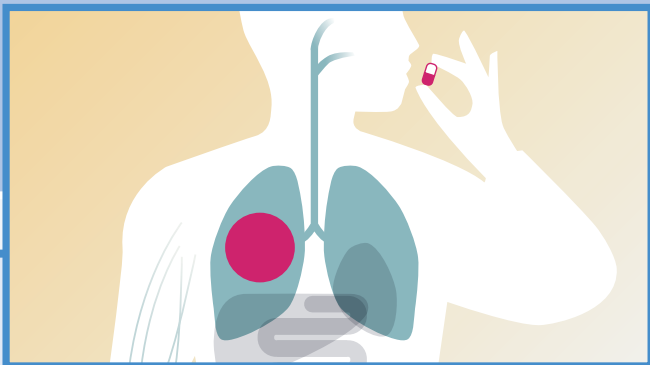
\* Par pirmreizēju ģimenes ārsta vai plaušu speciālista vizīti, līdz tiek uzstādīta diagnoze (aizdomu par saslimšanu gadījumā), ir jāmaksā pacienta iemaksa.

# Kā notiek tuberkulozes ārstēšana?

Būtiski ir uzsākt ārstēšanu agrīnā saslimšanas stadijā un stingri ievērot nozīmēto ārstēšanas režīmu. **Jo ātrāk tiks uzsākta ārstēšana, jo mazāka iespēja, ka slimība kļūs nopietnāka un ar TB tiks inficēti citi cilvēki!** Ja TB netiek ārstēta, tā var būt nāvējoša slimība, tomēr, regulāri lietojot zāles, TB ir ārstējama.

Parasti TB ārstēšana ilgst vidēji 6 mēnešus. Sākotnēji pacients ārstējas slimnīcā, bet pēc tam ambulatori – regulāri apmeklējot ārstējošo ārstu. TB ārstēšanā ir jālieto vairākas zāles ilgstošā laika posmā. Lai pēc iespējas veiksmīgāk izārstētos un neriskētu iegūt MR TB, ārstēšanās laikā zāles jālieto regulāri un precīzi jāievēro ārsta norādījumi.

Zāļu MR TB (skatīt 2.lpp.) izārstēt ir sarežģītāk, tās ārstēšana notiek ievērojami ilgāk – vidēji 18 līdz 24 mēnešus. Pēc ārstēšanas kursa beigšanas un izveseļošanās vēl aptuveni 2 gadus ir nepieciešamas veselības pārbaudes, lai izvairītos no atkārtotas saslimšanas.



**Slimojot ar TB, jāievēro šādi principi:**

1. Precīzi ievērot ārsta norādījumus un regulāri lietot zāles, kamēr ārsts apstiprina izveseļošanos no TB.
2. Darīt visu iespējamo, lai neinficētu līdzcilvēkus, piemēram, ievērot klepus higiēnas principus (skatīt 10. lpp.).

3. Ārstēšanās laikā lietot pilnvērtīgu uzturu - olbaltumvielas (olas, gaļu, pākšaugus) un vitamīnus, kas paaugstinās vispārējās organisma aizsargspējas.
4. Izvairīties no stresa un fiziskas pārpūles, ievērot atpūtas un miega režīmu (vismaz 7-8 stundas diennaktī).
5. Atturēties no smēķēšanas, alkohola un narkotiku lietošanas, jo atkarības vielu lietošana samazina ārstēšanās efektivitāti.
6. Ārstēšanās laikā liela nozīme ir pacienta un medicīnas personāla sadarbībai. Regulāri informēt ārstējošo ārstu par savu fizisko un psiholoģisko pašsajūtu, tai skaitā par novērotajiem simptomiem, iespējamām zāļu blaknēm un izmaiņām veselības stāvoklī!

## Kā rīkoties, ja ir latentā tuberkulozes infekcija?

Gadījumā, ja pietiekams skaits TB mikobaktēriju pārvar organisma dabiskās aizsargreakcijas, var notikt inficēšanās ar TB. Būt inficētam ar TB vēl nenozīmē būt saslimušam ar to. Inficētam cilvēkam nav nekādu TB simptomu, un tas nevar inficēt apkārtējos cilvēkus. Šo stāvokli sauc par latentu TB infekciju. Ne katrs, kuram ir latentā TB infekcija, dzīves laikā saslimst ar TB. Lielāka iespēja saslimt ar TB, latentas TB infekcijas gadījumā, ir:

- cilvēkiem ar HIV infekciju;
- cilvēkiem, kuri ir inficējušies ar TB mikobaktēriju pēdējo 2 gadu laikā;
- zīdaiņiem un maziem bērniem;
- cilvēkiem, kuri lieto narkotikas;
- cilvēkiem, kuriem ir stāvokļi, kas novājina imūnsistēmu, piemēram, cukura diabēts, ilgstošs stress, nepietiekams uzturs;
- gados vecākiem cilvēkiem.

Cilvēki, kuriem ir latentā TB infekcija, nav infekciozi apkārtējiem cilvēkiem, nejutas un arī neizskatās slimi. Diagnosticējot latentu TB infekciju, piemēram, pozitīva TB ādas testa reakcijas gadījumā, ārsts nosūtīs uz padziļinātiem izmeklējumiem, piemēram, plaušu rentģenu un izvērtēs zāļu lietošanas nepieciešamību profilaktiskos nolūkos, lai tiktu novērsta saslimšana ar TB.

# Kā rīkoties, ja mājās ir tuberkulozes pacients?

TB pacientus ieteicams hospitalizēt līdz brīdim, kamēr pacients vairs neizplata TB mikobaktērijas apkārtējā vidē un vairs nav bīstams apkārtējiem. Tomēr var būt situācijas, kad TB pacients var ārstēties mājās. Šādos gadījumos jāievēro šādi piesardzības pasākumi:



- klepojot TB pacientam pēc iespējas ciešāk jāaizsedz mute, lietojot salveti vai auduma drānu, tādējādi neļaujot izklepotajām TB baktērijām izplatīties apkārtējā vidē, kur tās var ieelpot apkārtējie;
- naktī pacientam jāguļ atsevišķā istabā ar aizvērtām durvīm;

- no rīta, kā arī dienas laikā pacienta istaba vairākas reizes kārtīgi jāizvēdina, plaši atverot logu uz vismaz 5-10 minūtēm;
- telpās regulāri jāveic mitrā uzkopšana;
- nav pieļaujama bērnu uzturēšanās kopā ar infekciozu TB pacientu.



Cilvēkiem, kuri dzīvo kopā ar TB pacientu, kā obligāts nosacījums ir personīgās higiēnas ievērošana (svarīgi arī nepieļaut, ka TB pacients klepo virsū) un imunitātes stiprināšana ar fiziskām aktivitātēm un veselīgu, sabalansētu, vitamīniem bagātu uzturu.

# Kādi ir klepus higiēnas principi?

Cilvēkiem, kuriem ir diagnosticēta saslimšanas ar TB, svarīgi ievērot 3 klepus higiēnas principus, lai pasargātu citus cilvēkus no inficēšanās ar TB.

## Principi ir pavisam vienkārši:



1. Aizklāt muti un degunu ar salveti klepojot vai šķaudot (būtiski pēc tam salveti neizmantojot atkārtoti un nekavējoties izmest to miskastē!)



2. Ja salvete nav pieejama, tad klepot vai šķaudīt ieteicams savā piedurknē vai elkonī, nevis plaukstās!



3. Ja iespējams, ieteicams uzlikt sejas masku, lai aizsargātu citus no inficēšanās ar TB!

# Kādas ir tuberkulozes profilakses iespējas?

Bērņus no smagām TB formām pasargā Kalmeta-Gerēna prettuberkulozes vakcīna jeb BCG vakcīna, ko visiem jaundzimušajiem veic uzreiz 2.- 5. dienā pēc piedzimšanas. **BCG vakcīna ir prettuberkulozes vakcīna, kas satur novājinātu TB baktērijas formu, kas nevar izraisīt slimību.** Tā kā baktērija ir novājināta, tā stimulē imūno sistēmu un paaugstina organisma spēju pretoties TB infekcijai, tādējādi pasargājot mazus bērnus no saslimšanas ar smagām ārpus plaušu TB formām. **BCG vakcīna ir bezmaksas, par to maksā valsts.**

Bērniem, kuri inficējušies ar TB, bet nav saslimuši, nepieciešamības gadījumā tiek nodrošināta profilaktiska TB ārstēšana.

TB efektīvākā profilakse ir infekcijas avota (infekciozā TB slimnieka) savlaicīga atklāšana un efektīva ārstēšana. Tādēļ ir ļoti svarīgi savlaicīgi apmeklēt ārstu, ja novēroti TB raksturīgie simptomi.

## Lai mazinātu iespēju saslimt ar TB:

1. regulāri jāvēdina telpas - inficēties ar TB var tikai ilgu laiku atrodoties nevēdinātā telpā, kur uzturas vai iepriekš ir uzturējies infekciozs TB slimnieks, kurš ir klepojies un nav ievērojis klepošanas higiēnu (piemēram, klepojot nav cieši aizsedzis muti).
2. jāstiprina imunitāte - tā kā imūnsistēma var tikt galā ar ieelpotajām TB mikobaktērijām, ja tā ir pietiekoši spēcīga, liela nozīme TB profilaksē ir imunitātes stiprināšanai.

Imunitāti var stiprināt ievērojot:

- veselīgu dzīvesveidu;
- sabalansētu darba un atpūtas režīmu;
- pareizu ēšanas režīmu (organisms saņem nepieciešamās olbaltumvielas, ogļhidrātus, taukus un vitamīnus).

# Mīti par tuberkulozi

**Mīts:** TB ir neārstējama.

**Fakts:** Ja pacients izpilda visu ārstēšanas kursu, tad TB ir pilnībā izārstējama.

**Mīts:** TB ir iedzimta slimība.

**Fakts:** TB nav iedzimta slimība. TB ir slimība, kas tiek pārnesta no personas uz personu gaisa-pilienu ceļā.

**Mīts:** TB izraisa plaušu vēzi.

**Fakts:** Plaušu slimības, kuras izraisa rētu veidošanos plaušās, kā TB, var paaugstināt plaušu vēža risku. Vairāku pētījumu rezultāti liecina, ka galvenais riska faktors plaušu vēža attīstībā ir smēķēšana.

**Mīts:** Smēķēšana izraisa TB.

**Fakts:** TB infekcijas izraisītājs ir TB mikobaktērija, taču smēķēšana veicina TB attīstību.

**Mīts:** BCG vakcinācija pasargā no TB attīstības.

**Fakts:** Vakcīna pasargā no saslimšanas ar smagām ārpus plaušu TB formām bērnu vecumā, bet nepasargā pieaugušos no slimības attīstības.

**Mīts:** Pozitīvi reaģējis TB ādas tests apstiprina, ka cilvēkam ir TB.

**Fakts:** Pozitīvs TB ādas tests apstiprina to, ka ir notikusi inficēšanās, bet tas nenozīmē, ka notikusi saslimšana ar TB.

**Mīts:** Ja man nav TB simptomu, man nav TB.

**Fakts:** Personai ar TB slimību var būt visi vai neviens no TB raksturīgajiem simptomiem. Ir jāatceras, ka persona ar TB slimību var justies vesela.

**Mīts:** TB izmeklēšana un ārstēšana ir pieejama bezmaksas tikai tiem cilvēkiem, kuriem ir veselības apdrošināšanas polise.

**Fakts:** Latvijā izmeklēšana un TB ārstēšana bezmaksas ir pieejama visiem cilvēkiem, kuri bijuši kontaktā ar TB slimnieku vai kuriem ir TB slimības simptomi, neatkarīgi vai viņiem ir vai nav veselības apdrošināšanas polise.\*

\* Par pirmreizēju ģimenes ārsta vai plaušu speciālista vizīti, līdz tiek uzstādīta diagnoze (aizdomu par saslimšanu gadījumā), ir jāmaksā pacienta iemaksa.



# Noderīga informācija

Bezmaksas izmeklēšanu un konsultāciju par TB iespējams saņemt pie plaušu speciālistiem visā Latvijā\*:

Adrese	Kontakti
<b>Tuberkulozes un plaušu slimību centra ambulatorā nodaļa</b> Rīga, Lielvārdes iela 68/ 4.korpuss	tāl.: 67514433 - pieaugušajiem tāl.: 67514414 - bērniem
<b>Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionārs „Tuberkulozes un plaušu slimību centrs”</b> Stopiņu novads, Upeslejas	tāl.: 67048202 (stacionāra sekretāre) tāl.: 67048218 (uzņemšanas nodaļa un uzziņas)
<b>Balvu tuberkulozes kabinets</b> Balvi, Vidzemes 2	tāl.: 64522767 mob.: 26128871
<b>Bauskas ftiziopeņimonologa kabinets</b> Bauska, Dārza iela 7/1	tāl.: 63922925
<b>Cēsu tuberkulozes un plaušu slimību kabinets</b> Cēsis, Palasta iela 15	tāl.: 64122997
<b>Plaušu slimību un diferenciāldiagnostiskā nodaļa</b> Daugavpils, Viestura 5	tāl.: 65431055 – pieaugušo nodaļa tāl.: 65432455 – bērnu kabinets
<b>Dobeles prettuberkulozes kabinets</b> Dobele, Ādamu iela 2	tāl.: 63722150
<b>Gulbenes tuberkulozes un plaušu slimību kabinets</b> Gulbene, Brīvības iela 7	tāl.: 64471061 mob.:26540865
<b>Jēkabpils tuberkulozes kabinets</b> Jēkabpils, Stadionu iela 1	tāl.: 65237522
<b>Jelgavas tuberkulozes un plaušu slimību nodaļa</b> Jelgava, Sudrabu Edžus iela 10	tāl.: 63021863
<b>Jūrmalas tuberkulozes un plaušu slimību kabinets</b> Jūrmala, Slokas iela 26	tāl.: 67769588
<b>Krāslavas prettuberkulozes kabinets</b> Krāslava, Rīgas iela 159	tāl.: 65681647 tāl.: 65623233

Adrese	Kontakti
<b>„Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca” tuberkulozes nodaļa</b> Strenči, Valkas iela 11	tāl.: 64731340 tāl.: 64731597
<b>Kuldīgas tuberkulozes kabinets</b> Kuldīga, Aizputes iela 22	tāl.: 63322353
<b>Tuberkulozes un plaušu slimību ambulatorā nodaļa</b> Liepāja, Aldaru iela 20/24	tāl.: 63425008
<b>Limbažu tuberkulozes kabinets</b> Limbaži, Klosters iela 6a	tāl.: 64070153
<b>Ludzas tuberkulozes kabinets</b> Ludza, 18. Novembra iela 17	tāl.: 65707093
<b>Madonas tuberkulozes kabinets</b> Madona, Rūpniecības iela 38	tāl.: 64860592
<b>Ogres tuberkulozes kabinets</b> Ogre, Miera iela 2	mob.: 27019968
<b>Preiļu prettuberkulozes kabinets</b> Preiļi, Raiņa bulv. 13	tāl.: 65307766
<b>Tuberkulozes kabinets</b> Rēzekne, 18. Novembra iela 41	tāl.: 64622530
<b>Saldus tuberkulozes kabinets</b> Saldus, Slimnīcas iela 3	tāl.: 63881053
<b>Talsu tuberkulozes un plaušu slimību kabinets</b> Talsi, V. Ruģēna iela 4	tāl.: 63223377
<b>Tukuma tuberkulozes kabinets</b> Tukums, Raudas iela 8	tāl.: 63122210
<b>Valmieras tuberkulozes un plaušu slimību kabinets</b> Valmiera, Jumaras iela 195	tāl.: 64202526 tāl.: 26722051
<b>Ventspils tuberkulozes kabinets</b> Ventspils, Lielais prosp. 49	tāl.: 63607727 tāl.: 63607730
<b>Latvijas cietumu slimnīcas tuberkulozes nodaļa</b> Olaine, Rīgas iela 10	tāl.: 67512162

Informācija par tuberkulozi un vietām, kur meklēt medicīnas speciālistu palīdzību, pieejama arī elektroniskā veidā [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv), [www.aslimnica.lv](http://www.aslimnica.lv), [www.tuberkuloze.lv](http://www.tuberkuloze.lv).

14 \* Par pirmreizēju ģimenes ārsta vai plaušu speciālista vizīti, līdz tiek uzstādīta diagnoze (aizdomu par saslimšanu gadījumā), ir jāmaksā pacienta iemaksa.

# Paškontroles tests –cik daudz TU zini par tuberkulozi?

## 1. Kas ir tuberkuloze?

- a) Infekcijas slimība, ko izraisa tuberkulozes nūjiņa *Mycobacterium tuberculosis*
- b) Baktērija, kas atrodas netīrās ūdens krātuvēs
- c) Vīruss, ko izplata dzīvnieki

## 2. Kā izplatās tuberkuloze?

- a) Pa gaisu - slimniekam klepojot, šķaudot, runājot
- b) Lietojot traukus, ko pirms tam lietojis tuberkulozes slimnieks
- c) Saskaroties ar drēbēm, ko pirms tam valkājis tuberkulozes slimnieks
- d) Lasot grāmatas, ko pirms tam lasījis tuberkulozes slimnieks
- e) Dzimimumkontakta ceļā

## 3. Kā NEVAR inficēties ar tuberkulozi?

- a) Pārlejot asinis
- b) Sarokojoties
- c) No kukaiņu un dzīvnieku kodumiem
- d) Lietojot kopīgus virtuves piederumus, apģērbus un citus sadzīves priekšmetus
- e) Visos iepriekš minētajos veidos nevar inficēties ar tuberkulozi

## 4. Kādas ir biežākās pazīmes, kas varētu liecināt, ka esi saslimis ar tuberkulozi? (iespējamās vairākas atbildes)

- a) Ilgstošs klepus
- b) Svišana naktīs
- c) Asins piejaukums krēpām
- d) Svara zudums
- e) Iesnas

## 5. Kas ir jādara, ja ir aizdomas par saslimšanu ar tuberkulozi?


- a) Jādodas pie ģimenes ārsta vai pie plaušu speciālista (pneimonologa) un jāievēro klepošanas higiēna
- b) Nekur nav jādodas, var izārstēties mājās
- c) Jādodas pie farmaceita uz aptieku

## 6. Kādi profilakses pasākumi jāveic, lai mazinātu iespēju saslimt ar tuberkulozi? (iespējamās vairākas atbildes)

- a) Regulāri jāvēdina telpas
- b) Jāievēro veselīgs dzīvesveids
- c) Jāievēro sabalansēts darba un atpūtas režīms
- d) Visi iepriekš minētie pasākumi palīdz samazināt iespēju saslimt ar tuberkulozi

**Pareizās atbildes:**

1. -a; 2. - a; 3. - e; 4. - a,b,c,d; 5. - a; 6. - d



Materiālu sagatavojis Slimību profilakses un kontroles centrs  
sadarbībā ar Latvijas Tuberkulozes fondu un  
RAKUS Tuberkulozes un plaušu slimību centru

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz  
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005  
Tālrunis: +371 67501590  
Fakss: 67501591  
E-pasts: [info@spkc.gov.lv](mailto:info@spkc.gov.lv)  
Mājas lapas adrese: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Seko mums sociālajos tīklos:  
[draugiem.lv/sveiksunvesels](http://draugiem.lv/sveiksunvesels)  
[facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)  
[twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)  
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs