




WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z GRUŻLICĄ

Gruźlica – choroba zakaźna i zaraźliwa. Najczęściej dotyczy płuc, ale może również zajmować inne narządy. Gruźlica poza płucna stanowi poniżej 10% wszystkich przypadków choroby.

Leczenie p/prątkowe jest główną i najistotniejszą składową wszystkich nowoczesnych programów zwalczania gruźlicy. Gruźlica jest obecnie w pełni wyleczalna.

WSKAZÓWKI DLA PACJENTA

1. Przyjmuj jednocześnie wszystkie leki p/prątkowe zgodnie z zaleceniami lekarza, w odpowiednich dawkach, tak długo jak zaleci lekarz, najczęściej przez 6 miesięcy. Szczególnie ważne w leczeniu gruźlicy jest to, aby przedwcześnie nie przerywać kuracji i stosować się ściśle do zaleceń lekarzy. W przypadku nie stosowania się do wytycznych istnieje duże ryzyko, że najbardziej odporne prątki przeżyją. 
2. W trakcie stosowania leków p/prątkowych nie możesz przebywać na słońcu, opalać się, jak również korzystać z solarium.
3. Zalecana jest regularna kontrola kliniczna, radiologiczna i bakteriologiczna efektów leczenia oraz występowaniu działań niepożądanych.
4. Zastanij usta i nos chusteczką higieniczną podczas kaszlu i kichania, często myj ręce.
5. Prowadź zdrowy i regularny styl życia:
 - Zadbaj o dobre warunki mieszkaniowe (pomieszczenie suche, słoneczne, często wietrzone),
 - Dbaj o wypoczynek nocny, unikaj stresu,
 - Zalecana jest dieta bogata w warzywa, owoce, produkty wysokobiałkowe oraz ziarna zbóż,
 - Spożywaj zwiększone dawki witaminy C i A w celu podniesienia odporności oraz selenu i cynku – każdą kurację witaminową należy uzgodnić z lekarzem,
 - Unikaj miejsc zapyłonych, zadymionych, zachowaj dystans,
 - Zaprzestań palenia papierosów, ogranicz inne używki, zwłaszcza alkohol.
6. Utrzymuj aktywność fizyczną - zalecane są: spacer, jak najwięcej przebywaj na świeżym powietrzu, prątki są bardzo wrażliwe na działanie promieniowania ultrafioletowego, gimnastyka oddechowa.
7. W przypadku wystąpienia objawów:
 - długotrwały kaszel
 - stany podgorączkowe
 - nocne poty
 - duszność
 - osłabienie
 - krwioplucie
 - brak apetytu

należy zgłosić się do lekarza.

Na podstawie dr hab. n med. Filip Mejza – „ Gruźlica: przyczyny, objawy i leczenie” Medycyna Praktyczna .

Opracowała mgr Mariola Gacek

