



JAK ZAPANOWAĆ NAD GRUŻLICĄ

Czego oczekiwać i jak zachować zdrowie



LECZENIE GRUŻLICY

Jeśli jesteś jednym z wielu nowojorczyków

chorujących na gruźlicę, znalezienie pomocy i odpowiedniego leczenia jest bardzo ważne. Gruźlica to poważna choroba, jednak można ją wyleczyć dzięki odpowiedniej kuracji. Im szybciej zaczniesz, tym lepiej się poczujesz.

Zastrzeżenie: Wszystkie użyte zdjęcia służą wyłącznie celom ilustracyjnym. Wszystkie przedstawione osoby są modelami.



DWA ETAPY GRUŻLICY

Dodatnia próba tuberkulinowa oznacza, że w organizmie obecne są zarazki gruźlicy. Lekarz może przeprowadzić więcej badań, aby sprawdzić, czy jest to gruźlica utajona, czy aktywna.

Utajone zakażenie prątkami gruźlicy
zwane również „utajoną infekcją gruźliczą”



Nie odczuwasz choroby

Aktywna postać gruźlicy
Zwana również czynną gruźlicą



Odczuwasz chorobę



Wyniki próby tuberkulinowej są zazwyczaj dodatnie



Wyniki TB są zazwyczaj dodatnie



Nie możesz zarażać innych osób



Możesz zarażać inne osoby

W przypadku **utajonej gruźlicy**, jej zarazki w organizmie są „uśpione”.

W przypadku **aktywnej gruźlicy**, jej zarazki w organizmie mnożą się. Aktywna gruźlica zazwyczaj atakuje płuca, może jednak wpływać również na inne części ciała.

Kiedy osoba z aktywną gruźlicą kaszle, mówi lub kicha, zarazki rozprzestrzeniają się w powietrzu. Inne osoby wdychające zarazki mogą zarażić się gruźlicą.

Objawy aktywnej gruźlicy:

- Kaszel przez ponad trzy tygodnie lub kaszel z krwią
- Zmęczenie i osłabienie
- Utrata apetytu i wagi
- Gorączka i/lub nocne pocenie

AKTYWNEJ GRUŻLICY



Utajona gruźlica może stać się aktywną, jeśli nie będzie leczona. Nawet jeśli nie odczuwasz choroby, ważne jest zażywanie lekarstw, aby zapobiec „obudzeniu się” zarasków gruźlicy i przekształceniu infekcji w aktywną gruźlicę.

Aktywna gruźlica może mieć bardzo poważny przebieg. Zażywanie lekarstw umożliwi powrót do zdrowia i zapobiegnie przenoszeniu się zarasków na rodzinę i przyjaciół. Im szybciej zaczniesz zażywać lekarstwa, tym szybciej uda Ci się wrócić do szkoły lub pracy.

„ Kilka lat temu uzyskałam dodatni wynik próby tuberkulinowej PPD i mój lekarz stwierdził utajoną gruźlicę. Nie zażywałam przepisanych lekarstw, ponieważ czułam się dobrze. W ubiegłym miesiącu poczułam się bardzo źle, zaczęłam kaszleć i miałam gorączkę. Okazało się, że mam aktywną gruźlicę. Musiałam zażywać mnóstwo lekarstw i mogłam zarazić inne osoby. Gdybym lekarstwa na utajoną gruźlicę, nie doszłoby do tego.

– Anila, 28, Queens

MAKSYMALNIE Z LECZENIA

Niektóre choroby i lekarstwa mogą osłabić układ odpornościowy i zwiększyć prawdopodobieństwo przekształcenia się utajonej gruźlicy w aktywną.

Przed rozpoczęciem leczenia aktywnej lub utajonej gruźlicy oraz w jego trakcie należy powiadomić lekarza w przypadku:

- Zażywania innych leków
- Chorowania na HIV/AIDS, cukrzycę lub inne choroby
- Bycia w ciąży lub jej planowania
- Karmienia piersią

Należy zażywać wszystkie lekarstwa przepisane przez lekarza. Nawet jeśli teraz czujesz się dobrze, możesz poczuć się gorzej, jeśli przestaniesz brać leki.

- **Pominięcie dawek może sprawić, że gruźlica uodporni się na działanie leków – oznacza to, że lekarstwo nie może już zabijać zarazków w organizmie. Odporna na leki gruźlica jest trudna w leczeniu i powrót do zdrowia może potrwać nawet dwa lata.**
 - o Jeśli pominiesz tylko jedną dawkę, nadal zażywaj leków zgodnie z zaleceniami.
 - o Jeśli pominiesz więcej niż jedną dawkę, niezwłocznie porozmawiaj z lekarzem.
- **Dbaj o siebie podczas leczenia.**
 - o Nie pij alkoholu. Spożywanie alkoholu podczas zażywania leków na gruźlicę może uszkodzić wątrobę.
 - o Rzuć palenie. Aby uzyskać pomoc, zadzwoń pod nr 311 lub 1-866-697-8487 lub odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj hasło „NYC Quits” (NYC zrywa z nałogami).

PAMIĘTAJ, ABY

ZĄŻYWAĆ LEKARSTWA



Te wskazówki mogą pomóc:

- Zażywaj lekarstwa w sposób zalecany przez lekarza.
- Przechowuj wszystkie lekarstwa w tym samym miejscu.
- Zaznacz każdy dzień zażywania leków w kalendarzu.
- Przyklej lub przypnij w domu (np. w kuchni) przypomnienie o zażywaniu leków.
- Ustaw alarm w telefonie lub zegarku.
- Poproś rodzinę lub przyjaciół, aby przypominali o zażywaniu leków.
- Porozmawiaj z lekarzem o bezpośrednio obserwowanym leczeniu (directly observed therapy, DOT), bezpłatnej usłudze, która może pomóc w utrzymaniu prawidłowego przebiegu leczenia. Więcej informacji można znaleźć na stronie 14.

POZNAJ

MOŻLIWE NIEPOŻĄDANE SKUTKI UBOCZNE

LECZENIA GRUŹLICY

Większość osób zażywa lekarstwa na gruźlicę bez problemów, jednak niektóre odczuwają działania niepożądane.

W przypadku wystąpienia któregokolwiek z poniższych działań niepożądanych należy przestać zażywać lekarstwo i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem:

- Nudności, wymioty, brak apetytu
- Ból brzucha
- Brak ostrości lub zmiana sposobu widzenia
- Żółte przebarwienie skóry lub oczu
- Wysypka lub swędzenie skóry
- Łaskotanie w palcach rąk lub nóg
- Ból stawów
- Ciemny lub brązowy kolor moczu
- Gorączka utrzymująca się przez co najmniej trzy dni

POROZMAWIAJ

Z KOORDYNATOREM OPIEKI



W przypadku aktywnej gruźlicy, koordynator opieki (case manager) Wydziału Zdrowia zapewni pomoc podczas leczenia. Usługa ta jest bezpłatna.

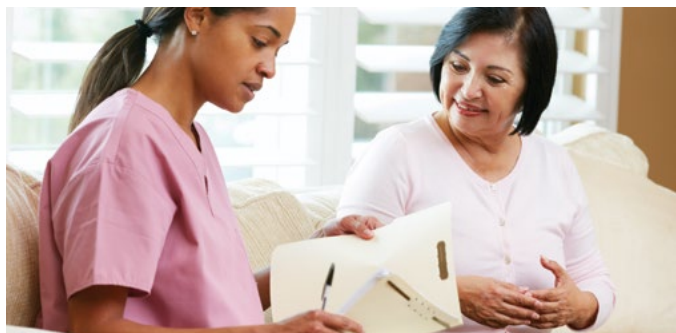
Kichając lub kaszląc, możesz przenosić zarazki gruźlicy na inne osoby, w tym na rodzinę i znajomych. Koordynator opieki może pomóc w przebadaniu tych osób pod kątem gruźlicy.

Koordynator opieki porozmawia z Tobą na temat:

- Objawów
- Odwiedzanych miejsc
- Osób z otoczenia

” Koordynatorka opieki zapytała o nazwiska osób, z którymi spędziłem dużo czasu przed rozpoczęciem leczenia. Powiedziała, że musi zadzwonić lub spotkać się z tymi osobami, aby powiadomić je o konieczności badania pod kątem gruźlicy. Wspólnie przygotowaliśmy listę takich osób. Koordynatorka opieki obiecała, że nie ujawni mojej tożsamości. ”

– Carlos, 42, Brooklyn



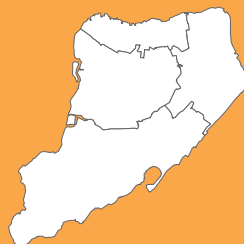
Bezpośrednio obserwowane leczenie (DOT): Kiedy nadejdzie czas zażycia leków, personel Wydziału Zdrowia może spotkać się z pacjentem w pracy, domu, za pośrednictwem telekonferencji lub w jednej z poradni gruźlicy Wydziału Zdrowia. Udzieli odpowiedzi na pytania i pomoże w utrzymaniu prawidłowego przebiegu leczenia. Aby dowiedzieć się więcej na temat DOT, w tym o rejestracji w tej usłudze, porozmawiaj z lekarzem.

W celu uzyskania dodatkowych informacji:

- Odwiedź stronę nyc.gov/health/tb
- Zadzwoń pod nr 311 i zapytaj o gruźlicę
- Odwiedź stronę cdc.gov/tb

CENTRUM CHORÓB UKŁADU ODDECHOWEGO WYDZIAŁU ZDROWIA MIASTA NOWY JORK:

- Zapewnia bezpłatne usługi w Twoim języku
- Nie wymaga ubezpieczenia zdrowotnego
- Nie sprawdza statusu imigracyjnego



1 **Morrisania Chest Center**
1309 Fulton Ave.,
First Floor
Bronx, NY 10456



2 **Corona Chest Center**
34-33 Junction Blvd.,
Second Floor
Jackson Heights, NY 11372

3 **Fort Greene Chest Center**
295 Flatbush Ave. Ext.,
Fourth Floor
Brooklyn, NY 11201



