



## ردیابی و نظارت بر تماس با سل (TB)



از اعضای خانواده و دوستانتان در مقابل سل محافظت کنید— همه داروهای سل خود را مصرف

به یاد داشته باشید که پرستار سل (TB Nurse) در اینجاست تا در طول دوره درمان به شما کمک کرده و مشاوره دهد. لطفاً اگر حین دوره درمان احساس ناخوشی دارید و یا در مورد چیزی مربوط به داروهایتان اطمینان کامل ندارید با پرستار سل خود تماس بگیرید.

نام پرستار سل شما:

---

نام پزشک بیمارستان شما:

---

شماره تماس:

---

ایمیل:

---

**TB Alert** یک موسسه خیریه منحصر به فرد است که سطح آگاهی در مورد سل در بریتانیا را بالا می برد و با ارائه اطلاعات به بیماران از عملکرد NHS حمایت می کند. ما از پروژه های درمانی در کشورهای در حال توسعه حمایت می کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که همه بیماران درمان مناسب را دریافت می کنند. با حمایت شما می توانیم تأثیری مثبت و فراگیر در کل جهان بر سل داشته باشیم و جان افراد بیشتری را نجات دهیم.



**TB Alert,**  
Community Base,  
113 Queens Road,  
Brighton BN1 3XG  
تلفن: 01273 234030

جهت کسب اطلاعات بیشتر یا دریافت نسخه هایی از این بروشور لطفاً با 01273 234 770 (فقط ساعات اداری) تماس بگیرید.

جهت اهدای کمکهای مالی و داوطلبانه جهت باری رساندن به **TB Alert** لطفاً با 01273 234 784 (فقط ساعات اداری) تماس بگیرید.

یا به وب سایت ما به آدرس [www.tbalert.org](http://www.tbalert.org) مراجعه نمایید.

اطلاعاتی که در این بروشور در مورد درمان سل ارائه شده به قصد ایجاد جایگزینی برای دانش، تخصص، مهارت و تشخیص پزشک/پرستار سل شما یا دیگر متخصصین سلامت تهیه نشده است. توجه داشته باشید که اطلاعات این بروشور با هدف کمک به تصمیم گیری در مورد تشخیص یا درمان سل ارائه نمی شوند. سوالات و دغدغه های خود در مورد درمانتان را می بایست با یک متخصص سلامت مطرح کنید.

اصل کار تهیه بروشور توسط شبکه سل شمال غرب لندن

## درباره TB Alert

TB Alert یک موسسه خیریه منحصر به فرد است که سطح آگاهی در مورد سل در بریتانیا را بالا می برد و با ارائه اطلاعات به بیماران از عملکرد NHS حمایت می کند. ما از پروژه های درمانی در کشورهای در حال توسعه حمایت می کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که همه بیماران درمان مناسب را دریافت می کنند. با حمایت شما می توانیم تأثیری مثبت و فراگیر در کل جهان بر سل داشته باشیم و جان افراد بیشتری را نجات دهیم.

## اطلاعات بیشتر در مورد TB Alert

اگر به بیماری سل مبتلا هستید و تمایل دارید اطلاعات بیشتری را از فردی که به آن مبتلا بوده دریافت کنید، کتابی با نام **Paul Mayho Tuberculosis Survival Handbook** (ویرایش دوم) می تواند به شما کمک کند. قیمت کتاب £14.95 است و از طریق کتاب فروشی های محلی، خدمات کتاب **Gazelle** و [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)، یا مستقیماً از طریق ناشر آن **Merit Publishing International** از طریق وب سایت [www.meritpublishing.com](http://www.meritpublishing.com) یا ایمیل [merituk@aol.com](mailto:merituk@aol.com) قابل تهیه است. شماره مرجع شابک جهت سفارش کتاب 9 14 873413 1 ISBN است.

وب سایت: [www.tbsurvivalproject.org](http://www.tbsurvivalproject.org)

## سل چیست؟

سل یا Tuberculosis که مخفف آن TB است یک بیماری مسری است که اغلب در ریه ها ایجاد می شود اما می تواند بر اعضای دیگر بدن نیز تاثیر بگذارد. سل در یک دوره درمانی که حداقل شش ماه طول می کشد قابل درمان است. تنها بیماری سل ریه یا گلو است که مسری است و حتی ظرف مدت دو هفته از مصرف داروی مناسب قابلیت سرایت بیماری به دیگران از بین می رود.

## چگونه فرد به سل مبتلا می شود؟

وقتی فرد مبتلا به سل مسری از گلو یا ریه سرفه یا عطسه می کند، میکروب ها به صورت ذرات کوچکی در هوا پخش می شوند و افراد دیگر ممکن است آنها را تنفس کنند. افرادی که وقت زیادی را با فرد مبتلا سپری می کنند (اغلب اوقات همسر فرد، و اعضای دیگر خانواده، یا به ندرت همکارانی که در نزدیکی این فرد کار می کنند) بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری قرار دارند. بسیار بعید است که فردی در مکانهایی مانند اتوبوس یا قطار به بیماری سل مبتلا شود چرا که برای آنکه فردی در معرض ابتلا قرار بگیرد لازم است وی حداقل ساعت ها با فرد دارای بیماری مسری در تماس باشند. سل از طریق تف انداختن یا استفاده وسایل مشترک منتقل نمی شود.

## ردیابی و نظارت بر تماس چیست؟

اگر با فردی که به باکتری مسری سل مبتلا داشته در تماس بوده اید و وی هنگامیکه در نزدیکی شما قرار داشته زیاد سرفه و عطسه می کرده است، می بایست یک معاینه کامل (چک آپ) انجام دهید تا معلوم شود که آیا بیماری به شما سرایت کرده یا خیر. این مساله اهمیت زیادی دارد چرا که بر اساس آن مشاوره صحیح به شما داده می شود و در صورت لزوم درمان آغاز می شود. در این حالت، در صورت نیاز، با استفاده از درمان زودهنگام می توانید از گسترش بیماری سل پیشگیری کنید.

## معاینه کامل:

بدین منظور انجام می شود تا معلوم شود که هیچ یک از نشانه های سل در شما وجود ندارد. آیا قبلا واکسن BCG (که می تواند در برابر سل مقدراری ایمنی ایجاد کند) به شما تزریق شده است. و آیا بیماری سل به شما سرایت کرده اما نشانه های آن در شما بروز نکرده. ممکن است به شما پیشنهاد شود یک یا چند آزمایش انجام دهید از جمله:

- آزمایش پوست که Mantoux نام دارد. گاهی اوقات ممکن است لازم باشد این آزمایش را هر 6-8 هفته تکرار کنید.
- آزمایش خون
- عکس برداری اشعه X از سینه

نتایج این آزمایش ها می تواند به پزشک کمک کند تا بهترین مشاوره و درمان ممکن را به شما پیشنهاد دهد.

نباید تعجب کنید اگر شیوه درمان اعضای مختلف یک خانواده یا گروه دقیقا یکسان نباشد.

## علائمی که باید به دنبالشان باشید:

- سرفه هایی که بیش از سه هفته به طول بیانجامند. داروهای معمولی آنها را برطرف نکنند و مدام تشدید شوند
- تب (دمای بالای بدن)
- تعرق در شب به گونه ای که باید تشک و لباس ها را تعویض کرد
- کاهش وزن بدون هیچ دلیل خاص
- خستگی زیاد (انرژی کم بدن یا خستگی مفرط)
- غدد متورم
- از دست دادن اشتها
- خون بالا آوردن (این حالت به ندرت رخ می دهد اما نیاز به مشاوره پزشکی فوری دارد)

همه این نشانه ها ممکن است علائم بیماری های دیگری باشند. اما اگر سه مورد یا بیشتر را در خودتان مشاهده کردید و نگران هستید می بایست با پزشک یا پرستاری در کلینیک یا مرکز درمانی منطقه تان صحبت کنید.

## اگر در تماس با فرد مبتلا به سل مسری بوده ام چه باید بکنم؟

اگر در تماس نزدیک با فرد مبتلا به سل مسری بوده اید. دفتر خدمات سلامت منطقه تان با شما تماس می گیرد و قرار ملاقاتی را برایتان در نظر می گیرد تا معاینه کاملی انجام دهد. اگر کسی با شما تماس نگرفته و نگران هستید، با کلینیک سینه منطقه تان یا پزشک عمومی تان تماس بگیرید. اگر تشخیص داده شود که نیاز به معاینه است، قرار ملاقاتی برایتان تنظیم می شود.

## آیا می توانم به فعالیت های روزمره ام ادامه دهم؟

هیچ دلیلی وجود ندارد که فعالیت های روزمره تان را متوقف کنید. حتی اگر در تماس با فردی مبتلا به سل مسری بوده اید، احتمال آنکه باکتری سل در بدنتان وجود داشته باشد و مبتلا به بیماری شده باشید بسیار اندک است و حتی احتمال آنکه به نوعی از سل مبتلا شده باشید که به دیگران سرایت می کند کمتر هم خواهد بود. هیچ دلیلی برای گرفتن مرخصی از محل کار یا مدرسه تان وجود ندارد مگر آنکه هفته هاست که سرفه هایتان ادامه دارد و احساس ناخوشی می کنید. اگر در حد زیادی به ابتلا به نوع مسری سل مشکوک هستید، مشاوره تخصصی به شما ارائه خواهد شد.