

## Jak dopilnować regularnego brania leków?

To nie jest zawsze łatwe! Będziesz długo brać leki przeciwgruźlicze (6 miesięcy lub dłużej), a więc powinieneś wytworzyć pewne nawyki. Oto kilka sposobów, które pomogą ci dopilnować regularnego przyjmowania leków:

- Bierz leki codziennie o tej samej porze i przechowuj je w jednym miejscu.
- Powkładaj tabletki do pojemnika tygodniowego dawkowania.
- Po wzięciu leków odnotuj to w kalendarzu.
- Korzystaj z budzika, który przypomni ci o wzięciu leków.
- Poproś kogoś z rodziny lub znajomego, aby przypominał ci o wzięciu leków, a jeśli to nie pomoże, twój lekarz lub pielęgniarka mogą polecić ci branie leków w ich obecności.
- Gdy zapomnisz o wzięciu leków, poinformuj lekarza lub pielęgniarkę – nie będą się gniewać, a postarają się ci pomóc.

Powinieneś również stawiać się na wszystkie umówione wizyty w przychodni! Lekarz lub pielęgniarka będą chcieli wiedzieć, jakie robisz postępy.

## Więcej informacji o gruźlicy

Jeśli masz gruźlicę i chciałbyś więcej na ten temat dowiedzieć się od kogoś kto cierpiał na tę chorobę, informujemy o książce Paula Mayho pod tytułem *The Tuberculosis Survival Handbook (Second edition)*, Jak przetrwać z gruźlicą, wydanie II. Cena książki wynosi £14,95 i można ją nabyć w księgarniach, w Gazelle book services, na stronie [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk) lub bezpośrednio u wydawcy, Merit Publishing International, adres witryny [www.meritpublishing.com](http://www.meritpublishing.com) lub email [merituk@aol.com](mailto:merituk@aol.com). Książkę zamawiamy pod numerem referencyjnym ISBN 1 873413 1 49.

Chroń swoją rodzinę i znajomych przed gruźlicą – bierz regularnie wszystkie przepisane leki przeciwgruźlicze

**Pamiętaj** pielęgniarka poradni przeciwgruźliczej chce ci pomóc i służyć radą w trakcie całego cyklu leczenia. Jeśli kuracja spowoduje złe samopoczucie lub będziesz miał jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące przyjmowanych leków, skontaktuj się z twoją pielęgniarką w przychodni przeciwgruźliczej.

Twoja pielęgniarka poradni przeciwgruźliczej:

Twój lekarz w szpitalu:

Nr telefonu:

E mail:

**TB Alert** jest organizacją charytatywną, która stawia sobie za cel rozwijanie świadomości o zagrożeniu gruźlicą w Zjednoczonym Królestwie i wspieranie publicznej służby zdrowia szeroką informacją dla pacjentów. Wspieramy projekty w krajach rozwijających się skierowane na prawidłowe leczenie wszystkich dotkniętych tą chorobą. Twoje wsparcie pomoże nam osiągnąć lepszy skutek w walce z gruźlicą i umożliwi uratowanie więcej istnień ludzkich.



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

Aby uzyskać więcej informacji lub dodatkowe egzemplarze ulotki prosimy o kontakt: 01273 234 770 (w godzinach urzędowania)

Darowizny lub pomoc wolontariuszy **TB Alert**, prosimy o kontakt 01273 234 784 (w godzinach urzędowania)

Zapraszamy na stronę [www.tbalert.org](http://www.tbalert.org)

Celem informacji podanych w niniejszej ulotce, dotyczących leczenia gruźlicy, nie jest zastąpienie wiedzy, kompetencji, umiejętności i opinii pielęgniarki/lekarza poradni przeciwgruźliczej lub innych pracowników służby zdrowia. Żadne informacje w niej podane nie są przeznaczone do wykorzystania przy podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia. Pytania i wątpliwości dotyczące twojego leczenia należy kierować do pracownika służby zdrowia.

Oryginalne opracowanie North West London TB Network



## Leczenie gruźlicy (TB)

...el lub  
...iększone kas  
...rączka!! Silne  
...lek mas  
...w Gorączka!! Silne ... w Gorączka!!  
...ne poc  
...szlem lub ... kaszlu Go  
...iększon ... dem lub b  
Z kaszlem lub bez kaszlu Pow  
rączka!! rączka!! Gorączka!! Powiększon ... zły chł  
adek wagi ciała Gorączka!! Spadek wagi ciała Gorączka!!  
rączka!! Silne pocenie w  
...ne pocenie się w nocy Kaszel lub brak kaszlu Gorączka!!  
...kaszlem lub bez kaszlu Powiększone kaszlem lub bez kaszlu  
Gorączka!! Spadek masy ciała Gorączka!!  
Silne pocenie się w nocy Kaszel lub brak kaszlu Gorączka!!  
...kaszlem lub bez kaszlu Powiększone kaszlem lub bez kaszlu  
Gorączka!! Gorączka!! Gorączka!! Silne pocenie się w nocy  
Z kaszlem lub bez kaszlu Pow  
Silne pocenie się w nocy Kaszel lub brak kaszlu Gorączka!!

## Czym jest gruźlica?

Gruźlica (TB) jest zakażeniem bakteryjnym najczęściej występującym w płucach, choć może objawić się w innych częściach ciała: w mózgu, w węzłach chłonnych, nerkach lub w kościach.

## Jak dochodzi do zakażenia?

Gdy osoba z gruźlicą płuc zakasze, zarazki mogą przedostać się drogą kropelkową do innych we wdychanym powietrzu. Najbardziej narażone na zakażenie tą chorobą są osoby mieszkające w tym samym domu lub mieszkaniu z nosicielem gruźlicy.

## Czy można się ode mnie zarazić?

Nie od wszystkich nosicieli gruźlicy można się zarazić. Zarażenie jest możliwe tylko, jeśli dana osoba ma gruźlicę płuc lub gardła, oraz gdy kaszląc, rozprzestrzenia zarazki. Nie stanowią zagrożenia zakażeniem dla innych osób, jeśli masz gruźlicę w dowolnej części ciała, oprócz płuc lub gardła. Twój lekarz/pielęgniarka może udzielić ci dodatkowych informacji.

## Jak przebiega leczenie gruźlicy?

Leczenie gruźlicy przy zastosowaniu kombinacji leków trwa co najmniej sześć miesięcy. Okres leczenia zależy od stopnia odporności prątków gruźlicy na leki i miejsca występowania tej choroby. Jeśli nie będziesz brał leków zgodnie z zaleceniem lekarza, proces leczenia może się wydłużyć.

## Jaki jest standardowy sposób leczenia gruźlicy?

Lekarz zapisze ci cztery różne leki do podawania przez dwa miesiące. Oto one:

- ⊙ Rifampicin
- ⊙ Isoniazid
- ⊙ Pyrazinamide
- ⊙ Ethambutol

(Isoniazid, Rifampicin i Pyrazinamide mogą być połączone jako Rifater).

Większość osób nie będzie roznosić zakażenia po dwóch tygodniach brania leków.

Zwykle po dwóch miesiącach, lekarz będzie mógł ograniczyć leki do:

- ⊙ Rifampicin
- ⊙ Isoniazid

(Rifampicin i Isoniazid mogą wspólnie występować pod nazwą Rifinah).

## Czy leki przeciwgruźlicze są bezpieczne?

Podobnie jak ze wszystkimi lekami, mogą wystąpić działania uboczne. Pewne działania uboczne są nieznaczne, inne mogą być bardziej poważne. Informacje na temat poszczególnych leków i ich działań ubocznych można uzyskać od personelu przychodni przeciwgruźliczej.

Można bezpiecznie brać Rifampicin, Isoniazid, Pyrazinamide i Ethambutol w trakcie ciąży.

Twój lekarz lub pielęgniarka zlecą przeprowadzenie pewnych testów przed przystąpieniem do leczenia.

Poinformuj ich, jeśli bierzesz jakiegokolwiek hormonalne środki antykoncepcyjne (doustne, implanty lub inne), gdyż Rifater obniża ich skuteczność.

## Jak często powinienem brać lekarstwa?

Lekarstwa trzeba brać codziennie. Jeśli pominiesz jedną dawkę, weź ją, gdy sobie o tym przypomnisz. Jeśli zapomniałeś, a jest już pora na następną dawkę, pomiń dawkę zapomnianą. Nie bierz podwójnych dawek. Poinformuj pielęgniarkę/ lekarza o tym.

## Dlaczego należy brać leki przeciwgruźlicze regularnie?

Bakterie gruźlicy giną bardzo powoli. Potrzeba na to co najmniej 6 miesięcy działania leków. Powinieneś zacząć się czuć lepiej i możesz już nie mieć objawów gruźlicy przed upływem tego okresu, ale musisz brać lekarstwa do czasu aż lekarz nie przerwie kuracji. Zbyt szybkie przerwanie leczenia lub nieregularne przyjmowanie leków jest niebezpieczne i może dojść do odnowienia zaraźliwości oraz rozwoju takiego typu gruźlicy, który jest trudny lub czasami niemożliwy do wyleczenia.

## Czy mam się wystrzegać jakiś pokarmów lub innych leków podczas leczenia?

Nie, możesz jeść wszystko, na co masz ochotę. Ale nie powinieneś pić nadmiernych ilości alkoholu.

Jest bardzo ważne, abyś poinformował lekarza o innych branych przez siebie lekach.