

Tuvojoties Pasaules Tuberkulozes dienai, 24.martā, piedāvājam iepazīties ar pieredzes stāstu no kādas jaunas, atraktīvas un mērķtiecīgas sievietes. Saslimšana ar tuberkulozi (TB) mainīja viņas dzīvi un sniedza būtiskas atziņas – rūpes par savu veselību un imunitāti ir primārais.

Pasargāts nav neviens

Patiesībā, no šīs slimības nav pasargāts neviens. Es vienmēr esmu ļoti rūpējies par savu veselību un arī dzīves veidu - esmu nodarbojies ar sportu, līdz šim antibiotikas gandrīz vispār neesmu lietojusi un ārstējies homeopātiski. Šī slimība un jautājumi, kā tas vispār varēja ar mani notikt, protams, mani šokēja. Man ir dažādas pārdomas par šo jautājumu, bet tās varētu būt vairāk ar filozofisku skatījumu. Es slimības attīstīšanos saistu tieši ar novājinātu imūnsistēmu kādā laika posmā, kas saistīta ar ilgstošu stresu. Es jutu tik lielu nogurumu, ka īsti nevarēju saprast, kā ir, kad tā noguruma vairs nav un kā justies labi. Tāpēc, es varu teikt, ja ir kaut mazākie simptomi, un šķietami nenozīmīgas pazīmes, kā nogurums vai nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra, tomēr aiziet pie ārsta un veikt visus nepieciešamos izmeklējumus un pārliecināties, vai ar mani tiešam viss ir kārtībā.

Bažas par savu veselību

Pirmās bažas par savu veselību man radīja paaugstināta ķermeņa temperatūra, kuru es novēroju ilgākā laika posmā, faktiski, es pie šīs temperatūras jau biju pieradusi un pievērsu tai atkārtoti uzmanību tikai tad, kad saslimu ar citu slimību un ārstējoties man šī temperatūra nekritās. Nākamais, ko es novēroju bija tādi kā trokšņi plaušās, tas nebija gluži klepus. Tad es vērsos pie sava ģimenes ārsta, kurš mani pārbaudīja un nosūtīja uz rentģenu, kur es arī uzzināju aizdomas par šo diagnozi. Tālāk, jau mani nosūtīja uz tuberkulozes stacionāru veikt papildus izmeklējumus, kur man apstiprināja tuberkulozi. Es nebiju baciliāra, līdz ar to nevarēju inficēt apkārtējos, bet man bija jāuzsāk ārstēšana. Pamatojumu šai diagnozei es izpratu tā, ka kādu laiku iepriekš es esmu inficējies ar tuberkulozes bacili un tas līdz šim ir dzīvojis manā organismā, bet ņemot vērā manu dzīvesveidu, es esmu veiksmīgi tikusi ar to galā un neļāvusi attīstīties slimībai, tomēr tas bija līdz brīdim, kad imūnsistēma novājinās un parādās kādi blakus faktori slimības attīstībai, arī smēķēšana, lai gan tieši laikā, kad man atklāja šo slimību es vairs nesmēķēju.

Atbildība par savu veselību un imunitāti

Sabiedrības daļa, kura ir ļoti noslogota un nodarbināta, cilvēkiem kuriem ir darbs, studijas, bērni, bieži vien rodas tāda kā nejutība pret šīm visām pazīmēm un nogurums jau kļūst par ikdienu. To nevar raksturot par nerūpēšanos par savu veselību, cilvēks vienkārši ir pieradis pie stresa un trenēt savu izturību, tāpēc uzliek *latīņu* augstāk un turpina darboties. Tāpēc, es iesaku pavērot un ieklausīties sevī, kā tu tiešam jūties, un kā vajadzētu justies normālam, veselam cilvēkam, jo ne vienmēr ārsts būs tas, kurš varēs uzvedināt uz pareizajiem jautājumiem par simptomiem, tāpat šie simptomi ne vienmēr būs absolūti atbilstoši tuberkulozes pazīmēm.

Jebkuram cilvēkam ir jāpadomā par savu dzīvesveidu un imunitāti, ko mēs darām ikdienā, lai stiprinātu imunitāti. Kā jau mēs zinām, tuberkuloze izplatās telpās un pa gaisu, lai inficētu apkārtējos pietiek, ka viens no cilvēkiem, kuri atrodas telpās ir infekciozs. Atbilstoši statistikas datiem, aptuveni viens no desmit inficētajiem arī saslimst, un šim vienam visticamāk ir bijusi novājināta imunitāte un blakus faktori slimības attīstībai. Tāpēc, cilvēkam primāri ir jāizvērtē, vai tiešām es daru pietiekami, lai mana imunitāte būtu stipra un šī slimība mani neskartu. Kā piemērs ir smēķēšana, parasti jau cilvēki to uztver kā maznozīmīgu, tomēr ar to pietiek, lai novājinātu savu organismu un radītu labvēlīgu vidi slimībai. Noteikti varu minēt arī stresu, īpaši cilvēkiem, kas ir vairāk pakļauti dažādiem ekonomiskajiem un sociālajiem apstākļiem.

Tā ir atbildība par savu veselību jebkurā brīdī un laikā, vienlaikus, nevar arī visu laiku dzīvot bailēs saslimt ar kaut ko, jo tas tomēr arī var provocēt un piesaistīt dažādas slimības. Tomēr, mēs varam

izvairīties no šīm lietām, kaut vai braucot transportā, ja kāds klepo nepiesedzot muti, tad paiet malā vai kaut vai izkāpt, lai neapdraudētu sevi. Šādas pārdomas parasti jau rodas, kad tu zini, no kurienes šī slimība var rasties. Tomēr, bieži ir gadījumi, kad inficēšanos vienkārši nevar paredzēt, jo slimo jau ne tikai cilvēki ar sliktiem dzīves apstākļiem, bet arī situēti un nodrošināti cilvēki. Inficēties var jebkur, un tāpēc primāri ir jādomā par savu veselību, lai infekcija neveicinātu saslimšanu.

Divi mēneši un diagnoze multirezistentā tuberkuloze

Es nokļuvu slimnīca, kur man atkārtoti veica visus izmeklējumus. Manā gadījumā, tā kā es nebiju infekcioza, man uzreiz nevarēja noteikt zāļu rezistenci un šie zāļu rezultāti man bija jāgaida divus mēnešus. Man tika uzsākta ārstēšana. Šobrīd varu teikt, ka tajā brīdī mums ar ārstu bija izveidojies dialogs, tomēr tas nebija tik pilnīgs, lai man izveidotos pilnīga sapratne par slimību. Man bija ļoti slikti no zālēm, kuras man deva un varu teikt, ka tajā brīdī līdz galam nesapratu, kas ar mani notiek.

Pēc diviem mēnešiem, saņemot zāļu rezistences rezultātus, es uzzināju, ka man ir zāļu nejutīga tuberkuloze un tālākā ārstēšana man bija jāturpina multirezistentu pacientu nodaļā. Es varu tikai pateikties ārstiem par iecietību un rūpēm. Mana daktare pamazām man pielāgoja ārstēšanas režīmu, izskaidroja visu zāļu iespējamās blakus parādības un palīdzēja ar tām tikt galam. Latvijā šī ārstēšanas sistēma ir labi izstrādāta, jo pacientam nav jāpavada viss ārstēšanās laiks stacionāra, aptuveni pēc trim mēnešiem mani izrakstīja ārstēties ambulatorā režīmā, sākotnēji zāles dzēru katru dienu, un tagad jau esmu pārgājusi uz piecu dienu kursu. Šī ārstēšana nav vienveidīga, un tāpēc tā notiek ārstu stingrā kontrolē, jo atbilstoši regulārām pārbaudēm un pacienta pašsajūtai, zāļu devas un biežums tiek mainīts. Es gribētu arī uzsvērt, ka Latvijā ārstēšana ir bezmaksas. Mums ir ļoti labi un pieredzējuši speciālisti, kas nav mazsvarīgi, jo ārsta pieredze noteikti var palīdzēt un to vajag noteikti ņemt vērā.

Sabiedrība doma, ka tuberkuloze nāk no bezpajumtniekiem

Tuvs mans ģimenes loceklis vairāk pirms divdesmit gadiem slimoja ar tuberkulozi un tas priekšstats par slimību bija, ka tā ir ilgi ārstējama slimība, tomēr izārstējama un cilvēks pēc tam dzīvo vēl ilgi un labi.

Sabiedrībā vairāk valda priekšstats, ja tu esi ar šo slimību saslimis, tad vai nu esi bijis nelabvēlīgā vidē, vai cietumā. Arī no savas pieredzes varu teikt, ka saņēmu dažus absolūti ar slimību nesaistītus jautājumus, kad apkārtējie uzzināja par manu slimību. Apkārtējiem šķiet, ka slimība nāk no bezpajumtniekiem. Bet tā ir saistīta ar sevi pašu, ar to, kā es dzīvoju un rūpējos par savu veselību. Turklāt, sabiedrībā ir uzskats, ka tuberkuloze ir ļoti lipīga un nav nekādas informācijas, par to, ja tu esi slim ar tuberkulozi, tu vari arī nebūt bīstams apkārtējiem, jo ir šī atšķirība starp infekcioziem un neinfekcioziem slimniekiem. Un visi infekciozie uzsākot ārstēšanu tiek izolēti un drīz vien kļūst neinfekciozi apkārtējiem.

Primārais ir informētība un informācijas pieejamība

Tomēr, atgriežoties pie pacienta viedokļa, jāsaka, ka ārsts ir pirmais, kurš sniedz pacientam informāciju un tas ir atkarīgs no ārsta cik saprotoši viņš var izskaidrot, kas ar tevi notiek un kāda būs ārstēšana, tas arī daudz labāk piesaista pacientu ārstēšanai.

Runājot par pacientiem, uzskatu, ka būtu nepieciešami vairāk izglītojošo materiālu un pasākumu, gan arī psihologu un sociālo darbinieku atbalsts. Es esmu patients, kurš ies un jautās par savu slimību, tomēr ir daļa pacientu, kuri baidās par to runāt, un daļēji tā arī paliek neziņā par to, kas ar viņu notiek. Tāpat, uzskatu, ka būtu lietderīgi veidot pacientu platformas, ar iespējām viedokļu un pieredzes apmaiņai, jo tas ir arī psiholoģiskais atbalsts, saprast, ka arī citi cilvēki piedzīvot to pašu, arī man pašai palīdzēja šī komunikācija ar citiem pacientiem un dalīšanās savā pieredzē. Tas viss protams skar finansējuma pieejamību, jo viena pacienta ārstēšana jau valstij izmaksā ļoti lielu naudu, tomēr šie izglītošanas pasākumi noteikti atmaksātos.

Sabiedrības izglītošana ir kā bāze sabiedrības izpratnei par šo slimību, to var novērot arī citās valstīs, vērtējot, kādi pasākumi notiek sabiedrības un pacientu izglītošanai un cik ļoti tas patiesībā ietekmē un palīdz samazināt saslimstību valstī. Tas tāpat ir attiecināms uz piesaisti ārstēšanai – ir svarīgi pacientu pietiekami labi informēt - cik svarīgi ir nepārtraukt ārstēšanu. Bieži vien cilvēkiem ir blakus apstākļi, darbs, varbūt viņš ir vienīgais aprūpētājs ģimenē. Tomēr, jo vairāk tu zini un saproti par savu slimību, tas palīdz paskatīties uz to no malas. Daudzi arī nezina, ka piemēram, Rīgā tiek nodrošināta sociālā palīdzība tuberkulozes pacientiem - gan transporta kompensācija, tā arī izsniegti pārtikas taloni, kas ir svarīgi pacientam dotajā brīdī. Jebkura izglītojošai darbībai būs rezultāts.

Apziņa, ka slimība ir ārstējama un tā kādreiz beigsies

Pirmā lieta noteikti ir pacietība un apziņa, ka šī slimība ir ārstējama tā ir ārstējama šeit. Tas vienkārši ir laika nogrieznis, kam ir sākums un beigas. Svarīga ir paļaušanās un ticība saviem ārstiem. Ārstēšanās laikā ir kāpumi un kritumi, mēdz būt brīži, kad šķiet, ka zāles vairs nevari iedzert tīri psiholoģiski, es piedzīvoju periodu, kad tikai divas stundas dienā biju spējīga kaut ko padarīt, pārējo laiku jutos fiziski un psiholoģiski slikti, tomēr arī tas ir pārejoši. Ārstēšanās laikā ir ļoti jāievēro režīms, jāieklaušas sevī un jāsaudzē - kaut vai runājot par darbu, izvērtējot, ko tu vari un nevari darīt. Tas ir laiks, kad nevajag būt lepnam, un nebaidīties palūgt līdzcilvēku palīdzību pēc rūpēm un arī tīri praktiska atbalsta. Katram šī zāļu panesamība ir pavisam savādāka, tāpēc ir ļoti svarīgs līdzcilvēku atbalsts. Tuvinieki var palīdzēt psiholoģiski un arī tīri ikdienas praktiskām lietām – pieskatīt bērnu, sakārtot māju un atbalstīt fiziski. Pats galvenais ir nostādīt sev mērķi, ka primārais ir izārstēšanās un atlabšana, visam pārējam ir jābūt pakārtotam šim mērķim. Es domāju, ka svarīgi ir uzsvērt, ka šī ārstēšanās visu laiku nenoris tikai slimnīca, bet arī ambulatori un ir pieejama praktiski visā Latvijā, un cilvēks faktiski var strādāt, mācīties un izklaidēties - dzīvot pilnīgi normālu dzīvi.

Nobeigumā, izsaku īpašu pateicību slimnīcas vadītājam Dr. A. Cīrulei, Dr. L. Kukšai, Dr. Kirvelaitei, 7. nodaļas personālam un visam ambulatorās nodaļas personālam. Par manu veiksmīgo ārstēšanos ir jāpateicas dakteru un pārējā personāla sapratnei un atbalstam.

Ar pacienti sarunājās Līga Rusmane, Latvijas Tuberkulozes fonds