Ի՞ՆՉ Է ԱԿՏԻՎ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՈԶԸ (TB)

ԲՈՒԺԱՌՈՒԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ

(Armenian)

County of Los Angeles Public Health

Բովանդակություն

1. Ի՞նչ է տուբերկուլոզը (TB) 3

2. Ի՞նչ է ակտիվ տուբերկուլոզը 3

3. Ինչպես՞ է ակտիվ տուբերկուլոզը հայտնվում մարմնի մեջ 4

4. Ո՞վ ունի ակտիվ տուբերկուլոզով հիվանդանալու ավելի մեծ հավանականություն 4

5. Ակտիվ տուբերկուլոզի ախտանիշները 5

6. Ակտիվ տուբերկուլոզի դեղերն ընդունելու կարևորությունը 5

7. Սնունդ, որը պետք է ուտել, և սնունդ, որից պետք է խուսափել ակտիվ տուբերկուլոզի դեղեր ընդունելիս 6

8. Տուբերկուլոզի դեղերի հնարավոր կողմնակի ազդեցությունները 7

9. Ակտիվ տուբերկուլոզը և մեկուսացումը 8

10. Հաճախակի տրվող հարցեր տուբերկուլոզի բուժման սկզբում 9

11. Որքա՞ն ժամանակ պետք է ընդունեմ տուբերկուլոզի դեղամիջոցները 11

12. Ինչպես հոգ տանել ձեր մասին. մարզանք, շնչառություն և ինքնախնամք 11

13. Ես վերջացրել եմ ակտիվ տուբերկուլոզի բուժումը. հիմա ի՞նչ պետք է անեմ 13

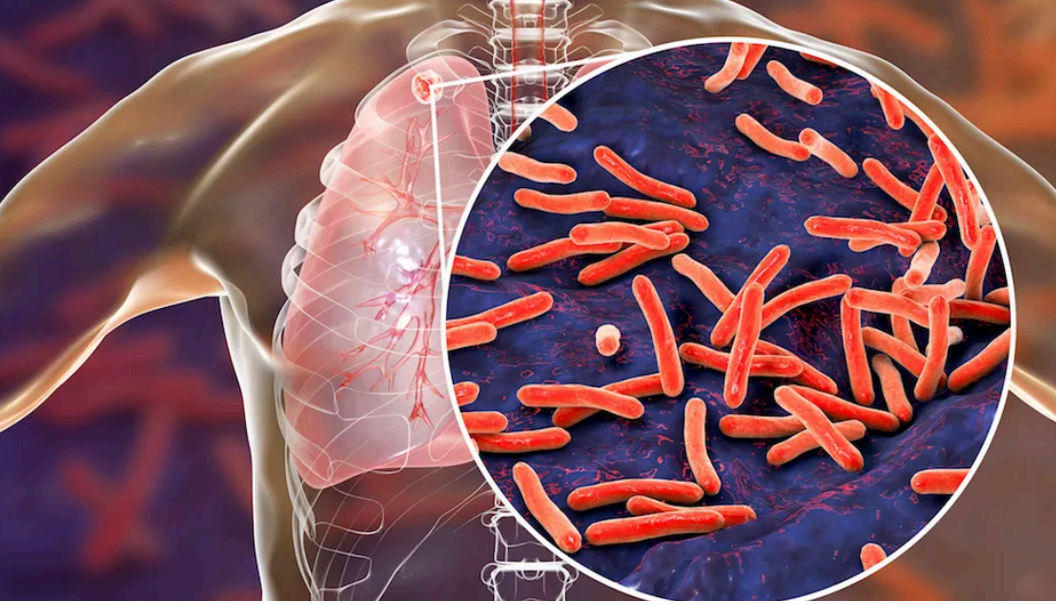
14. Ի՞նչ է տուբերկուլոզի հետ շփված անձանց քննումը 14

15. Հիվանդների անձնական պատմություններ 14

16. «Մենք ենք տուբերկուլոզը». տուբերկուլոզը հաղթահարածներ և շահերի պաշտպաններ 15

Հաճախակի տրվող հարցեր 16

Տեղեկություններ Հանրային Առողջության տուբերկուլոզի կլինիկայի մասին 17



1. Ի՞նչ է տուբերկուլոզը (TB)

Տուբերկուլոզը (TB) մանրէ է (բակտերիա), որը կարելի է բուժել հատուկ հակաբիոտիկների միջոցով: Տուբերկուլոզի մանրէները խափուսիկ են. դրանք կարող են թաքնված մնալ ձեր մարմնում և լինել «քնած», որպեսզի դուք չհիվանդանաք կամ դրանք չփոխանցեք ուրիշներին: Սակայն եթե ձեր օրգանիզմը թուլանա, մանրէները «կարթնանան», կակտիվանան և ձեզ կհիվանդացնեն: Տուբերկուլոզ կարող է ձեռք բերել ուրաքանչյուր ոք:

Տուբերկուլոզը հիմնականում ախտահարում է թոքերը (հայտնի է նաև որպես թոքախտ), բայց կարող է տարածվել ամբողջ մարմնում, ներառյալ՝ գլխուղեղում, ստամոքսում, աղիներում, երիկամներում, միզապարկում և ողնաշարում:

2. Ի՞նչ է ակտիվ տուբերկուլոզը

- Տուբերկուլոզը հիվանդություն է: Դա այն վիճակն է, երբ մանրէներն «արթնանում են», ակտիվանում և բազմանում մարմնում, քանի որ իմունային համակարգը չի կարողանում պայքարել դրանց դեմ:

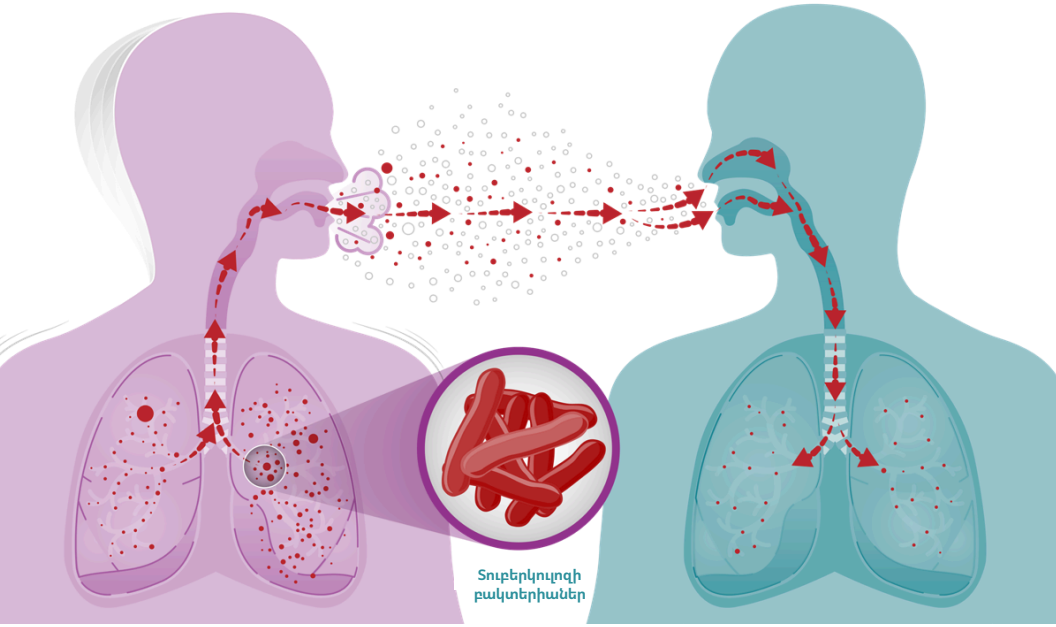
- Ակտիվ տուբերկուլոզ ունեցող մարդկանց մեծ մասը հիվանդանում է և կարող է մանրէները փոխանցել ուրիշներին:

- Լավն այն է, որ ակտիվ տուբերկուլոզը կարելի է բուժել դեղերի միջոցով: Սակայն եթե չբուժվի, այն կարող է վտանգավոր լինել:

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝

https://www.cdc.gov/tb/

https://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf



3. Ինչպե՞ս է տուբերկուլոզը հայտնվում մարմնի մեջ

Տուբերկուլոզի մանրէները կարող են լողալ օդում՝ վատ օդափոխվող սենյակում, երբ ակտիվ տուբերկուլոզով հիվանդը հազում, փռշտում, ծիծաղում, խոսում կամ երգում է:

Եթե դուք շնչեք այդ օդը, մանրէները կարող են հայտնվել ձեր մարմնում:

4. Ո՞վ ունի տուբերկուլոզով հիվանդանալու ավելի մեծ հավանականություն

1. Թույլ իմունային համակարգ ունեցող մարդիկ, ինչպիսիք են ՄԻԱՎ, շաքարային դիաբետ կամ քաղցկեղ ունեցողները:
2. Ակտիվ տուբերկուլոզ ունեցողի ընտանիքի անդամները, որոնք լինում են նրա մոտ:
3. Մարդիկ, ովքեր ապրում են բազմամարդ վայրերում, օրինակ՝ ապաստարաններում կամ բանտերում:
4. Տարեց մարդիկ, որոնց օրգանիզմը լավ չի պայքարում մանրէների դեմ:
5. Ծխող մարդիկ կամ նրանք, ովքեր ունեն թոքերի խնդիրներ, օրինակ՝ թոքերի օբստրուկտիվ քրոնիկ հիվանդություն (COPD):
6. Մարդիկ, ովքեր ապրում են այնպիսի վայրերում, որտեղ տուբերկուլոզն ավելի տարածված է, օրինակ՝ Աֆրիկայի, Հարավային Ամերիկայի և Ասիայի որոշ մասերում:

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝
hhttps://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf
(Armenian)

5. ԱԿՏԻՎ տուբերկուլոզի ախտանիշները

Եթե ձեր մարմինը չի կարողանում կանգնեցնել տուբերկուլոզի մանրէների բազմացումը, ձեզ մոտ առաջանում է ակտիվ տուբերկուլոզային հիվանդություն: Ակտիվ տուբերկուլոզային հիվանդության ախտանիշներից են՝

6. Ակտիվ տուբերկուլոզի դեղերն ընդունելու կարևորությունը

Ակտիվ տուբերկուլոզի բուժումը կարող է տևել չորս, վեց կամ ինը ամիս՝ կախված բուժման ծրագրից:

Ակտիվ տուբերկուլոզի բուժման ծրագրերում օգտագործվում են դեղերի տարբեր համակցություններ, որոնք կարող են ներառել՝

- Ռիֆամպին
- Էթամբուտոլ
- Պիրազինամիդ
- Իզոնիազիդ
- Վիտամին B6
- և բացառիկ դեպքերում՝ ավելի ուժեղ դեղեր

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝
https://www.cdc.gov/tb/treatment/active-tuberculosis-disease.html

(Armenian)

6. Ակտիվ տուբերկուլոզի դեղերն ընդունելու կարևորությունը (շարունակություն)

Բաց մի թողեք որևէ դեղաչափ և մի դադարեցրեք դեղի ընդունումը ժամանակից շուտ: Չափից ավելի շուտ դադարեցնելը կարող է վտանգավոր լինել:

Երկար ժամանակ է պահանջվում, որպեսզի տուբերկուլոզի մանրէները ոչնչանան: Դուք կարող եք մի քանի շաբաթ անց ձեզ ավելի լավ զգալ, բայց զգույշ եղեք: Ակտիվ տուբերկուլոզի մանրէները կարող են դեռևս մի քանի օր կամ ավելի կենդանի լինել ձեր մարմնում, նույնիսկ եթե այլևս հիվանդ չեք զգում:

Դուք պետք է շարունակեք ընդունել ձեր դեղերը՝ ըստ ձեր բժշկի նշանակումների, մինչև տուբերկուլոզի **բոլոր** մանրէները վերանան: Նույնիսկ եթե ձեզ լավ եք զգում, պետք է ընդունեք ձեր **բոլոր** դեղերը՝ համոզվելու համար, որ տուբերկուլոզի մանրէները ընդմիշտ անհետացել են:

7. Սնունդ, որը պետք է ուտել ակտիվ տուբերկուլոզի դեղեր ընդունելիս

Սպիտակուցներով հարուստ սնունդ՝
Ձու
Լոբի և ոսպ
Ընկուզեղեն և սերմեր
Քիչ յուղայնությամբ միս՝ հնդկահավ, ձուկ, հավ

Սննդանյութերով հարուստ սնունդ՝
Հատապտուղներ
Ցիտրուսային մրգեր
Մուգ կանաչ տերևներով բանջարեղեն

Բարձր կալցիրականություն ունեցող սնունդ՝
Ավոկադո
Պանիր
Չիր
Գրանոլայի սալիկներ
Սև շոկոլադ
Չզտած կաթ և մածուն

- Խմեք ավել շատ հեղուկ, օրինակ՝ ջուր կամ կոկոսի հյութ

Սնունդ, որից պետք է խուսափել ակտիվ տուբերկուլոզի դեղեր ընդունելիս

Եթե դուք բուժում եք ստանում տուբերկուլոզի դեմ, Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնները (CDC) խորհուրդ են տալիս խուսափել հետևյալ սննդամթերքներից և ըմպելիքներից, որոնք կարող են դանդաղեցնել ձեր ապաքինումը.

- **Ալկոհոլ:** Գինի և ալկոհոլայինայլ խմիչքներ, քանի որ տուբերկուլոզի դեղեր ընդունելիս դրանք կարող են վնասել լյարդը:
- **Կոֆեին պարունակող ըմպելիքներ:** Նվազագույնի հասցրեք սուրճ և կոֆեին պարունակող այլ ըմպելիքներ խմելը:
- **Վերամշակված սնունդ՝** վերամշակված և լավ տապակած ուտելիք:
- **Զտված սնունդ՝** շաքար և ալյուր:
- **Հում և լավ չեփած սնունդ:** Հում ձու կամ հում ձու պարունակող սննդամթերք, հում կամ լավ չեփած հավ, միս ու ծովամթերք և չպաստերիզացված կաթ:

8. Տուբերկուլոզի դեղերի հնարավոր կողմնակի ազդեցությունները

Տուբերկուլոզի բուժում ստացող հիվանդները պետք է տեղյակ լինեն իրենց դեղերից առաջացող հակազդեցություններից:

Եթե կարծում եք, որ կողմնակի ազդեցություն է առաջացել, անմիջապես զանգահարեք ձեր բժշկին կամ բուժակին: Հնարավոր է՝ նրանք ասեն, որ դադարեցնեք տուբերկուլոզի դեղերն ընդունելը կամ վերադառնաք կլինիկա՝ հետազոտությունների համար:

Որոշ կողմնակի ազդեցություններ շատ թեթև են, օրինակ՝ մաշկային ցանը, ստամոքսի խանգարումը կամ սրտխառնոցը:

Ռիֆամպին դեղամիջոցի անվնաս կողմնակի ազդեցությունն այն է, որ այն կարող է ձեր արցունքները, քրտինքը և մեզը դարձնել նարնջագույն-կարմիր: Այս ազդեցությունը նորմալ է և կանհետանա, երբ դուք դադարեցնեք բուժումը: Սակայն այն կարող է ընդմիշտ գունափոխել փափուկ կոնտակտային ոսպնյակները (լենզ), ուստի ձեր բժիշկը կարող է ձեզ խորհուրդ տալ բուժման ընթացքում խուսափել դրանք կրելուց:

Եթե ձեզ մոտ առաջանում է այս գունափոխումներից որևէ մեկը, կարող եք շարունակել ընդունել ձեր դեղերը:

Այլ կողմնակի ազդեցություններ ավելի լուրջ են: Լուրջ կոմնակի ազդեցություններից են՝

- Լյարդի վնաս
- Որովայնի ցավ
- Ախորժակի կորուստ
- Գրիպին բնորոշ ախտանիշներ
- Սրտխառնոց և փսխում
- Ուժեղ կամ թեթև գլխապտույտ
- Ծակծկոց կամ թմրածություն ձեռքերում կամ ոտքերում
- Մաշկի և աչքերի դեղնածություն (կոչվում է նաև դեղնախտ)

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝
https://www.cdc.gov/tb/webcourses/TB101/page16443.html

9. Ակտիվ տուբերկուլոզը և մեկուսացումը

Ինչո՞ւ է կարևոր մեկուսացումը

Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնները (CDC) նշում են, որ ակտիվ տուբերկուլոզով հիվանդ մարդիկ որոշ ժամանակ պետք է հեռու մնան ուրիշներից, որպեսզի չտարածեն մանրէները: Տուբերկուլոզը կարող է տարածվել օդի միջոցով, երբ տուբերկուլոզով հիվանդը հազում, փռշտում, խոսում կամ երգում է:

Ինչ անել և ինչ չանել մեկուսացման ժամանակ

- Անպայման լավ օդափոխեք ձեր սենյակը: Բացեք պատուհանը, որպեսզի թարմ օդ գա ներս: Սա կօգնի, որ օդը մաքուր մնա, և դուք ձեզ լավ զգաք:
- Հետևեք շնչառությանը վերաբերող հիգիենային /հազի էթիկետի կանոններին.
  - Հազալիս կամ փռշտալիս անձեռոցիկով ծածկեք բերանն ու քիթը և լվացեք ձեռքերը:
- Դիմակ կրեք, երբ ուրիշների հետ եք:

- Մի ընդունեք հյուրեր ձեր տանը:
- Ձեզ ֆիզիկապես մի ծանրաբեռնեք՝ չափից ավելի աշխատելով, ձեզ հոգնեցնելով, սթրեսի ենթարկելով, ծխելով և գիշերը երկար արթուն մնալով:
- Մի գնացեք մարդաշատ վայրեր և մի շփվեք հեշտությամբ հիվանդացող մարդկանց հետ, ինչպիսիք են երեխաները կամ նրանք, որոնց օրգանիզմն ուժեղ չէ մանրէների դեմ պայքարելու համար:

Որքա՞ն է տևում ակտիվ տուբերկուլոզով հիվանդի մեկուսացումը

Ակտիվ տուբերկուլյոզով հիվանդները պետք է հեռու մնան ուրիշներից բուժման առաջին 2-4 շաբաթվա ընթացքում: Նրանք կարող են կրկին շփվել ուրիշների հետ, երբ իրենց ավելի լավ զգան և ունենան խորխի կամ լորձի 3 թեստի արդյունքներ, որոնք ցույց կտան, որ չկան տուբերկուլոզի մանրէներ: Ձեր բժիշկը կամ բուժակը կտեղեկացնեն ձեզ, թե երբ է ավարտվում ձեր մեկուսացման շրջանը:

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝
http://publichealth.lacounty.gov/tb/cdctbfacts/tbprevention.htm

10. Հաճախակի տրվող հարցեր տուբերկուլոզի բուժման սկզբում

Երբ սկսում եք ակտիվ տուբերկուլոզի բուժումը, կարող եք շատ հարցեր ունենալ:

Ահա մի քանի տարածված հարցեր, որոնք մարդիկ տալիս են.

1. Ի՞նչ դեղամիջոց պետք է ընդունեմ:

- Ձեր բուժակը կամ բժիշկը կընտրեն ձեզ համար լավագույն դեղամիջոցները՝ հիմնվելով ձեր տուբերկուլոզի տեսակի և ձեր առողջության պատմության վրա: Տուբերկուլոզի դեմ դեղամիջոցները օգնում են ոչնչացնել մանրէները և կանխել դրանց տարածումը ձեր մարմնում:

2. Արդյո՞ք այս դեղամիջոցներն ունեն կողմնակի ազդեցություններ:

- Յուրաքանչյուրի օրգանիզմը տարբեր է: Որոշ մարդիկ ունենում են կողմնակի ազդեցություններ, իսկ որոշները՝ ոչ: Ձեր բուժակը կամ բժիշկը կխոսեն ձեզ հետ յուրաքանչյուր դեղամիջոցի հնարավոր կողմնակի ազդեցությունների մասին:

3. Ես կարո՞ղ եմ տուբերկուլոզով վարակել, երբ դեղեր եմ ընդունում:

- Այո, երբ դուք նոր եք սկսում բուժումը, կարող եք տուբերկուլոզի մանրէները փոխանցել այլ մարդկանց: Սակայն դեղերն ընդունելուց մի քանի շաբաթ անց այն տարածելու հավանականությունը այդքան էլ մեծ չէ: Դուք պետք է հեռու մնաք ուրիշներից, մինչև ձեր բուժակը կամ բժիշկն ասեն, որ այլևս վտանգ չկա:

4. Ի՞նչ կպատահի, եթե ես մոռանամ ընդունել իմ դեղը:

- Կարևոր է դեղն ընդունել ամեն օր նույն ժամին: Եթե մոռանաք, տեղեկացրեք բուժաշխատողին: Դեղաչափը բաց թողնելը կարող է թուլացնել դեղի արդյունավետությունը և կարող է ստիպել ձեզ այն ընդունել ավելի երկար ժամանակ:

5. Արդյո՞ք ես կարիք ունեմ փոփոխություններ անել իմ ամենօրյա կյանքում:

- Բուժման առաջին 2 շաբաթվա ընթացքում կարող է անհրաժեշտ լինել, որ ավելի շատ հանգստանաք: Դուք պետք է ուտեք առողջարար սնունդ և խուսափեք ալկոհոլից:

6. Ինչպե՞ս կարող եմ իմանալ՝ արդյոք դեղն ազդում է:

- Ձեզ բուժող բուժաշխատողը կստուգի ձեզ՝ օգտագործելով ռենտգենային (x-rays), լաբորատոր և նմանատիպ այլ հետազոտություններ: Մի քանի շաբաթից դուք կարող եք սկսել ձեզ ավելի լավ զգալ, բայց դեռ պետք է ընդունեք ձեր **բոլոր** դեղերը՝ համոզվելու համար, որ տուբերկուլոզի մանրէները վերացել են, և որ դուք նորից չեք հիվանդանա:

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝

https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html

Շարունակությունը՝ հաջորդ էջում >>

7. Արդյո՞ք կարող եմ ճամփորդել, երբ տուբերկուլոզի դեղեր եմ ընդունում:

- Եթե պատրաստվում եք ճամփորդել, այդ մասին ասեք ձեր բժշկին: Նա ձեզ կօգնի իմանալ՝ արդյոք ձեզ համար անվտանգ է գնալը:

8. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե ինձ լավ եմ զգում նախքան դեղերս վերջացնելը:

- Նույնիսկ եթե ձեզ ավելի լավ եք զգում, պետք է ընդունեք ձեր **բոլոր** դեղերը՝ համոզվելու համար, որ տուբերկուլոզի մանրէները վերացել են: Եթե շատ շուտ դադարեցնեք, կարող եք կրկին հիվանդանալ և մանրէները փոխանցել ուրիշներին:

9. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե դեղերն օգուտ չեն տալիս:

- Երբ դուք ձեր դեղերը ճիշտ եք ընդունում, դրանք սովորաբար լավ են ազդում: Սակայն երբեմն մարդիկ այլ դեղերի կարիք են ունենում: Ձեր բժիշկը կաշխատի այնպես անել, որ բուժումը ձեզ համար արդյունավետ լինի:

10. Ի՞նչ պետք է անեմ տանը:

- Աշխատեք բացել պատուհանները՝ մաքուր օդի համար, և կրեք դիմակ, երբ մարդկանց հետ եք:

11. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե բուժվելու ընթացքում լինում եմ այլ մարդկանց հետ:

- Ուշադիր եղեք, երբ փոքր երեխաների, տարեցների կամ հիվանդ մարդկանց շրջապատում եք: Նրանք հեշտությամբ կարող են վարակվել տուբերկուլոզով:

12. Արդյո՞ք տուբերկուլոզը կարող է վերադառնալ բուժումից հետո:

- Եթե դուք չավարտեք բուժումը, տուբերկուլոզի մանրէները կարող են վերադառնալ: Ահա թե ինչու շատ կարևոր է ընդունել **բոլոր** դեղերը, մինչև ձեր բժիշկն ասի, որ դուք ավարտել եք բուժումը:

13. Կարո՞ղ եմ արդյոք դեղն ընդունելու ընթացքում շարունակել ապրել իմ սովորական կյանքով:

- Երբ այլևս տուբերկուլոզի մանրէները չփոխանցեք ուրիշներին, շարունակելով ընդունել ձեր դեղերը, կարող եք վերադառնալ ձեր սովորական գործողությունների մեծ մասին, ինչպիսիք են դպրոց գնալը, աշխատելը, ընտանիքի և ընկերների հետ ժամանակ անցկացնելը:

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝

https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers

11. Որքա՞ն ժամանակ պետք է ընդունեմ տուբերկուլոզի դեղամիջոցները

- Դուք պետք է դեղերն ընդունեք 6-ից 9 ամիս: Շատ կարևոր է ընդունել բոլոր դեղերը, նույնիսկ եթե սկսեք ձեզ ավելի լավ զգալ: Այդպես հիվանդությունն առաջացնող մանրէները ընդմիշտ կանհետանան:

- Տուբերկուլոզի ձեր բոլոր դեղերն ընդունեք ճիշտ այնպես, ինչպես ձեր բժիշկը կամ բուժակն ասել են:

- Բաց մի թողեք որևէ դեղաչափ կամ մի դադարեցրեք դեղի ընդունումը ժամանակից շուտ: Դեղը ժամանակին չընդունելը կարող է վտանգավոր լինել:

- Եթե դժվարանում եք ժամանկին ընդունել ձեր դեղերը, այդ մասին ասեք բժշկին կամ բուժակին:

12. Ինչպես հոգ տանել ձեր մասին. մարզանք, շնչառություն և ինքնախնամք

Ահա ավելի մանրամասն տեղեկություններով խորհուրդներ ինքնախնամքի մասին, երբ ընդունում եք ԱԿՏԻՎ տուբերկուլոզի դեղեր:

Դեղերն ընդունելու ժամանակացույց
Հետևեք ձեր բուժակի և բժշկի ցուցումներին: Ընդունեք ձեր դեղերը ճիշտ այնպես, ինչպես նրանք ձեզ ասել են, ներառյալ՝ թե որքան և որ ժամին ընդունել:

Ընդունեք ուտելիքի հետ
Եթե ստամոքսի խանգարում եք ունենում, խոսեք ձեր բժշկի հետ: Հնարավոր է, որ նա ձեզ խորհուրդ տա դեղերն ընդունել սննդի հետ:

Հիշեցումներ պատրաստեք
Օգտագործեք զարթուցիչ, դեղահաբերի տուփ կամ նշումներ, որոնք կօգնեն ձեզ հիշել դեղերը պարբերաբար ընդունելը:

Ունեցեք դեղերի ցուցակ
Իմացեք, թե ինչ դեղեր եք ընդունում և ինչու:

Կողմնակի ազդեցություններ
Եթե ունենում եք որևէ կողմնակի ազդեցություն կամ ձեր բուժման վերաբերյալ հարցեր, խնդրում ենք դրանց մասին ասել ձեր բուժակին կամ բժշկին:

Լվացեք ձեր ձեռքերը
Լվացեք ձեռքերը օճառով և ջրով, հատկապես հազալուց, փռշտալուց կամ զուգարանից օգտվելուց հետո:

Շարունակությունը՝ հաջորդ էջում >>

Խուսափեք հասարակական փոխադրամիջոցներից, եթե բուժակը կամ բժիշկն ասել են այդպես անել:

Բավարար չափով հանգստացեք
Բավարար չափով քունը օգնում է ձեր մարմնին ապաքինվել և ուժեղ մնալ:

Կառավարեք սթրեսը
Կատարեք հանգստացնող վարժություններ, օրինակ՝ խորը շնչել, մեդիտացիա կամ յոգա:

Թեթև մարզանք արեք
Երբ ակտիվ տուբերկուլոզի ախտանիշներն անհետանան, զբաղվեք կանոնավոր, թեթև կամ միջին ծանրության մարզանքով՝ ընդհանուր առողջությունն ու ինքնազգացողությունը բարելավելու համար:

Օգնություն խնդրեք
Խոսեք ձեր ընտանիքի, ընկերների կամ աջակից խմբի հետ, եթե ապաքինման ընթացքում տխուր եք կամ օգնության կարիք ունեք:

Գնացեք նշանակված հանդիպումներին
Անպայման գնացեք բժշկի հետ բոլոր հանդիպումներին, որպեսզի նրանք տեսնեն, թե ինչպես եք զգում, և օգնեն ձեզ առողջանալ:

Խուսափեք սերտ շփումից
Եթե հիվանդ եք, մնացեք տանը և հեռու ուրիշներից: Սա կօգնի բոլորին անվտանգ վիճակում մնալ, հատկապես նրանց, ովքեր կարող են հեշտությամբ հիվանդանալ: Խնդրում ենք, սպասեք, մինչև ձեր բժիշկն ասի, որ կարող եք նորից լինել այլ մարդկանց շրջապատում:

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝
https://www.webmd.com/lung/tuberculosis-prevention
(Armenian)

13. Ես վերջացրել եմ ակտիվ տուբերկուլոզի բուժումը. հիմա ինչ պետք է անեմ

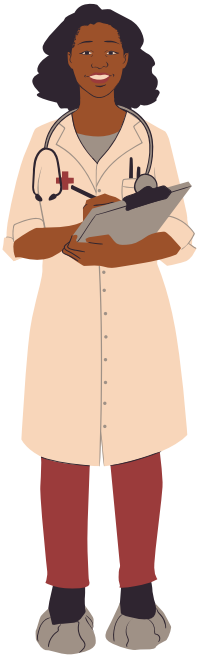
- Խնդրեք ձեր բուժակին կամ բժշկին տրամադրել փաստաթղթեր, որոնք ցույց են տալիս, որ դուք վերջացրել եք ակտիվ տուբերկուլիոզի բուժումը: Մեկ օրինակ տվեք ձեր ընտանեկան բժշկին և մեկ օրինակ պահեք ձեզ համար:

- Ձեր բժշկական ծառայությունների մատակարարը կարող է խնդրել ձեզ ավելի ուշ ևս մեկ ռենտգենային հետազոտություն (X-ray) անցնել՝ համոզվելու համար, որ տուբերկուլոզի մանրէները վերացել են:

- Երբ տուբերկուլոզի մանրէները ներթափանցեն ձեր օրգանիզմ, տուբերկուլոզը ստուգող ձեր արյան թեստերը միշտ դրական կլինեն, նույնիսկ եթե դուք բուժված լինեք տուբերկուլոզից:

- Առողջ մարդկանց մեծ մասը նորից ակտիվ տուբերկուլոզի բուժման կարիք չի ունենա:

- Բուժումը, որը վերջացրել եք, ոչնչացնում է միայն տուբերկուլոզի այն մանրէները, որոնք ունեցել եք այդ ժամանակ: Եթե կրկին ակտիվ տուբերկուլոզով հիվանդի կողքին լինեք, կարող եք նոր տուբերկուլոզի մանրէներ ձեռք բերել և նորից հիվանդանալ:



Հավելյալ տեղեկությունների համար՝
https://www.cdc.gov/tb/treatment/index.html

14. Ի՞նչ է տուբերկուլոզի հետ շփված անձանց քննումը

Տուբերկուլոզի հետ շփումների քննումը գործընթաց է, որի նպատակն է՝

1. Պարզել, թե ով է ժամանակ անցկացրել ակտիվ տուբերկուլոզ ունեցող անձի հետ:
   - ա. Այս անձը կոչվում է **ՇՓՈՒՄ ՈՒՆԵՑԱԾ ԱՆՁ՝ ԿՈՆՏԱԿՏ:**
   - բ. Ակտիվ տուբերկուլոզ ունեցող անձը կոչվում է **ԴԵՊՔ**:

2. Ստուգել՝ արդյոք տուբերկուլոզով վարակված մարդիկ ունեն ակտիվ տուբերկուլոզային հիվանդություն:

3. Ակտիվ տուբերկուլոզով հիվանդի հետ շփում ունեցածներին՝ կոնտակտներին տալ ճիշտ բուժում:

Շփում ունեցածները՝ կոնտակտները, այն մարդիկ են, ովքեր ակտիվ տուբերկուլոզի մանրէներ ունեցող անձի հետ գտնվել են միևնույն օդով տարածքում:

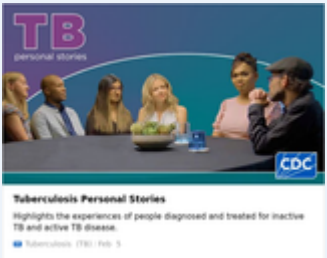
Ինչու՞ է կարևոր գտնել և ստուգել տուբերկուլոզի հետ շփում ունեցած անձանց

- Մենք պետք է գտնենք և ստուգենք այն մարդկանց, ովքեր սերտ շփում են ունեցել տուբերկուլոզով հիվանդի հետ, որպեսզի օգնենք նրանց պահպանել առողջությունը:

- Սերտ շփում ունեցած մոտ 100 մարդկանցից 1-ն արդեն իսկ ունի ակտիվ տուբերկուլոզ և բուժման կարիք:

15. Հիվանդների անձնական պատմություններ

Տուբերկուլոզը դեռևս առողջապահական մեծ խնդիր է ԱՄՆ-ում: Այն կարող է պատահել յուրաքանչյուրի հետ՝ անկախ այն հանգամանքից, թե որտեղից է նա գալիս: Այս պատմություններն այն մասին են, թե ինչ է նշանակում ունենալ ակտիվ տուբերկուլոզ և թե ինչպես են առողջապահության ոլորտի աշխատողները փորձում կանխել այն:



https://www.cdc.gov/tb/stories/index.html

Սկանավորեք՝ տեսնելու տուբերկուլոզի մասին անձնական պատմությունները

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝

https://www.cdc.gov/tb/media/pdfs/Self_Study_Module_8_Contact_Investigations_for_Tuberculosis.pdf (Armenian)

16. «Մենք ենք տուբերկուլոզը». տուբերկուլոզը հաղթահարածներ և շահերի պաշտպաններ

«Մենք ենք տուբերկուլոզը» (We are TB) աջակցության և շահերի պաշտպանության համազգային կազմակերպություն է, որը ղեկավարում են տուբերկուլոզի անձնական փորձ ունեցող մարդիկ: Նրանց առաքելությունն է ուժ տալ, կրթել տուբերկուլոզից տուժած մարդկանց ու կապեր ստեղծել նրանց համար՝ համագործակցելով կլինիկաների և բժշկական ծառայությունների մատակարարների հետ, որպեսզի բարելավեն բուժումը, աջակցությունը և բոլորի արդյունքները: Նրանք օգնում են հիվանդներին և բժիշկներին՝ պատմելով հիվանդների պատմությունները, որպեսզի օգնեն մյուսներին հասկանալ տուբերկուլոզը և իրենց շատ միայնակ չզգալ:

https://www.wearetb.com

Սկանավորեք՝ տեսնելու «Մենք ենք տուբերկուլոզը» (We are TB)

NTCA
National Tuberculosis Coalition of America

«Տուբերկուլոզի հարցերով Ամերիկայի ազգային» միության (NTCA) առաքելությունը

«Պահպանել հանրության առողջությունը՝ նպաստելով ԱՄՆ-ում տուբերկուլոզի վերացմանը նահանգային, տեղական և տարածքային ծրագրերի համակարգված գործողությունների միջոցով»:

Սկանավորեք՝ NTCA-ի համար

Հավելյալ տեղեկությունների համար
https://tbcontrollers.org/community/tb-survivors-we-are-tb/

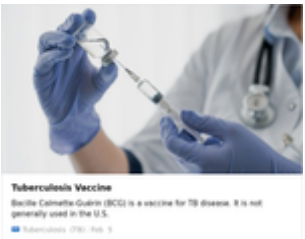
ՀԱՃԱԽԱԿԻ ՏՐՎՈՂ ՀԱՐՑԵՐ

1. Կա՞ արդյոք ակտիվ տուբերկուլոզի դեմ պատվաստանյութ:

- Կալմետ-Գերինի բացիլը՝ ԲՑԺ-ն (անգլերեն՝ Bacille Calmette-Guérin (BCG)) ակտիվ տուբերկուլոզ հիվանդության դեմ պատվաստանյութ է, որը հաճախ տրվում է մարդկանց այլ երկրներում՝ ոչ ԱՄՆ-ում:
- Այս պատվաստանյութը լայնորեն չի օգտագործվում Միացյալ Նահանգներում հետևյալի պատճառներով.
  - Տուբերկուլոզի մանրէներով վարակվելու վտանգը ցածր է Միացյալ Նահանգներում:
  - Պատվաստանյութի արդյունավետությունը մեծահասակների թոքային տուբերկուլոզի դեմ փոփոխական է:
  - Պատվաստանյութն ունի հավանականություն՝ առաջացնելու տուբերկուլոզի մաշկային թեստի կեղծ դրական ռեակցիա:
- Եթե տուբերկուլոզի դեմ պատվաստվել եք, այդ մասին ասեք ձեր բուժակին կամ բժշկին:

2. Արդյո՞ք Կալմետ-Գերինի բացիլի՝ ԲՑԺ (BCG) պատվաստանյութն ինձ ամբողջությամբ պաշտպանում է ակտիվ տուբերկուլոզից:
ԲՑԺ (BCG) պատվաստանյութը չի պաշտպանում մարդկանց թոքերի ակտիվ տուբերկուլոզով հիվանդանալուց, որը հիվանդության ամենատարածված ձևն է Միացյալ Նահանգներում:

ԲՑԺ պատվաստանյութը ներարկում է, որն օգնում է մարդկանց պաշտպանել տուբերկուլոզից, սակայն այս ներարկումը միշտ չէ, որ բոլորի վրա նույն կերպ է ազդում: Երբեմն այն շատ լավ է ազդում, իսկ երբեմն՝ ընդհանրապես չի օգնում: Սա նշանակում է, որ նույնիսկ եթե մարդը ստանում է ԲՑԺ պատվաստանյութը, նա հետագայում կարող է հիվանդանալ տուբերկուլոզով:



https://www.cdc.gov/tb/vaccines/index.html

3. Ի՞նչ է ուղղակիորեն դիտարկվող բուժումը (DOT):

- Երբ մարդն ունենում է ակտիվ տուբերկուլոզ, նրան կարող է տրվել ուղղակիորեն դիտարկվող բուժում (DOT): Սա նշանակում է, որ առողջապահության ոլորտի աշխատողը հետևում է, թե ինչպես է նա ընդունում իր դեղերը՝ համոզվելու համար, որ դրանք ճիշտ են ընդունվում:

4. Ի՞նչ է ինքնուրույն բուժումը (SAT):

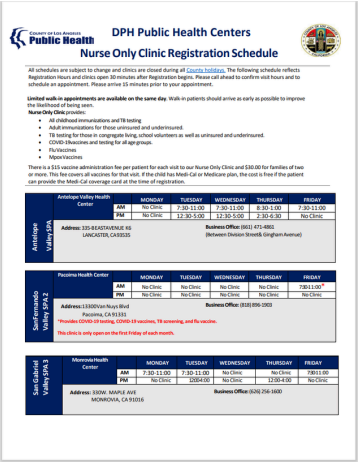
- Ակտիվ տուբերկուլոզի բուժման ժամանակ ինքնուրույն բուժումը (SAT) թույլ է տալիս ձեզ ինքնուրույն ընդունել ձեր դեղերը:

Հանրային Առողջության՝ տուբերկուլոզի բուժակների կլինիկայի տվյալներ

Հանրային Առողջության Ձեր բուժակի անունը՝ _____

Հանրային Առողջության Ձեր կլինիկան՝ _____

Տուբերկուլոզի կլինիկայի հեռախոսահամարը՝ _____



County of Los Angeles Public Health

DPH Public Health Centers

Nurse Only Clinic Registration Schedule

All schedules are subject to change and clinics are closed during all County holidays. The following schedule reflects Registration Hours and clinics open 30 minutes after Registration begins. Please call ahead to confirm visit hours and to schedule an appointment. Please arrive 15 minutes prior to your appointment.

Limited walk-in appointments are available on the same day. Walk-in patients should arrive as early as possible to improve the likelihood of being seen.

Nurse Only Clinic provides:

- All childhood immunizations and TB testing
- Adult immunizations for those uninsured and underinsured.
- TB testing for those in congregate living, school volunteers as well as uninsured and underinsured.
- COVID-19vaccines and testing for all age groups.
- FluVaccines
- MpoxVaccines

There is a $15 vaccine administration fee per patient for each visit to our Nurse Only Clinic and $30.00 for families of two or more. This fee covers all vaccines for that visit. If the child has Medi-Cal or Medicare plan, the cost is free if the patient can provide the Medi-Cal coverage card at the time of registration.

Antelope Valley SPA	Antelope Valley Health Center		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		AM	No Clinic	7:30-11:00	7:30-11:00	8:30-1:00	7:30-11:00
		PM	No Clinic	12:30-5:00	12:30-5:00	2:30-6:30	No Clinic
	Address: 335-BEASTAVENUE #B LANCASTER, CA93535				**Business Office:** (661) 471-4801 (Between Division Street& Cinghum Avenue)		

San Fernando Valley SPA 2	Pacoima Health Center		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		AM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	7:30-11:00*
		PM	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic	No Clinic
	Address: 13330Van Nuys Blvd Pacoima, CA 91331				**Business Office:** (818) 896-1903		
	*Provides COVID-19 testing, COVID-19 vaccines, TB screening, and flu vaccine.						
	This clinic is only open on the first Friday of each month.						

San Gabriel Valley SPA 3	Monrovia Health Center		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		AM	7:30-11:00	7:30-11:00	No Clinic	No Clinic	7:30-11:00
		PM	No Clinic	12:00-4:00	No Clinic	12:00-4:00	No Clinic
	Address: 330W. MAPLE AVE MONROVIA, CA 91016				**Business Office:** (626) 256-1600		

Տուբերկուլոզի բուժակների կլինիկայի ժամակացույցի pdf-ը

Սեղմեք հղումը՝ տուբերկուլոզի բուժակների կլինիկայի ամենանոր և ընթացիկ ժամակացույցը pdf տարբերակով տեսնելու համար՝
http://ph.lacounty.gov/tb/docs/nurseclinic.pdf

ԿԱՄ

Սկանավորեք QR կոդը՝ տուբերկուլոզի բուժակների կլինիկայի ամենանոր և ընթացիկ ժամանակացույցը pdf տարբերակով տեսնելու համար:

County of Los Angeles
Public Health

Հավելյալ տեղեկությունների համար՝

https://www.cdc.gov/tb/about/active-tuberculosis-disease.html

https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html

(Armenian)