

SPRAWDŹ CZY JESTEŚ ZAGROŻONY GRUŹLICĄ

CO TO JEST GRUŹLICA?

Gruźlica to choroba zakaźna wywołana przez bakterie zwane prątkami (łac. *Mycobacterium tuberculosis complex*). Najczęściej atakuje płuca (gruźlica płuc), ale może też zaatakować inne narządy (gruźlica pozapłucna), np. nerki, kręgosłup, mózg.

Nieleczona gruźlica może być śmiertelna.

Nie każda osoba zakażona prątkiem gruźlicy zachoruje. 90% osób zakażonych ma tzw. latentne zakażenie prątkiem gruźlicy. Osoby te nie czują się chore, nie mają żadnych objawów i nie zakażają innych ludzi. Są jednak sytuacje, kiedy zakażenie przejdzie w aktywną postać choroby.

JAKIE SĄ DROGI TRANSMISJI?

Gruźlicą najczęściej możesz zakażać się **drogą kropelkową** (powietrzną), wdychając bakterie rozsiewane przez osobę chorego prątkującego podczas kaszlu, kichania, mówienia, śmiechu lub śpiewania. Pozostałe drogi zakażenia są niezwykle rzadkie (pokarmowa, przez skórę).

SPRAWDŹ CZY JESTEŚ ZAGROŻONY GRUŹLICĄ

Zacznij od odpowiedzi na 3 pytania:

1. Czy masz **objawy**, które mogą sugerować gruźlicę?
2. Czy należysz do grupy **podwyższonego ryzyka zachorowania**?
3. Należysz do grupy **podwyższonego ryzyka rozwoju aktywnej gruźlicy** po zakażeniu (z postaci latentnej, niezakaźnej)?

Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco, to zgłoś się do lekarza

GRUPY PODWYŻSZONEGO RYZYKA ROZWOJU AKTYWNEJ GRUŹLICY po zakażeniu

- Zakażenie HIV
- Przeszczepienie narządów (leczenie immunosupresyjne)
- Leczenie glikokortykosteroidami (≥ 15 mg/24h prednizonu > 2 tygodni)
- Leczenie antagonistami TNF i innymi przeciwzapalnymi lekami biologicznymi
- Inne leczenie immunosupresyjne
- Krańcowa niewydolność nerek, szczególnie gdy stosuje się hemodializy
- Nowotwory układu krwiotwórczego (białaczki, chłoniaki)
- Rak płuca, raki w obrębie głowy i szyi
- Wiek < 5 lat
- Radioterapia
- Cukrzyca
- Nadużywanie alkoholu
- Palenie papierosów
- Niski BMI
- Gastrektomia
- Cięża i okres połogu
- Niedawne zakażenie (konwersja tuberkulinowa)

OBJAWY CHOROBY ZALEŻĄ OD MIEJSCA NAMNAŻANIA SIĘ PRĄTKÓW GRUŹLICY



kaszel trwający ponad 3 tygodnie



odkrztuszanie plwociny z domieszką krwi



nocne poty



duszności



ból w klatce piersiowej



męczliwość



dreszcze



utrata masy ciała bez wyraźnej przyczyny



stany podgorączkowe

GRUPY PODWYŻSZONEGO RYZYKA ZACHOROWANIA

- Osoby z kontaktu z chorymi na gruźlicę
- Imigranci z krajów o dużym rozpowszechnieniu gruźlicy
- Osoby uzależnione od narkotyków
- Więźniowie - obecnie i w przeszłości
- Osoby w podeszłym wieku
- Pracownicy ochrony zdrowia
- Pracownicy zawodów, którzy mają kontakt z grupami ryzyka
- Osoby wyjeżdżające do krajów o dużym rozpowszechnieniu gruźlicy
- Osoby ze zmianami pogrzuźliczymi w płucach, nigdy nieleczone

SPRAWDŹ CZY JESTEŚ ZAGROŹONY GRUŹLICĄ

CO TO JEST UTAJONA GRUŹLICA

U większości ludzi, którzy zakażili się prątkami gruźlicy, organizm jest w stanie utrzymać je w stanie uśpienia, tak aby zahamować ich namnażanie. Bakterie stają się nieaktywne, ale pozostają żywe w organizmie. Ten stan nazywany jest latentnym zakażeniem gruźlicą.

Ludzie z latentnym zakażeniem gruźlicą

- Nie mają żadnych objawów, nie czują się chore, nie zakażają innych ludzi, zwykle mają pozytywny wynik próby tuberkulinowej lub testu IGRA
- W określonych sytuacjach może rozwinąć się u nich aktywna postać choroby.

U 90% osób z latentnym zakażeniem prątkiem gruźlicy nigdy nie dojdzie do rozwoju choroby. U tych ludzi, prątki gruźlicy pozostają nieaktywne przez całe życie nie powodując choroby.

Ale u osób, które mają osłabiony system odpornościowy, bakterie stają się aktywne, rozmnażają się, i powodują aktywną gruźlicę.

Niektórzy ludzie zachorują na gruźlicę wkrótce po zakażeniu (w ciągu kilku tygodni) inni mogą zachorować wiele lat po zakażeniu, gdy odpowiedź ich układu immunologicznego staje się słabsza.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA OSŁABIENIE ODPOWIEDZI IMMUNOLOGICZNEJ

- Wiek. U małych dzieci układ odpornościowy nie jest w pełni rozwinięty. U seniorów układ odpornościowy staje się słabszy.
- Choroby przewlekłe. Np. cukrzyca, choroby nerek, wątroby, płuc, układu sercowo-naczyniowego
- Choroby układu immunologicznego (autoimmunologiczne)
- Zakażenie wirusem HIV i inne przewlekłe zakażenia (bakteryjne, wirusowe, grzybicze)
- Styl życia. Nadużywanie alkoholu, branie narkotyków i inne uzależnienia
- Niski status socjoekonomiczny
- Zbyt niska masa ciała lub otyłość
- Niektóre zabiegi lecznicze. Np. leczenie kortykosteroidami, terapia onkologiczna, przeszczepienie narządów, leczenie reumatoidalnego zapalenia stawów lub choroby Crohna

CO ROBIĆ ŻEBY NIE ZACHOROWAĆ NA GRUŹLICĘ?

- **szczepić dzieci** na gruźlicę
- **unikać kontaktu z chorymi** na gruźlicę
- **unikać zatłoczonych miejsc** z ograniczonym dostępem świeżego powietrza – szczególnie bez zabezpieczenia dróg oddechowych i możliwości przestrzegania zasad higieny
- **utrzymywać dobre nawyki higieniczne:** zastaniać usta podczas kaszlu lub kichania, myć ręce, wietrzyć zamknięte pomieszczenia)
- **konsultować z lekarzem** swoje podejrzenia co do zakażenia gruźlicą

Jeśli masz **choroby przewlekłe** to jesteś w grupie ryzyka.

Jeśli wystąpią objawy sugerujące gruźlicę **powinformuj o tym swojego lekarza.**

WYKRYWANIE GRUŹLICY

UTAJONEJ

1. Testy IGRA

Badanie z krwi, które wykrywa odpowiedź immunologiczną na antygeny prątków.

2. Testy skórne tuberkulinowe

Wobec dostępności skuteczniejszych metod tracą zastosowanie. Polegały na wstrzyknięciu tuberkuliny pod skórę i ocenie reakcji po określonym czasie, aby potwierdzić kontakt z prątkami gruźlicy.

WYKRYWANIE GRUŹLICY

AKTYWNEJ

1. Testy genetyczne

Coraz tańsze szybkie testy, które wykrywają materiał genetyczny *Mycobacterium tuberculosis*. Mogą określić wrażliwość prątków na podstawowe leki przeciwgruźlicze.

2. Bakterioskopia płwociny

Mikroskopowe badanie płwociny w celu wykrycia prątków. Informuje o obfitości prątkowania. Często pierwszy krok w diagnostyce aktywnej gruźlicy płuc.

3. Posiew płwociny

Hodowla bakterii na specjalnych pożywkach, co pozwala na identyfikację *Mycobacterium tuberculosis* i od razu sprawdzenie ich wrażliwości na leki. Dłużej czeka się na wynik, ale od razu wiadomo czym leczyć wykryty szczep gruźlicy.

4. RTG klatki piersiowej

Wykonywane w celu oceny zmian w płucach, które mogą sugerować gruźlicę, a także stosowane w diagnostyce różnicowej. Pozwala monitorować postępy leczenia gruźlicy.

5. Badania histopatologiczne

Biopsje i materiał operacyjny zaatakowanych tkanek, które analizowane są w kierunku wykrycia charakterystycznych zmian wywołanych przez gruźlicę. Używane są głównie w przypadkach gruźlicy pozapłucnej, łącznie z innymi badaniami.