



توبركلوز (مرض سل)

شما درمان خواهد شد



”در ابتدا، وقتی که به من گفته شده که تو برکلوز دارم، چندان پریشان نشدم. حداقل، می دانستم که مشکل من چیست. اما با گذشت زمان، کم کم بیماری در نظرم جدی تر شد. و وقتی که مجبور بودم آزمایش های بسیاری بدهم، این کار دشوار بود. وضعیت حتی دشوارتر از این بود، چرا که من تنها در یک کشور خارج ی زندگی می کردم.“

اما، کم کم احساس من بهتر شد. خوشبختانه، شفاخانه ای که به آن رجوع کرده بودم کارکنانی داشت که مردم بسیار نیکی بودند. به خصوص، یکی از نرس ها نقش بزرگی در هدایت من به سوی یک مسیر مثبت ایفا کرد. او کمک کرد که احساسات طبیعی خود را بازایم، و الگویی بود برای من که نشان می داد امید وجود دارد و زندگی در واقع می تواند بهتر شود.

این بیماری مرا بسیار تغییر داد. این تغییر یک تغییر مثبت بوده است. شما نمی توانید ارزش زندگی را نادیده بگیرید. من احساس می کنم که یک چانس جدید برای زندگی به من داده شده است – و باید که از آن چانس به بهترین شکل استفاده کنم!“

یک مرد 35 ساله

این نسخه از کتابچه حاوی محتوای جدید یا اصلاح شده است. یک پیام به رنگ سرخ در بالای پاراگراف به شما نشان میدهد که در متن چی وقت تغییرات به وجود آمده اند.

در بخش 4، قوانین مربوط به فواید و پوشش مصارف را توضیح میدهیم. این قوانین ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند. NAV و Helfo در حاوی معلومات تجدید شده در مورد قوانین فعلی است.

بیماران توبرکلوز و کارمندان صحتی تجربیات و مشوره های خود را در میان می گذارند

است. در این رساله، شما درباره توبرکلوز و (TB) این رساله برای بیماران مبتلا به توبرکلوز تداوی توبرکلوز معلومات خواهید یافت و درباره طریقه تعامل با بیماری، مشوره به شما ارائه شده (سازمان بیماران قبلی و ریوی ناروی) LHL Internasjonl است. ما برای تهیه این رساله در از بیماران توبرکلوز پرسیده ایم که می خواهند کدام مسائل را درباره توبرکلوز بدانند و می خواهند کدام مشوره ها را با دیگران در میان بگذارند. ما همراه با کارمندان صحتی و بیماران پاسخی به سوالات رایج پیدا کرده ایم.



ما برای تهیه این رساله، با بیماران توبرکلوز در ناروی درباره تجربیات آنها صحبت کرده ایم.

کارمندان صحتی از معلومات مسلکی خوبی درباره بیماری شما برخوردار هستند. بسیاری از بیماران توبرکلوز معلومات خوبی دارند که از زندگی با این بیماری و پیدا کردن طریقه های برخورد با مشکلاتی که تجربه می کنند حاصل کرده اند.

محتوا

- طریقه استفاده از این رساله 4 صفحه
- فصل 1: واقعیت ها درباره توبرکلوز 5 صفحه
- فصل 2: توبرکلوز و تداوی (مراحل تداوی، انزوا در شفاخانه، DOT، عوارض جانبی) 13 صفحه
- فصل 3: حفظ سلامت جسم و روح وقتی که توبرکلوز دارید (کار و استراحت، غذا و نوشیدنی، روابط جنسی، زندگی اجتماعی) 27 صفحه
- فصل 4: توبرکلوز و وضعیت مالی شما 41 صفحه
- معلومات عملی 48 صفحه

طریقه استفاده از این رساله

برای یادگیری واقعیت های اساسی درباره توبرکلوز و طریقه تعامل با بیماری و برخورد با مشکلاتی که ممکن است با آنها مواجه شوید این رساله را بخوانید. شما می توانید این رساله را با دیگران به اشتراک بگذارید و درباره آن با کارمندان صحتی، دوستان، خانواده، یا سایر دوستان صحتی کنید. صراحت بیشتر درباره توبرکلوز مردم را نسبت به بیماری آگاه تر می سازد. وقتی که مردم اطراف شما بیشتر درباره بیماری می دانند، آنها احساس مصونیت بیشتری نسبت به آن خواهند داشت.



شما می توانید این رساله را
همراه با یک کارمند صحتی بخوانید...



... یا تنها بخوانید.

ساختار این رساله به قرار ذیل است:

- در بخش اول هر فصل یا زیرفصل، شما واقعیت ها و معلومات را خواهید دید
 - در ختم هر فصل یا زیرفصل، شما سوالات بیماران را همراه با جواب های آنها پیدا خواهید کرد
 - شما همچنین مشاوره و معلومات تماس درباره موضوعات در هر فصل پیدا خواهید کرد
- وقتی موردی است که متوجه نمی شوید یا معلومات بیشتر درباره آن می خواهید - از هماهنگ کننده توبرکلوز خویش، داکتر خویش، یا یک نرس پرسان کنید.

فصل 1: واقعیت ها درباره توبرکلوز

”من فکر می کنم این مسئله مهم است که مردم درباره توبرکلوز؛ درباره نشانه های بیماری و درباره طریقه انتقال آن معلومات حاصل کنند. بسیاری از مردم از توبرکلوز هراس دارند به این خاطر که معلومات بسیار کمی درباره آن دارند. حصول معلومات درباره بیماری بهترین راه برای اداره آن است. معلومات انسان را قدرتمند می کند.“

یک مرد 55 ساله

وقتی که واقعیت های اساسی را درباره توبرکلوز می آموزید، و می فهمید که این بیماری چطور انتقال پیدا می کند و چطور تداوم می شود، احساس مصونیت بیشتری پیدا می کنید. شما همچنین قادر خواهید بود که دیگران را درباره توبرکلوز آگاه بسازید و در این مورد با آنها بحث کنید. وقتی که مردم اطراف شما معلومات بیشتر درباره توبرکلوز حاصل می کنند، احساس مصونیت بیشتری نسبت به مرض پیدا می کنند. مردمی که احساس مصونیت دارند می توانند به اشخاص مبتلا به توبرکلوز بیشتر کمک کنند.

شما در این فصل واقعیت ها درباره توبرکلوز و سوالاتی که بیماران پرسیده اند همراه با جواب های آنها را پیدا خواهید کرد.

توبرکلوز چیست؟

توبرکلوز بیماری است که عامل آن باکتری است. باکتریها موجودات زنده کوچک و غیرقابل دید هستند که در همه جا یافت می شوند، بشمول داخل بدن اشخاص. اکثر باکتریها بی ضرر، و حتی مفید هستند. یک نمونه از باکتریهای مفید باکتریهای امعا است که به هضم غذایی که می خوریم کمک می کنند.

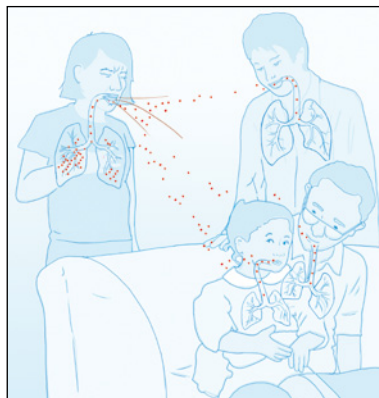
اما بعضی از باکتریها مضر هستند و می توانند موجب بیماری هایی شوند که ما آنها را عفونت نام می گذاریم. باکتریهایی که می توانند موجب توبرکلوز شوند باکتریهایی از این نوع هستند. اگر این باکتریها خود را به بخشی در داخل بدن بچسبانند و خود را تکثیر کنند، و بدن نتواند از خود دفاع کند، شما ممکن است بیماری توبرکلوز بگیرید.

ابتلا به توبرکلوز در شش (ریه) ها بسیار رایج است، اما ممکن است در سایر بخش های بدن (برای مثال در اسکلت، غدد لنفاوی، یا مغز) نیز به آن مبتلا شوید.

باکتریی که می تواند موجب توبرکلوز شود توبرکلوز مایکوباکتریوم نامیده می شود.

چطور مبتلا به توبرکلوز می شوید

توبرکلوز از طریق هوا توسط قطرات ریز و کوچک (که ما نمی توانیم ببینیم) منتشر می شود. قطرات ریز از بینی و دهان شخصی که توبرکلوز دارد بیرون می آید، و وقتی که این شخص صحبت می کند، سرفه می کند، یا عطسه می زند به هوا پخش می شود. باکتری توبرکلوز در داخل بعضی از این قطرات ریز هستند. وقتی که اشخاص دیگر در این هوا تنفس می کنند، این قطرات ریز همراه با باکتری توبرکلوز می تواند وارد بدن آنها شود و به شش های آنها برسد.



توبرکلوز با تنفس باکتری از هوا منتشر می شود.

اشخاصی که مبتلا به باکتری توبرکلوز هستند الزاماً مریض نمی شوند. تخمین زده می شود که یک سوم حصه نفوس جهان حامل باکتری توبرکلوز در بدن خود هستند، اما فقط تعداد کمی از آنها مریضی توبرکلوز می گیرند. دلیل اینکه چرا بعضی از آنها مریض می شوند این است که مقاومت بدن آنها پایین است. مقاومت پایین بدن ممکن است از اثر بیماری، فشار روانی، تغییر آب و هوا، تغذیه ضعیف، تغییر رژیم غذایی، یا دلایل دیگر باشد. گاهی سال ها می گذرد که شخص مبتلا به توبرکلوز از اثر این ابتلا به بیماری توبرکلوز دچار شود.

چطور می فهمید که شما توبرکلوز دارید؟

کسی که به مدت 2 الی 3 هفته یا بیشتر مبتلا به سرفه باشد ممکن است توبرکلوز در شش های خود داشته باشد. رایج ترین نشانه های توبرکلوز عبارتند از:

- درد در قسمت سینه
- سرفه کردن بلغم عمیقاً از داخل شش، که گاهی با خون همراه است

سایر نشانه های رایج توبرکلوز- هم در توبرکلوز شش و هم در توبرکلوز سایر قسمت های بدن- عبارتند از:

- از دست دادن اشتها
- از دست دادن وزن
- احساس ضعف و خستگی
- تب داشتن در یک مدت از زمان
- عرق کردن در هنگام شب
- ورم کردن گردن، زیر بازوها، یا در کشاله ران



ورم کردن گردن، زیر بازوها، یا در کشاله ران



عرق کردن در هنگام شب



تب داشتن در یک مدت از زمان



احساس ضعف و خستگی



از دست دادن اشتها
از دست دادن وزن

این نشانه ها جزو نشانه های رایج بیماری های دیگر نیز هستند. بنابراین، برای آنکه مطمئن شوید که بیماری شما توبرکلوز است، باید آزمایش های مختلف بدهید. کسی که یک یا چند مورد از این نشانه ها را دارد باید به داکتر مراجعه کند!

شخصی که توبرکلوز دارد غالباً تمام این نشانه ها را ندارد. بعضی از اشخاص فقط این نشانه ها بطور خفیف در وجودشان است.

چه کسی می تواند توبرکلوز بگیرد؟

کسانی که در طی زمان با شخص مبتلا به توبرکلوز شش که تا هنوز تداوی را شروع نکرده است تماس نزدیک داشته اند می توانند این بیماری را بگیرند. باکتری توبرکلوز به آسانی منتشر نمی شود، بنابراین موارد ابتلا بین کسانی رخ می دهد که باهم زندگی می کنند.

اشخاص مبتلا به توبرکلوز در هر کشور وجود دارند. توبرکلوز بیشتر در آسیا، افریقا، امریکای لاتین، و اروپای شرقی شیوع دارد؛ بنابراین، احتمال ابتلا و مریض شدن اشخاصی که در این نواحی زندگی می کنند بیشتر است.

حدود هشت میلیون نفر در جهان سالانه توبرکلوز می گیرند. در ناروی، در طی چند سال قبل، سالانه حدود 400-300 مورد توبرکلوز کشف شده است.

اگر می خواهید که درباره وضعیت توبرکلوز در جهان مطالب بیشتر بخوانید، می توانید به وب سایت های www.stoptb.org یا www.fhi.no، www.lhl-internasjon.no رجوع کنید.

آیا توبرکلوز شما دیگران را بیمار خواهد ساخت؟

تنها توبرکلوز شش و یک شکل نادر توبرکلوز گلو است که می‌تواند به دیگران منتقل شود. اگر شما مبتلا به یک شکل قابل انتقال توبرکلوز شش باشید، یا اگر احتمال آن برود که مبتلا باشید، شما به یک بخش جداسازی در شفاخانه آورده خواهید شد. شما ناگزیر خواهید بود که تا زمانی که تعیین شود که توبرکلوز شما دیگر قابل انتقال نیست در این بخش بمانید. این مرحله غالباً دو الی سه هفته وقت در بر می‌گیرد، اما گاهی وقت بیشتری در بر می‌گیرد.

این به این معناست که وقتی که از بخش جداسازی مرخص شدید، این بیماری دیگر ساری نمی‌باشد.

اداره خدمات صحتی در ناروی مکلف است که تضمین کند که تمام اشخاصی که توبرکلوز دارند تداوی می‌شوند. برای پیدا کردن تمام اشخاصی که ممکن است مبتلا به توبرکلوز باشند، از بیماران درخواست می‌شود که نام‌های اشخاصی که آنها تماس نزدیک با آنها دارند را بدهند. با این اشخاص از جانب پرسونل صحتی تماس گرفته می‌شود و درخواست می‌شود که برای توبرکلوز آزمایش بدهند - بدون آنکه به آنها گفته شود توسط چه کسی ممکن است مبتلا شده باشند. این به این معناست که کسی نخواهد دانست که شخصی که نام او را داده است، شما هستید.

اگر صاحب طفل هستید، یا اگر قیل از معلوم شدن اینکه شما توبرکلوز دارید تماس نزدیک با اطفال داشته‌اید، ممکن است اطفال ناگزیر باشند که برای یک مدت (معمولاً سه ماه) دوی ضد توبرکلوز مصرف کنند. این کار برای حصول اطمینان از اینکه اطفال بعداً مریض نمی‌شوند انجام می‌شود.

وقتی که بیماران توبرکلوز از بخش جداسازی مرخص می‌شوند، بیماری دیگر ساری نمی‌باشد:

- استفاده مشترک از پیاله، بشقاب، چاقو، پنجه و قاشق با بیماران توبرکلوز خطر ندارد
- استفاده از لباس‌ها یا لباس‌های خوابی که بیماران توبرکلوز استفاده کرده‌اند خطر ندارد
- داشتن تعامل نورمال اجتماعی با بیماران توبرکلوز ضرر ندارد

چطور توبرکلوز را تداوی کنید؟

توبرکلوز با دوا، که بیشتر اوقات به شکل تابلیت است، تداوی می‌شود. در ناروی، این دواها رایگان هستند. بیشتر بیماران ناگزیر هستند که برای مدت شش ماه هر روز دوا مصرف کنند، اما گاهی دوره تداوی طولانی‌تر است. یک کارمند صحتی هر روز می‌آید و دوی شما را می‌دهد.



این مرد توبرکلوز دارد. این بیماری او را ضعیف ساخته است، و او مجبور است که در شروع تداوی در شفاخانه بماند...



بعد از یک دوره کوتاه با دوا و مراقبت پرسونل صحی، حال او بهتر می شود...



... و می تواند تداوی را در منزل ادامه بدهد. نرس خانگی به منزل او می آید و به او کمک می کند که هر روز دواي خود را مصرف کند. صحت وی همچنان بهبود می یابد...



... و بعد از تکمیل دوره تداوی، او شفا پیدا می کند!

بسیار مهم است که شما دواها را تا زمانی که داکتر می گوید مصرف کنید. اگر مصرف دوا را پیش از وقت متوقف بسازید، ممکن است دوباره مریض شوید. همچنین ممکن است باکتری توبرکلوز مقاوم شود، و در نتیجه، اگر مجبور باشید که بعد از توقف زود هنگام مصرف دوا دوباره شروع به مصرف دوا کنید، اثر دوا کمتر باشد.

در فصل 2، شما می توانید درباره تداوی توبرکلوز چیزهای بیشتری بخوانید.

مهم ترین عمل برای شفا یافتن این است که:

- تا زمانی که داکتر به شما گفته است دواي تان را هر روز مصرف کنید
- به مصرف دوا ادامه بدهید، حتی زمانی که احساس کنید حالتان بسیار بهتر شده است. بعضی از باکتریهای توبرکلوز هنوز در بدن تان هستند، حتی زمانی که شما وجود آنها را احساس نمی کنید. باکتریها به آهستگی می میرند!
- اگر مشکلی دارید با داکترتان، هماهنگ کننده توبرکلوز تان، یا یک نرس خانگی صحبت کنید

توبرکلوز مقاوم چیست؟

توبرکلوز مقاوم توبرکلوزی است که از یک باکتری توبرکلوز ناشی می شود که دواهای معمولی توبرکلوز آن را نمی کشد. از آنجا که دواهای معمولی توبرکلوز آنها را نمی کشد، باکتریهای مقاوم نامیده می شوند، و توبرکلوزی که از این باکتریها ناشی می شود توبرکلوز مقاوم نامیده می شود. توبرکلوز مقاوم به همان شکل توبرکلوزهای دیگر منتشر می شود. بیماران از توبرکلوز مقاوم صحت یاب می شوند، اما صحت یاب شدن از توبرکلوز مقاوم، مدت طولانی تری را نسبت به توبرکلوز عادی در بر می گیرد.

توبرکلوز مقاوم یک مشکل جهانی است. توبرکلوز مقاوم به این دلیل پیدا شده است که دواهای مختلف مصرف شده توسط بیماران برای تداوی توبرکلوز آنها گاهی به شکل نادرست ترکیب شده اند یا آنقدر قوی نیستند که تمام باکتریها را بکشند. این ممکن است به این دلیل اتفاق افتاده باشد که بیماران تمام دوزهای دواي خود را مصرف نکرده اند؛ وقفه های طولانی در تداوی وجود داشته است؛ یا کنترل بسیار کمی بر دواها یا تداوی وجود داشته است. در ناروی این مشکل وجود ندارد، چرا که اینجا دواها و پروسه تداوی به شکل مناسب کنترل می شوند. بیماران که توبرکلوز مقاوم دارند معمولاً در کشورهای غیر از ناروی مریض می شوند.

برای صحت یابی از توبرکلوز مقاوم، شما به دواهایی غیر از دواهای مورد استفاده برای توبرکلوز معمولی ضرورت دارید. از آنجا که کشتن باکتریها توسط دواها وقت بیشتری را در بر می گیرد، بیماران مجبور هستند که برای یک الی دو سال در دوره تداوی بمانند. متأسفانه، دواهایی که در برابر توبرکلوز مقاوم مورد استفاده قرار می گیرند می توانند اثرات جانبی بسیار ناخوشایند و قوی روی بدن داشته باشند.

سوالاتی که بیماران درباره توبرکلوز پرسیده اند



چرا تشخیص اینکه یک شخص توبرکلوز دارد بسیار وقت می گیرد؟

در بعضی از موارد، توبرکلوز را می توان به سرعت تشخیص داد، اما غالباً از زمانی که بیمار برای بار اول به داکتر مراجعه می کند تا زمانی که تشخیص انجام می شود معمولاً چندین هفته را در بر می گیرد، بنابراین داکترها باید چندین آزمایش را انجام دهند تا تشخیص بدهند که آیا توبرکلوز علت بیماری شخص است یا خیر. گرفتن نتایج این آزمایش ها ممکن است وقت طولانی بگیرد. و از آنجا که توبرکلوز در ناروی نادر است، داکترها اکثر اوقات فوراً فکر نمی کنند که شخص توبرکلوز داشته باشد.

من کسی را نمی شناسم که توبرکلوز داشته باشد - چرا من این مرض را گرفته ام؟

بسیاری از بیماران به این خاطر تعجب می کنند. ممکن است شما توسط کسی مبتلا شده باشید که نمی دانستید او توبرکلوز دارد، و این ابتلا ممکن است مدت ها قبل رخ داده باشد. گاهی سال ها وقت می گیرد تا که باکتری شخص را مریض می سازد.

من همیشه مسائل صحتی را در زندگی مراعات کرده ام - چرا توبرکلوز گرفته ام؟

هرکس می تواند توبرکلوز بگیرد، حتی اشخاصی که مسائل صحتی را در زندگی مراعات کرده اند. آنجا که باکتری توبرکلوز در هوا منتشر می شود، هر کس می تواند در معرض توبرکلوز باشد.

چرا من بعد از این مدت طولانی شفا نیافته ام؟

بعضی از بیماران حتی بعد از یک دوره تداوی، احساس ناخوشی می کنند. دلیل این مسئله این است که کشتن باکتری توبرکلوز در بدن، وقت زیادی می گیرد. باکتریهای توبرکلوز به آهستگی می میرند.

آیا شش های من برای همیشه ضعیف خواهند ماند؟

اکثر بیماران بدون هیچ نوع صدمه دائمی شفا خواهند یافت. اما، ممکن است بعضی از بیماران، ضعف دائمی شش داشته باشند، و بعضی ها امراض شش مثل اسما یا KOLS (بیماری مزمن مسدودکننده شش) می گیرند. این حالت خصوصاً برای بیمارانی که برای مدت طولانی تر قبل از تشخیص و تداوی مریض بوده اند صدق می کند.

من در غدد لنفاوی توبرکلوز دارم، و گاهی یک مایع از زخم روی گردنم بیرون می آید.

آیا دیگران اگر به این مایع دست بزنند ممکن است مبتلا شوند؟

خیر، مایعی که از زخم بیرون می آید نمی تواند دیگران را مریض بسازد. اگر به شما گفته شده است که خودتان زخم را پاک کنید، یک نرس خانگی یا یک کارمند صحتی دیگر به شما خواهد گفت که چطور این کار را انجام بدهید. طبق قواعد عمومی حفظ الصحت برای پاک کردن زخم، شما باید بندها را مستقیماً در ظرف کثافات بیندازید و بعد از آن فوراً دست های خود را بشویید.

اگر در همان رختخوابی بخوابید که یک بیمار توبرکلوز در آن خوابیده است، یا همان لباسی را بپوشید که یک بیمار توبرکلوز پوشیده است، آیا امکان دارد که توبرکلوز بگیرید؟

نخیر، توبرکلوز به این طریق منتشر نمی شود. توبرکلوز با تنفس باکتری توبرکلوز از هوا منتشر می شود (به صفحه 6 رجوع کنید). خوابیدن در همان رختخواب (لباس خواب) که بیمار توبرکلوز خوابیده است یا پوشیدن لباس هایی که بیمار توبرکلوز پوشیده است خطر ندارد.

آیا توبرکلوز می تواند از نوشیدن چای در یک پیاله مشترک منتشر شود؟

نخیر، توبرکلوز به این طریق منتشر نمی شود. توبرکلوز با تنفس باکتری توبرکلوز از هوا منتشر می شود (به صفحه 6 رجوع کنید). نوشیدن نوشیدنی با همان پیاله ای که بیمار توبرکلوز استفاده کرده است خطری ندارد.

اگر واکسین BCG را زده باشم، آیا ممکن است توبرکلوز بگیرم؟

بلی، متأسفانه این واکسین حفاظت % 100 ارائه نمی کند. واکسین BCG می تواند بزرگسالان را تا حدی در برابر توبرکلوز حفاظت کند، اما فقط در برابر اشکال جدی توبرکلوز در اطفال مؤثر واقع شده است.

سال 2009، واکسین BCG فقط به اطفالی داده می شود که خاصاً در معرض خطر ابتلا به توبرکلوز قرار داشته باشند.

توبرکلوز خارج ریوی چیست؟

توبرکلوز در بخش هایی از بدن غیر از شش ها توبرکلوز خارج ریوی نامیده می شود. این توبرکلوز می تواند در هر بخش از بدن رخ بدهد، برای مثال: در کلیه ها، در غدد لنفاوی، یا مغز. اگر در خارج از شش ها یا گلو توبرکلوز داشته باشید، نمی توانید دیگران را مبتلا بسازید.

فصل 2: توبرکلوز و تداوی

“وقتی که به من گفتند که توبرکلوز دارم، ترسیده بودم. پرسیدم که آیا قابل تداوی است. آنها گفتند من خوب می شوم، و من خوب شدم. اما دریافتم که وقت زیادی می گیرد.”

یک زن 20 ساله

توبرکلوز یک بیماری قابل تداوی و قابل شفایابی است. اما از آنجا که دواها، باکتریهای توبرکلوز را به آهستگی می کشند، تداوی وقت زیادی می گیرد – حداقل شش ماه. در بیشتر موارد، تداوی در شفاخانه آغاز می شود و با اقامت بیماران در منزل ادامه می یابد.

شما منحصیث یک بیمار حق دارید که در جریان تمام دوره تداوی، کمک و معلومات دریافت کنید. داکتر شما، هماهنگ کننده توبرکلوز شما، و سایر پرسونل صحتی به طریقه های مختلف به شما کمک خواهند کرد. تداوی شما و سلامت شما مسئولیت آنها نیز است.

در این فصل ما تداوی را شرح می دهیم که به بیماران توبرکلوز در ناروی داده می شود. ما همچنین سوالات بیماران درباره تداوی و دواها، و پاسخ های این سوالات را ارائه می کنیم.

وقتی که توبرکلوز سروقت تشخیص داده می شود، بیمار می تواند قبل از آنکه بدن بسیار ضعیف شود تداوی مؤثر را آغاز کند. بنابراین، مهم است که اشخاصی که احساس ناخوشی می کنند به داکتر مراجعه کنند تا که بیماری زودتر تشخیص داده شود و تداوی سروقت آغاز شود.

مراحل مختلف تداوی

معمولاً، تداوی توبرکلوز به سه مرحله ذیل تقسیم می شود:

**1. تداوی با دوا در شفاخانه
(معمولاً دو هفته اول یا بیشتر)**

**2. تداوی در منزل، تحت نظارت پرسونل صحتی
(حداقل شش ماه – تا زمانی که شفا پیدا کنید)**

**3. معاینات طبی
(گاهی دو سال بعد از شفا یافتن تان)**

تداوی در شفاخانه

بسیاری از بیماران مجبور هستند که در آغاز دوره تداوی در شفاخانه بمانند. بیماری که احتمال می رود توپرکلوزی داشته باشند که می تواند به دیگران منتقل شود، مجبور هستند که در بخش جداسازی در شفاخانه بمانند.



اکثر بیماران در آغاز دوره تداوی در شفاخانه می مانند.

بیش از یک دوا برای کشتن باکتری توپرکلوز ضروری است. در شفاخانه، پرسونل صحتی می توانند نظارت کنند که آیا دواها مؤثر هستند یا خیر و می توانند بر بهبودی شما نظارت داشته باشند. آنها همچنین آزمایش می گیرند تا ببینند که آیا باکتریها مقاوم هستند یا خیر. فهمیدن این مسئله ممکن است مدتی را در بر بگیرد. اگر باکتریها مقاوم باشند، شما به دواهای متفاوتی ضرورت خواهید داشت، دوره تداوی طولانی تر خواهد شد.

وقتی که به قدر کافی صحت یاب شوید و پرسونل صحتی مطمئن شوند که دواهای ضد باکتری مؤثر هستند، شما می توانید شفاخانه را ترک کنید و تداوی را در منزل ادامه بدهید.

تداوی در منزل تحت نظارت پرسونل صحتی

طبق مقررات ناروی برای تداوی توپرکلوز، وقتی که بیماران توپرکلوز دواي روزانه خود را مصرف می کنند، باید یک کارمند صحتی حضور داشته باشد. این روش تداوی به نام "تداوی تحت نظارت مستقیم"، یا DOT، یاد می شود. روشی است که برای گرفتن نتایج خوب از تداوی اثبات شده است، و بنابراین سازمان جهانی صحت قصد دارد تا آن را در سراسر جهان طرح کند.

سیستم DOT برای حصول اطمینان از اینکه بیماران تداوی خود را تکمیل می کنند و مقاومت در برابر دواهای توپرکلوز ایجاد نمی شود بکار می رود. وقتی که در اثر توپرکلوز مریض باشید، ممکن است مصرف هر روز دوا برای تان خوشایند نباشد، خصوصاً اگر بدن تان واکنش هایی نسبت به دوا داشته باشد. همچنین ممکن است مصرف دوا را به آسانی فراموش کنید. بنابراین مهم است که یک کارمند صحتی حضور داشته باشد که به شما در تکمیل دوره تداوی کمک کند. کارمند صحتی همچنین بر اثرات دوا نظارت خواهد کرد، بررسی خواهد کرد که عوارض جانبی برای تان پیش می آید یا خیر، و درباره تداوی به شما مشوره خواهد داد.

تمام بیماران یک پلان تداوی منفرد خواهند داشت که معلوم می کند برای مصرف دواها در کجا و چه وقت با کارمندان صحتی ملاقات خواهند کرد. این پلان توسط بیمار و کارمندان صحتی، یکجا تهیه می شود (به صفحه 20 رجوع کنید). اکثر بیماران از کارمندان صحتی می خواهند که به منزل آنها بیایند، اما مصرف دواها در شفاخانه یا در یک مرکز صحت عامه دیگر نیز امکانپذیر است.



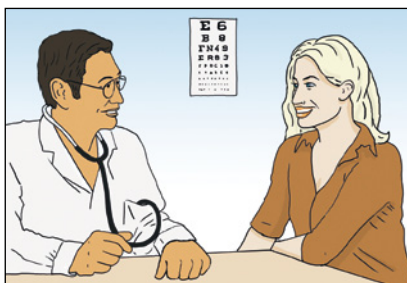
یک کارمند صحتی هر روز
دوا را به بیمار تحویل می دهد.

شما در صفحه 20 می توانید درباره حقوق بیماران در قسمت DOT، و مطابقت دادن DOT با زندگی روزانه تان مطالب بیشتری بخوانید.

شما مجبور هستید که حداقل به مدت شش ماه، تا زمانی که آزمایش ها نشان بدهند که تمام باکتریهای توبرکلوز در بدن تان کشته شده اند، هر روز دواهای توبرکلوز را مصرف کنید.

معاینات طبی

معمولاً، بعد از اینکه تداوی تان را تکمیل کردید، گاهی تا دو سال بعد از آنکه از بیماری صحت باب شدید داکتر با معاینات طبی منظم وضعیت صحتی شما را پیگیری خواهد کرد. بدن شما تحت فشار سنگین بوده است؛ بنابراین مهم است که داکتر برای مدتی وضعیت صحتی شما را پیگیری کند.



وضعیت صحتی اکثر بیماران بعد از
آنکه شفا یافتند از سوی داکترشان
پیگیری می شود.



سوالات بیماران درباره توبرکلوز

چرا من به دواهای بسیار مختلف ضرورت دارم؟

شما به دواهای بسیار مختلفی ضرورت دارید چرا که این دواها برای کشتن باکتریها باهم کار می کنند و یکدیگر را کمک می کنند. استفاده از دواهای مختلف باهم به حصول اطمینان از اینکه باکتری مقاوم نمی شود کمک می کند. اگر فقط یک نوع از دواها را مصرف کنید، ممکن است باکتری زنده بماند، اما وقتی که چندین دواي مختلف را مصرف می کنید، باکتری زنده نخواهد ماند.

آیا می توانم دواي خود را به اعضای خانواده یا سایر اشخاص بدهم؟

خیر، شما نمی توانید دواي تان را به هیچ کس بدهید! این کار می تواند هر دوی شما را بسیار مریض بسازد. تمام بیماران مجبور هستند که دواهایی که داکتر توبرکلوز آنها به آنها داده است را مصرف کنند، و نی کدام دواي دیگر توبرکلوز را. مهم است که وضعیت تمام بیماران دوره بیماری آنها توسط یک داکتر پیگیری شود.

آیا من باید دواها را هنگام صبح مصرف کنم؟ چرا من باید بعد از مصرف تابلیت ها برای خوردن غذا مدتی صبر کنم؟

بعضی از دواها با معده خالی بهترین تأثیر را دارند، بنابراین شما می توانید آنها را یا در هنگام صبح یا دو ساعت بعد از آنکه غذا را صرف کردید مصرف کنید. بعد از آنکه این دواها را مصرف می کنید، می توانید بعد از گذشت نیم ساعت دوباره چیزی بخورید.

چرا من باید برای مدت بسیار طولانی دواها را مصرف کنم؟ چرا وقتی که صحتم بهتر شد نمی توانم مصرف دوا را متوقف بسازم؟

وقتی که حال شما بهتر می شود، بعضی از باکتریهای توبرکلوز هنوز در بدن تان زنده هستند. شما می توانید تصور کنید که باکتریها خوابیده اند. اگر مصرف دوا را متوقف بسازید، آنها می توانند بیدار شوند و شما را دوباره مریض بسازند. برای اثبات اینکه تمام باکتریها کشته شده اند باید آزمایش های طبی انجام بدهید.

آیا می توانم از یک شفا دهنده سنتی استفاده کنم یا دواي گیاهی مصرف کنم؟

معمولاً، این کار تا زمانی که شما همچنان دوايي که داکتر توبرکلوز شما برایتان تجویز کرده است را مصرف می کنید، مشکلی ندارد. اما، برای آنکه از خطرات در امان بمانید، اگر می خواهید که دواي گیاهی مصرف کنید باید از داکتر توبرکلوزتان اجازه بگیرید – ممکن است بعضی از این نوع دواها وجود داشته باشد که نباید همراه با دواهای داکتری توبرکلوز خورده شوند.

تأثیر توبرکلوز روی سایر دواها

دواهای توبرکلوز می توانند اثر دواهای دیگر را کم کنند. تذکر این نکته مهم است که وقتی که شما دواي «ریفامپیسین» توبرکلوز را مصرف می کنید، تابلیت های تنظیم خانواده از شما در برابر حاملگی محافظت نمی کنند. بنابراین شما باید از سایر روش های تنظیم خانواده، مثل کاندوم یا مارپیچ، استفاده کنید.

طریقه برخورد با جداسازی در شفاخانه

اگر توبرکلوز قابل انتقال به دیگران داشته باشید، یا اگر احتمال می رود که از این نوع توبرکلوز را دارید، مجبور هستید که در یک بخش جداسازی در شفاخانه بمانید. باید تا زمانی که دواها، توبرکلوزتان را غیرقابل انتقال می سازد در آنجا بمانید. این کار غالباً سه هفته وقت می گیرد، اما گاهی ممکن است وقت بیشتری بگیرد.

در بخش جداسازی، تمام اشخاصی که با بیماران تماس دارند باید از ماسک استفاده کنند. این ماسک ها دهان و بینی را پوشش می دهند و از کسانی که از آنها استفاده می کنند در برابر ابتلا توسط باکتریهای منتشرشده در هوا حفاظت می کنند. (وقتی که بیمار صحبت می کند، سرفه می کند، یا عطسه می زند، ممکن است باکتریها به هوا بروند.)



اشخاصی که در بخش جداسازی کار می کنند از ماسک استفاده می کنند.

تمام اشخاصی که با بیماران تماس دارند نیز باید وقتی که در اتاق های بیماران هستند یک کلاه خاص و دستکش و همچنین یک کرتی یا جامه بلند بپوشند.

وقتی که آزمایش ها نشان بدهند که توبرکلوز شما دیگر قابل انتقال به دیگران نیست، شما می توانید بخش جداسازی را ترک کنید. حتی اگر به مراقبت بیشتر در شفاخانه ضرورت داشته باشید، به یک بخش دیگر شفاخانه منتقل خواهید شد. اگر حالتان به اندازه کافی خوب باشد، می توانید به خانه بروید.

ما می دانیم که اقامت در بخش جداسازی برای بسیاری از بیماران مشکل است. یک بیمار گفت:

مشکل ترین بخش وقتی بود که من در بخش جداسازی بودم. در آنجا، آنها مجبور بودند که لباس خاص و ماسک بپوشند. ترسناک است وقتی که می بینید کسی سرتاپا پوشیده شده است. اما من می دانم که آنها مجبور بودند.

یک زن 25 ساله

برای بسیاری از بیماران مشکل است که اشخاص اطراف آنها مجبور هستند ماسک بپوشند. بعضی ها می گویند وقتی که دیگران مجبور هستند برای نزدیک شدن به آنها خود را بپوشانند احساس بی ارزش و "بد" بودن می کنند. اما این باکتری توبرکلوز است که آنها مجبور هستند خود را از آن محافظت کنند نه شما. به مجرد اینکه باکتریها به اندازه ای تحت کنترل در آمدند که توبرکلوز شما دیگر قابل انتقال به دیگران نباشد، دیگران می توانند بدون پوشیدن ماسک به شما نزدیک شوند.

این سخت است که تمام چهره کسانی که با شما برخورد می کنند را نمی بینید. ممکن است تشخیص اشخاص مختلفی که در بخش جداسازی کار می کنند دشوار باشد، و بسیاری از بیماران احساس می کنند که وقتی که اشخاص ماسک می پوشند ارتباطات بسیار رسمی و سرد صورت می گیرد. شما می توانید از اشخاصی که شما را تداوی می کنند نام آنها را بپرسید، و می توانید از آنها بخواهید که قبل از اینکه وارد اتاق شما می شوند چهره خود را از طریق پنجره نشان بدهند – آنگاه احتمالاً احساس می کنید که آنها را خوبتر می شناسید.



شما می توانید از کارمندان صحت بخواهید که قبل از آنکه وارد اتاق شما شوند چهره خود را نشان بدهند.

در جریان اقامت در بخش جداسازی، شما همچنین از بسیاری از چیزهای زندگی عادی روزانه تان محروم می شوید. بسیاری از بیماران می گویند اینکه نمی توانند آزادانه حرکت کنند و برای تقریباً تمام نیازهای خود به دیگران وابسته هستند، برای شان مشکل است. این واقعیت که آنها بیشتر اوقات خود را به تنهایی می گذرانند و اینکه ”هیچ گپی نمی شود“، نیز برای بسیاری از بیماران مشکل است، و ممکن است سبب شود که آنها احساس زمان را از دست بدهند. برای بسیاری از اشخاص این موضوع سخت خواهد بود.

در اینجا، ما درباره طریقه کنار آمدن با این مسائل به شما معلومات می دهیم:

- رابطه خود را با دوستان و خویشاوندان از طریق تیلیفون یا کمپیوتر حفظ کنید. این باعث می شود که شما کمتر احساس تنهایی کنید و دوستان و خویشاوندان شما نیز می توانند در بخش جداسازی با شما دیدار کنند! اما وقتی که در اتاق شما هستند، باید ماسک، جامه بلند یا کرتی، یا دستکش بپوشند. متأسفانه، اطفال هیچوقت اجازه ندارند که وارد بخش جداسازی شوند.
- بعضی از وسایل شخصی تان را به اتاق خود بیاورید؛ این کار سبب می شود که شما بیشتر احساس در منزل بودن داشته باشید. بعضی چیزها باید ضدعفونی شوند؛ بنابراین، برای حفظ مصونیت تان، از نرس ها بپرسید که چه چیزهایی را می توانید با خود بیاورید.
- سعی کنید که بعضی فعالیت های روزمره برای خود تعیین کنید. این کار کمک می کند که تا حس زمان را از دست ندهید.



در مدت اقامت تان در بخش جداسازی، سعی کنید کارهایی برای انجام دادن پیدا کنید.

- خودتان را کمی "مصرف" نگاه دارید - بر چیزهایی غیر از بیماری تان تمرکز کنید، و کاری کنید که وقت تان بهتر بگذرد. کارهایی که می توانید انجام بدهید شامل، خواندن، نوشتن، شنیدن رادیو، تماشای تلویزیون، گیم بازی کردن، کارهای سوزن-دوزی، یا انجام تمرینات ورزشی می باشند.

من می دانستم که هر روز چه کار باید انجام بدهم و این کارها را در کدام وقت روز باید انجام بدهم. برای مثال، می دانستم که باید هر صبح دوا مصرف کنم، و اگر این کارها را در یک وقت دیگر در طول روز انجام می دادم کمی احساس غیرنورمال می داشتم. من این احساس را در خود ایجاد کردم که گویا در خانه هستم، لبخند می زدم، و خود را مصرف نگاه می داشتم.

یک زن 30 ساله



سوالات بیماران درباره جداسازی

چرا باید جدا شوم؟

شما باید تا زمانی که معلوم شود که توبرکلوز شما دیگر ساری نیست، از دیگران جدا شوید. این کار برای تضمین اینکه بیماری به دیگران انتقال نمی یابد انجام می شود.

چرا کارمندان صحت باید ماسک بپوشند؟

ماسک ها کارمندان صحت را در برابر تنفس باکتریهای توبرکلوز که در هوا منتشر شده اند حفاظت می کند.

چطور می‌توانید DOT را با زندگی خود مطابقت بدهید؟

تمام بیماران توبرکلوز یک پلان تداوی انفرادی خواهند داشت که نشان می‌دهد در کجا و چی وقت برای گرفتن دوا با یک کارمند صحت دیدار می‌کنند. توافق می‌شود که پلان طوری طرح شود که گذراندن دوره تداوی برای بیمار تا حد ممکن بی‌جنجال و راحت باشد.

پلان تداوی در طی جلسه‌ای بین بیمار و پرسونل صحت که بیمار را تداوی می‌کنند تهیه می‌شود. این جلسه به نام "جلسه پلان تداوی" ("behandlingsplanmøte") یاد می‌شود، و در آغاز دوره تداوی، معمولاً قبل از آنکه بیمار شفاخانه را ترک کند، برگزار می‌شود. بیمار، داکتر توبرکلوز بیمار (متخصص)، هماهنگ‌کننده توبرکلوز بیمار، و اشخاصی از اداره خدمات صحت شهری در این جلسه اشتراک می‌کنند. بیمار همچنین می‌تواند درخواست کند که یک مترجم در جلسه حاضر شود و/یا یک خویشاوند یا دوست خود را منحیث پشتیبان بیاورد.

همچنین، هماهنگ‌کننده توبرکلوز شما می‌تواند درباره پلان تداوی و جلسه به شما معلومات بیشتر بدهد.



جلسه پلان تداوی.

هدف تهیه یک پلان تداوی این است که ترتیبات طوری گرفته شود که هم خواست‌های بیمار و هم امکانات کارمندان صحت در نظر گرفته شود. اگر می‌خواهید که دواها به منزلتان تحویل داده شود، حق دارید که انجام این کار را درخواست کنید. اگر ترجیح می‌دهید که دواها را در شفاخانه مصرف کنید، نیز حق دارید که به این طریق دواها را مصرف کنید.



... اما یک تعداد ترجیح می‌دهند که آن را در شفاخانه مصرف کنند.



بسیاری از اشخاص می‌خواهند که دوا به منزلشان تحویل داده شود...

پیدا کردن بهترین ترتیبات DOT به وضعیت زندگی تان بستگی دارد. اگر کارمند هستید، می توانید برای مثال از کارمندان صحتی بخواهید که قبل از ترک منزل در هنگام صبح دواها را به شما برسانند – حتی اگر صبح بسیار زود منزل را ترک می کنید. اگر نمی خواهید کارمندان صحتی به منزل تان بیایند، و منزل شما از شفاخانه دور نیست، مصرف دوا در شفاخانه می تواند راه خوبی باشد.

همچنین اگر متوجه می شوید که وضعیت شما یا ضروریات شما تغییر می کنند، می توانید ترتیبات را جریان دوره دواوی تغییر بدهید.

بسیاری از بیماران از DOT راضی هستند و آن را یک سیستم حمایتی تلقی می کنند. اما ما همچنین می دانیم که DOT برای بعضی مشکل است. بعضی از بیماران وقتی که دوا خود را مصرف می کنند از اینکه تحت مشاهده قرار دارند احساس ناخوشایندی دارند و احساس می کنند که پرسونل صحتی آنها را کنترل می کنند. این قابل درک است – مردم معمولاً می خواهند "رفتار خود را مدیریت کنند". اما، همانطور که یک بیمار نیز ذکر کرده است، "این به معنای کنترل من نیست، بلکه به معنای کنترل بیماری من است".

همچنین برای بعضی از بیماران مشکل است که در دوره DOT برای فعالیت های روزانه خویش پلانگذاری کنند. اگر این مشکلی برای شما است، این مشکل را به نرس های خانگی خود یا هماهنگ کننده توبرکلوز خود توضیح بدهید و بپرسید که آیا می توانید بر سر ترتیباتی که مطابقت بیشتری با وضعیت شما داشته باشد به توافق برسید یا خیر.



سوالات بیماران درباره DOT

DOT چیست؟

DOT مخفف دواوی تحت نظارت مستقیم است. این یک روش دواوی است که در آن کارمندان صحتی حضور دارند و به بیماران توبرکلوز در هنگامی که دواهای خود را مصرف می کنند کمک می کنند.

من بزرگسال هستم – چرا باید وقتی که دوا خود را مصرف می کنم تحت نظارت قرار داشته باشم؟

این شخص شما نیست که باید تحت نظارت قرار بگیرد، بلکه باید نظارت شود آیا دواها به طریقه درست مصرف می شوند و شما فراموش نمی کنید که آنها را مصرف کنید. ما از تجربه ای که داریم می دانیم که مصرف دوا، خصوصاً از جانب بیمارانی که وضعیت آنها رو به بهبود است، براحتی فراموش می شود. DOT طراحی شده است تا به بیماران کمک کند تا از توبرکلوز شفا پیدا کنند.

نرس همیشه سر وقت نمی آید. آیا می توانم از او بخواهم که سر وقت حاضر شود؟

بیمارانی که دواهای آنها به خانه تحویل داده می شود گاهی برای شان پیش می آید که نرس ها سر وقت نمی آیند. شما می توانید از آنها بخواهید که سر وقت حاضر شوند یا این مشکل را به هماهنگ کننده توبرکلوزتان مطرح کنید. اما از آنجا که نرس ها معمولاً بیماران بسیاری را در طول روز ببینند، قابل درک است که آنها نمی توانند همیشه سر وقت حاضر شوند.

برخورد با عوارض جانبی دوی توبرکلوز

گاهی دواهای توبرکلوز می توانند مشکلاتی را در بدن تان به وجود بیاورند – عوارض جانبی. دلیل این که دواها باعث ایجاد مشکلات می شوند این است که نمی توان دواها را طوری “مخصوص” ساخت که فقط بر باکتری توبرکلوز تأثیر بگذارند. دواها علاوه بر مبارزه با باکتریهای توبرکلوز بر سایر بخش های بدن نیز تأثیر می گذارند، و این مسئله ممکن است گاهی موجب مشکلات شود. شما می توانید آن را مثل یک جنگ تصور کنید: بدن شما با کمک دواها با بیماری مبارزه می کند، و چند “زخم” (عوارض جانبی) به دلیل مبارزه بوجود خواهد آمد. شما، تا زمانی که دوی تان را هر روز مصرف کنید، برنده خواهید شد.

[بدن های] بیماران واکنش های متفاوتی نسبت به دواها نشان می دهند. بسیاری از بیماران هیچ عوارض جانبی ندارند، اما بعضی از آنها دچار مشکلات می شوند. عموماً، وقتی که بدن به دواها عادت می کند، معمولاً بعد از حدود چهار هفته، عوارض جانبی خفیف تر می شود یا از بین می رود.

عوارض جانبی جدی از اثر دواهای توبرکلوز عادی (توبرکلوز غیرمقاوم) بسیار نادر است، اما ممکن است پیش بیاید. بنابراین اگر دچار مشکلات یا عوارض جانبی می شوید مهم است که به داکترتان، هماهنگ کننده توبرکلوزتان، یا نرس خانگی تان اطلاع بدهید. همچنین مهم است که برای معاینات طبی منظم مراجعه کنید.

اگر بخش سفیدی چشم های تان زرد می شود، اگر درد شدید معده دارید یا در بخش عمده جلد بدن تان دچار خارش می شود، یا اگر در قسمت بینایی تان دچار مشکل می شوید – فوراً به داکتر توبرکلوزتان رجوع کنید.



سوالات یک بیمار

چی وقت عوارض جانبی کاهش می یابند یا از بین می روند؟

این یک سوال بسیار مشکل است، چون بیماران نسبت به دواها واکنش های متفاوتی نشان می دهند. ممکن است یک بیمار برای مدت کوتاهی عوارض جانبی داشته باشد، یک بیمار دیگر برای دوره طولانی تر. بعضی از بیماران با هیچ مشکلی مواجه نمی شوند. بدن تمام اشخاص متفاوت هستند، و به طریقه خاص خودشان به دوا واکنش نشان می دهند. اما بیشتر بیماران بعد از 2 الی 4 هفته احساس بهبودی می کنند.

اگر درباره نشانه هایی که دارید مطمئن نیستید، یا این نشانه ها برای مدت طولانی دوام می کنند، با داکتر توبرکلوزتان یا هماهنگ کننده توبرکلوزتان صحبت کنید.

عوارض جانبی شایع

عوارض جانبی که در این بخش تشریح می‌کنیم شایع، ناخوشایند و آزاردهنده هستند اما خطرناک نیستند. ما همچنین پیشنهادهایی از جانب بیماران و کارمندان صحتی درباره طریقه تعامل با این عوارض بدون مصرف پول زیاد، ارائه می‌کنیم. اگر این معلومات مؤثر نیفتد، با هماهنگ کننده توبرکلوز، داکتر توبرکلوز، یا نرس خانگی تان صحبت کنید.

ممکن است شما روش های بیشتری را بدانید که شما یا سایر بیماران توبرکلوز آنها را آزمایش کرده اند. لطفاً با داکتر توبرکلوز یا نرس خانگی تان بررسی کنید که آیا آن روش ها مصون هستند یا خیر – و روش های خوبی را که آنها می‌توانند به سایر بیماران توصیه کنند را به آنها اطلاع بدهید.



اگر دوا برای تان عوارض جانبی دارد، با کارمند صحتی که با وی در تماس هستید صحبت کنید.

شایع ترین عوارض جانبی توبرکلوز عبارتند از:

- تهوع یا استفراغ
- سرخ شدن رنگ ادرار
- مشکلات هاضمه – سخت شدن مدفوع یا شل شدن مدفوع
- خارش و بخار
- درد مفاصل و سایر دردها و ورم

تهوع و استفراغ



تهوع و استفراغ

ممکن است دواهای توبرکلوز سبب تهوع و استفراغ شوند. مصرف دواها همراه با مقداری ماست طبیعی ممکن است به رفع این مشکل کمک کند. خوردن کمی خوراکی، مثل بیسکویت یا یک قطعه میوه، ممکن است وقتی که تهوع دارید به رفع تهوع کمک کند. مهم است که به خوردن منظم ادامه بدهید، این به شما کمک خواهد کرد که سریع تر بهبود پیدا کنید، و همچنین می تواند به پیشگیری یا درمان تهوع کمک کند.

اگر مبتلا به تهوع شدید هستید، می توانید برای رهایی از آن دوا نیز مصرف کنید.

برای خلاصی از تهوع، بیماران پیشنهاد می کنند:

- کمی زنجفیل در دهان تان بگذارید و آن را بجشید، یا به چای یا غذای تان زنجفیل اضافه کنید
- قبل از قورت کردن دواهای تان چای سیاه بنوشید
- قبل یا بعد از دوا آمیوه تازه به مقادیر کم بنوشید
- یک قطعه لیمو را بجشید
- کمی شکر در دهان تان بگذارید



سوالات بیماران

یکی از روزهای آخر هفته، وقتی که دواهای خود را در خانه مصرف کردم، شروع کردم به استفراغ کردن و دواها از بدنم خارج شد. اگر من دواها را استفراغ کنم، ضرورت دارم که دوباره دواها را مصرف کنم، اما از کجا می توانم آنها را تهیه کنم؟

به نرس خانگی تان اطلاع بدهید که استفراغ کرده اید. اگر فوراً بعد از مصرف تابلت های تان استفراغ کردید، می توانید تابلت های جدید بگیرید. اگر تهوع و استفراغ شما را بسیار آزار می دهد، دکتر می تواند برای خلاصی از این عوارض جانبی به شما دوا بدهد.

مدت کوتاهی بعد از آنکه دواها را مصرف می کنم، دچار دوران سر می شوم. چرا؟ آیا چیزی هست که بتواند در این مورد کمک کند؟

ممکن است شما به این دلیل دوران سر بگیرید که دواها را با معده خالی مصرف کرده اید. سعی کنید که نیم ساعت بعد از مصرف دوا چیزی بخورید، و تا زمانی که حال تان بهتر می شود، استراحت کنید. اگر ضرورت دارید که قبل از مصرف دواها چیزی بخورید، باید این کار را دو ساعت قبل انجام بدهید.

سرخی رنگ ادرار



وقتی که دمای توبرکلوز را مصرف می کنید رنگ ادرار سرخ می شود.

وقتی که دواها را مصرف می کنید، رنگ تمام مایعات بدن ممکن است سرخ، شیرچایی یا نارنجی شود. این حالت خطرناک نیست. دلیل آن این است که دواهای توبرکلوز حاوی رنگ سرخ هستند.



بعضی از بیماران هنگام مصرف دواهای توبرکلوز دچار مشکلات هاضمه می شوند.

مدفوع سخت یا شل

دواهای توبرکلوز، علاوه بر کشتن باکتریهای توبرکلوز، بر باکتریهای نورمال امعایی نیز تأثیر می گذارند. به این دلیل، بخشی از بیماران دچار مشکلات هاضمه می شوند. بعضی ها ممکن است مدفوع شان سخت شود؛ متباقی آنها ممکن است مدفوع شان شل شود.

مشاوره از جانب بیماران و کارمندان صحت درباره طریق رفع سختی مدفوع:

- میوه و سبزیجات بخورید
- میوه خشک بخورید، خصوصاً آلو خشک و کشمش
- دانه های خیسانده کتان بخورید
- مقدار زیادی آب بنوشید
- دمای ضد بیوسیت، مثل لاکتولوز (Lactulose) مصرف کنید، که می توانید آن را از دواخانه خریداری کنید
- اگر وضعیت جسمی تان مناسب انجام آن است، فعالیت سبک جسمی انجام دهید

مشوره درباره طریق جلوگیری از شل شدن مدفوع:

- از نوشیدن شیر خودداری کنید
- از نوشیدن مایعاتی که حاوی مقدار زیادی شکر هستند خودداری کنید
- چنان محصولاتی را استعمال نکنید که شامل «باکتریاسید لاکتیک پروبیوتیک» میباشند، مانند بیولا
- از محصولاتی مصرف کنید که حاوی «باکتری لاکتیک اسید پروبیوتیک» هستند، برای مثال Idoform Classic
- زغال اخته بخورید یا آب زغال اخته بنوشید

خارش و بخار



خارش و بخار

بعضی از بیماران دچار خارش شدید در بدن می شوند و ممکن است روی جلد آنها بخار برآید. این می تواند بسیار آزاردهنده باشد. خارش از اثر یک واکنش حساسیتی (آلرژیک) به دوا بوجود می آید. اگر نشانه ها شدید نباشند، شما می توانید مشوره ذیل را امتحان کنید. اگر خارش و بخارها رفع نمی شوند، با هماهنگ کننده توبرکلوزتان، داکترتان، یا نرس خانگی تان صحبت کنید. در بعضی از موارد، داکتر می تواند دواهای ضد حساسیت (تابلیت های انتی هیستامین) برای رفع خارش برای شما تجویز کند.

مشوره از جانب بیماران و کارمندان صحی درباره طریق رفع خارش:

- از یک صابون ملایم بدون عطر استفاده کنید
- از یک لوشن بدن بدون عطر استفاده کنید
- از یک کریم مخصوص رفع خارش استفاده کنید، مثل کریم Eurax
- از "آلونه ویرا" (Aloe Vera) استفاده کنید (مستقیماً از نبات یا یک کریم جلدی دارای آلونه ویرا)
- اگر بخش های خصوصی بدن تان دچار خارش شده است، زیرپوش سبک، شل، و ترجیحاً کتانی بپوشید



درد در مفاصل و بدن.

درد مفصل و دردهای دیگر و ورم

یکی دیگر از عوارض جانبی دواهای توبرکلوز برای بعضی از بیماران درد مفاصل یا درد سایر بخش های بدن است. اگر این مشکل برای شما پیش آمد، شما باید در این مورد با داکتر توبرکلوزتان صحبت کنید. شما می توانید قسمت مربوطه را مساز بدهید یا از روش های طب سوزنی استفاده کنید یا، اگر چیز دیگری در رفع درد کمک نکرد، از دواهای مسکن بدون پرستامول استفاده کنید. (پرستامول وقتی که دواهای توبرکلوز مصرف می کنید، بر جگرتان بسیار فشار می آورد.)

ورم (پنیدگی) پای نیز ممکن است اتفاق بیفتد. قرار دادن پاها به سمت بالا و کمی بلندتر از زمین هنگام نشستن یا خوابیدن می تواند به رفع آن کمک کند - از یک بالشت استفاده کنید. شما همچنین می توانید یک جانپاک سرد را دور پاهای تان بپیچید. انجام تمرینات سبک فیزیکی نیز می تواند مؤثر باشد.

مهم ترین چیز این است که حتی وقتی باعث می شوند احساس ناخوشی کنید، به مصرف دواى تان ادامه بدهید. مشکلات یا عوارض جانبی که دچار آنها می شوید را به داکترتان بگویید.

فصل: 3 حفظ سلامت جسم و جان وقتی که توبرکلوز دارید

”گرفتن توبرکلوز برای من آغاز نه فقط یکی، بلکه جنگ های بسیار بود: علاوه بر مبارزه بهبود یافتن از توبرکلوز، من مجبور بودم که برای آشنا شدن با غذا، لسان، زندگی اجتماعی، و اقلیم ناروی مبارزه کنم. تمامی اینها اثر عظیمی بر من داشت، تا زمانی که من دریافتم که چطور می توانم از یک وضعیت، یک چیز مثبت حاصل کنم.“

یک مرد 28 ساله

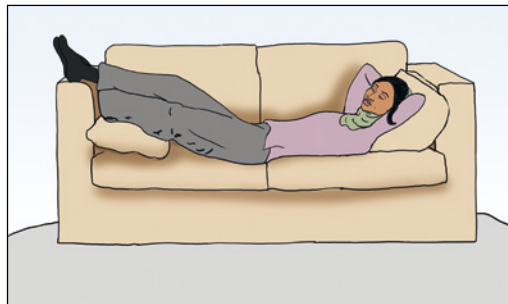
داشتن توبرکلوز می تواند جسم و جان را تحت فشار قرار بدهد. استراحت، غذا، نوشیدنی، و حمایت از جانب اشخاص ماحول شما می تواند به بهبودی شما کمک کند. اما در دوره مریضی، این چیزها می توانند مشکل تر از قبل شوند، و بیماران سوالات بسیاری درباره آنها دارند.

ما در این فصل درباره کار و استراحت، غذا و نوشیدنی، روابط جنسی، و زندگی اجتماعی در جریان دوره مریضی از جانب بیماران و کارمندان صحی معلومات ارائه می کنیم.

کار و استراحت

تفاوت های بزرگی بین بیماران توبرکلوز در قسمت اینکه چقدر ضعیف هستند، به چه میزان استراحت نیاز دارند، و چه وقت می توانند به کار یا سایر فعالیت های روزانه خویش بازگردند وجود دارد. بعضی از بیماران به سرعت بهبود می یابند، خصوصاً کسانی که سر وقت، قبل از آنکه بدن آنها بسیار ضعیف شود، تداوی را شروع کرده اند. سایر بیماران آهسته تر بهبود می یابند، خصوصاً آنهایی که بیماری آنها دیرتر تشخیص داده شده است یا علاوه بر توبرکلوز بیماری های دیگری دارند. بدن های آنها ضعیف تر شده است و بازیابی قوت آنها وقت بیشتری را در بر می گیرد.

به بیماران توبرکلوز باید وقت داده شود که هر اندازه که احساس می کنند بدن آنها ضرورت دارد، استراحت کنند. این مسئله مخصوصاً در جریان دو ماه اول تداوی اهمیت دارد.



بیماران می توانند با استراحت کافی از خود مراقبت کنند.

چه وقت می توانید به فعالیت های معمولی روزانه تان بازگردید؟

این پاراگراف برای این نسخه از کتابچه اصلاح شده است.

وقتی که به اندازه کافی احساس قوت کردید، می توانید به کار و فعالیت های روزانه زندگی تان بازگردید. کارهای مختلف را امتحان کنید و ببینید که چه کارهایی را می توانید انجام دهید. در آغاز احتیاط کنید، و با کارهای بسیار سبک، مثل کار دفتری یا کارهای سبک منزل آغاز کنید. بعضی از بیماران احساس می کنند که به مجرد اینکه اندکی قوت گرفتند باید دوباره کار خود را شروع کنند. اما بدن شما برای بهبودی به استراحت نیاز دارد. این مهم است که ضرورت بدن تان را اجابت کنید – بالای خود زیاد فشار نیاورید. و به یاد داشته باشید که کار منزل و جابجایی اطفال نیز کار است!



... اما این کار ممکن است بسیار سخت باشد.



این کار ممکن است مناسب باشد...

اگر صاحب وظیفه هستید، می توانید تا زمانی که مریضی تان آنقدر شدید است که مانع کار کردن می شود، رخصتی مریضی ("sykmelding") بگیرید. اگر به قدر کافی احساس قوت می کنید که بتوانید کمی، و نی به شکل تمام وقت، کار کنید، می توانید رخصتی مریضی نیمه وقت ("gradert sykmelding") بگیرید. در این مورد با هماهنگ کننده تورکلوز یا دکترتان صحبت کنید.

رخصتی مریضی نیمه وقت ("gradert sykmelding"): اگر می توانید که کاری را که قبل از مریضی انجام می دادید را انجام دهید، اما نی به شکل تمام وقت، می توانید که رخصتی مریضی نیمه وقت بگیرید. این به این معنا است که شما کاری را که قبلاً انجام می دادید ادامه می دهید، اما کمتر کار می کنید (برای مثال 50%). اگر 50% فیصد کار کنید، 50% معاش معمولی تان و 50% پرداخت مریضی (جمعاً 100% معاش) خود را دریافت می کنید.

بعضی از بیماران که در دوره رخصتی مریضی بسر می برند یا کار نمی کنند، مانند در خانه در تمام طول روز برای شان خسته کننده می شود. اگر احساس می کنید که ضعیف تر از آن هستید که کار کنید، اما باز هم می خواهید که کاری برای انجام دادن داشته باشید، سعی کنید که فعالیت های دیگر برای انجام دادن پیدا کنید. حتی اگر در دوره رخصتی مریضی باشید، مجبور نیستید که خانه بمانید. یکجا بودن با دیگران، انجام تمرینات سبک، یا اشتراک در فعالیت های اجتماعی در اجتماع محلی تان، مثال هایی از کارهایی هستند که شما می توانید برای اضافه کردن یک چیز مثبت به زندگی روزمره تان انجام دهید (همچنین رجوع کنید به صفحه 39). تا آنجا که فکر می کنید برای تان ضرری ندارد فعالیت کنید، و کارهایی را انجام دهید که دوست دارید.



سوالات بیماران درباره کار و استراحت

وقتی که از شفاخانه به خانه آمدم، آیا باید در منزل بمانم و استراحت کنم، یا می توانم بیرون بروم و با دیگران دیدار کنم؟

اگر می خواهید که بیرون بروید و با دیگران دیدار کنید، و احساس می کنید که وضعیت تان به قدر کافی مناسب است، دلیلی وجود ندارد که از این کار خودداری کنید. انجام کارهایی که دوست دارید، برای صحت تان خوب است. اما بر خود فشار نیاورید. بعضی از بیماران احساس می کنند که وقتی که تنها هستند بهتر می توانند به آرامش برسند.

وقتی که از شفاخانه به خانه آمدم، آیا می توانم که به مکتب بازگردم؟

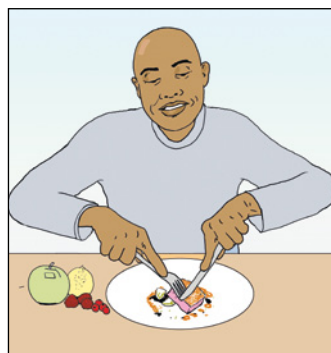
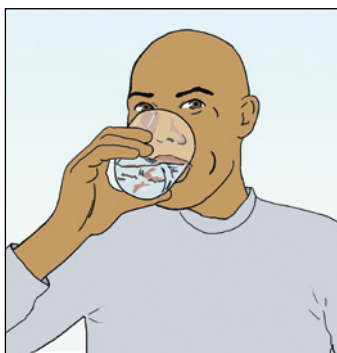
اگر احساس می کنید که حالتان به اندازه کافی خوب است، می توانید به مکتب بازگردید. امتحان کنید و ببینید که آیا برای تان مناسب است یا خیر. اگر مناسب است، می توانید به مکتب بروید و مثل گذشته کارهای مکتب را انجام دهید. همچنین صحبت با معلم تان درباره وضعیت تان نیز مفکوره خوبی است، مخصوصاً اگر غالباً مجبور باشید که بخاطر بیماری تان در مکتب حاضر نباشید. این رساله نیز می تواند برای آگاه ساختن معلم تان از بیماری تان کارآمد باشد.

آیا می توانم ورزش کنم؟

بلی، وقتی که به قدر کافی احساس قوت کنید. انجام تمرینات سنگین را بسیار زودتر از وقت شروع نکنید. اگر دوست دارید که ورزش کنید، سعی کنید که کم کم به عادات تمرینی سابق تان بازگردید. ورزش ها و تمرین به اندازه مناسب برای صحت شما خوب است.

غذا و نوشیدنی

غذا و نوشیدنی به بدن شما کمک می کنند که با توبرکلوز مبارزه کنید. اما وقتی که مریض هستید، خوردن و نوشیدن می تواند مشکل باشد. گاهی دواهای توبرکلوز نیز باعث می شوند که بیماران اشتهای خود را از دست بدهند.



خوردن و نوشیدن مهم است، حتی وقتی که برای تان مشکلات ایجاد کند!

مشوره درباره اینکه چه چیز بخورید و بنوشید

بعضی از بیماران مهاجر می گویند که می دانند که کدام غذاها در کشور اصلی آنها غذای صحتی است، اما درباره اینکه کدام غذاها در ناروی صحتی است مطمئن نیستند. اینجا مقداری معلومات عمومی درباره اینکه چه چیز خورده و نوشیده شود، آورده شده است:

خوردن: بعضی از غذاهای خوب برای بیماران توبرکلوز عبارتند از: ماهی، گوشت، لوبیا، سبزیجات، میوه جات، تخم مرغ، شوربا، برنج، و کچالو. همان غذاهایی را بخورید که معمولاً می خورید، اما اگر بسیار وزن از دست داده اید یا دچار سوء تغذیه هستید، سعی کنید که غذاهایی بخورید که چربی آنها کمی بیشتر است و غذاهایی که پروتئین سرشار دارند. ماهی پرچرب (برای مثال ماهی آزاد یا ماهی خال مخالی)، گوشت مرغ یا انواع دیگر گوشت، و غذاهایی که حاوی روغن نباتی هستند برای شما مناسب خواهند بود. مشوره اصلی درباره غذا این است که غذایی را بخورید که دوست دارید.

این مهم است تغذیه خوبی داشته باشید، تا بدن شما برای مبارزه با بیماری انرژی بگیرد. یک بدن ضعیف، قوت کمی برای مبارزه با توبرکلوز دارد.

اگر اشتهای تان ضعیف است، می توانید بعضی از این مشورها که از جانب بیماران ارائه شده است را امتحان کنید:

- غذایی را بخورید که دوست دارید
- اکثر اوقات یک خوراک مختصر بخورید
- میوه بخورید یا نوشیدنی بنوشید
- سبزی بخورید، مخصوصاً سبزیجات سبز و برگ دار
- اگر وضعیت تان مناسب است، سعی کنید که به لحاظ فیزیکی فعال باشید.

اگر نمی توانید زیاد غذا بخورید، مصرف مکمل های غذایی می تواند مفکوره خوبی باشد. بعضی از بیماران توبرکلوز به مکمل های ویتامین D و ویتامین B ضرورت دارند. در این مورد با داکترتان یا یک کارمند صحتی دیگر صحبت کنید.

وقتی که حالتان رو به بهبود می گذارد، اشتهای شما بیشتر خواهد شد. این حالت معمولاً وقتی رخ می دهد که شما برای حدود دو هفته دواها را مصرف کرده باشید، اما می تواند وقت بیشتری را نیز در بر بگیرد.

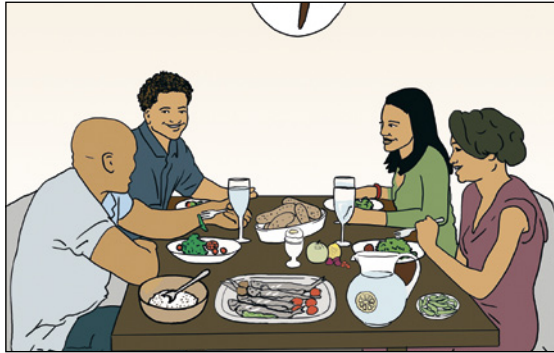
وقتی که در شفاخانه می مانید، حق دارید که منیوی خودتان را انتخاب کنید.

نوشیدن: این مهم است مقدار زیادی نوشیدنی بنوشید، حدود دو لیتر در روز اگر بتوانید. آب، و همچنین آب میوه، بنوشید. آبمیوه ها، نوشیدنی های صحتی هستند چرا که دارای ویتامین می باشند.

الکول: در مدتی که تحت تداوی توبرکلوز قرار دارید، بدن شما تمام قوت خود را برای مبارزه با بیماری ضرورت دارد. هم دواهای توبرکلوز و هم الکول در جگر هضم می شوند، بنابراین اگر در مدتی که تحت تداوی توبرکلوز قرار دارید الکول بنوشید، جگر شما مجبور است به سختی فعالیت کند. بنابراین، بهترین کار این است که در طی این مدت از نوشیدن الکول خودداری کنید. اگر تمایل دارید الکول بنوشید، باید با داکترتان بحث کنید.

به تنهایی غذا بخورم، یا با دیگران؟

غذا خوردن به طور مشترک با دیگران می تواند وقت خوبی برای تعاملات اجتماعی نیز باشد. بعضی از بیمارانی که اشتهای ضعیفی دارند نیز می گویند که وقتی که همراه با دیگران هستند خوردن برای شان خوشایندتر است. همچنین غذا خوردن با بیماران توبرکلوز خطری ندارد - استفاده از بشقاب، پنجه، و چاقوی مشترک با آنها نیز خطری ندارد. توبرکلوز از طریق خوردن غذای یکجا یا استفاده از ظروف مشترک منتقل نمی شود. (برای دانستن طریقه انتقال توبرکلوز به صفحه 6 رجوع کنید).



خوردن غذا همراه با بیماران توبرکلوز خطری ندارد.



سوالات بیماران درباره غذا

به من گفته شده است که غذا بخورم، اما من هیچ اشتها ندارم. چطور می توانم اشتهای خود را افزایش بدهم؟

خوردن مقادیر اندک غذایی که دوست دارید به دفعات مختلف در طول روز می تواند به شما در افزایش اشتهای تان کمک کند. شما همچنین می توانید نوشیدن آبمیوه ها و خوردن میوه ها و سبزیجات، مخصوصاً سبزیجات تازه، را امتحان کنید. هوای تازه و فعالیت جسمی نیز می تواند کمک کند.

از کجا می توانم درباره غذاها وقتی تحت مداوی توبرکلوز قرار دارم، مشوره بیشتر بگیرم؟
شما می توانید معلومات بیشتر را از هماهنگ کننده توبرکلوز تان، یک متخصص رژیم غذایی، یا یکی از بیماران توبرکلوز که با وی آشنا هستید درخواست کنید.

سگرت کشیدن

توبرکلوز شش، شش ها را مریض و ضعیف می سازد، اما تمام انواع توبرکلوز شش ها و بقیه اعضای بدن تان را قدری ضعیف می سازند. شما وقتی که سگرت استعمال می کنید، دود آن را به داخل شش های خود می کشید، و شش ها مجبور هستند به سختی کار کنند، حتی اگر مریض نباشند. دود سگرت شش های مریض را می خراشد و می تواند موجب افزایش سرفه شما شود.

از آنجا که بدن شما از اثر توبرکلوز و سگرت کشیدن ضعیف می شود، امراض دیگر آسان تر می توانند به شما حمله کنند، مخصوصاً به شش های شما.

این کار می تواند جریان صحت یاب شدن شما را کند بسازد. سگرت کشیدن همچنین سبب می شود که شما کمتر گرسنه شوید، و قوت گرفتن و مبارزه خوب با توبرکلوز را برای بدن تان مشکل تر می سازد. بنابراین، بهترین کار این است که از سگرت کشیدن خودداری کنید، مخصوصاً اگر توبرکلوز جگر داشته باشید.



وقتی که توبرکلوز دارید، بهترین کار این است که از سگرت کشیدن خودداری کنید.

هرکس که سعی کرده است سگرت کشیدن را متوقف کند می داند که این کار بسیار سختی است. از کسانی که موفق شده اند سگرت را ترک کنند یا متخصصینی که معلومات خوبی دارند (مثل "خط تلفون ترک سگرت ناروی برای اشخاص سگرتی: 85 400 800) درخواست کمک کنید.

بعضی از اشخاص سگرتی متوجه می شوند که بهتر است سگرت را به شکل تدریجی ترک کنند: شمار کنید که هر روز چند دانه سگرت می کشید، و هر روز یک دانه کمتر بکشید، تا زمانی که بتوانید ترک کنید. همچنین شما می توانید سعی کنید که یک جایگزین برای سگرت پیدا کنید، برای مثال یک ساجق (نیکوتین دار) یا یک وصله نیکوتین دار.

شما همچنین می توانید سعی کنید احساس کنید که وقتی سگرت می کشید واقعاً چه اتفاقی برای بدن شما می افتد، و از خود پرسید: "من توبرکلوز دارم. آیا می خواهم به شش های خود وقت بدهم که صحت یاب شوند و با سگرت کشیدن فشار بیشتری بر آنها نیاورم؟" یک چیز حتمی است: اگر سگرت کشیدن را متوقف بسازید، شش های شما بهتر و سریع تر صحت یاب خواهند شد.

اما، اگر نتوانید سگرت کشیدن را متوقف بسازید، به یاد داشته باشید که کسانی که سگرت می کشند نیز توبرکلوز شان درمان می شود.

روابط جنسی

در مدتی که تحت تداوی توبرکلوز قرار دارید، دلیل طبی برای برقرار نکردن رابطه جنسی وجود ندارد. داشتن روابط جنسی با همسران می تواند به هردوی شما احساس خوبی و خوشبینی بدهد. همانطور که یکی از بیماران اظهار داشت: "این کار به قلب آرامش می دهد و فشار روانی را کاهش می دهد". احساس نزدیکی کردن به همسران می تواند برای صحت یابی شما مهم باشد.



داشتن رابطه جنسی با همسران می تواند برای هردوی تان خوب باشد.

اما، در صورتیکه احساس کنید که برقراری رابطه جنسی بر شما فشار می آورد یا احساس چندان خوبی نداشته باشید، برقراری این رابطه نیز می تواند استرس آور باشد. در نتیجه بجای اینکه به شما انرژی بدهد، می تواند انرژی شما را سلب کند. خصوصاً مردان باید آگاه باشند که همسران آنها که دواهای توبرکلوز مصرف می کنند ممکن است آنقدر احساس قوت نکنند که رابطه جنسی داشته باشند و ممکن است به شما جواب منفی بدهند.

یکی از دواهای توبرکلوز (ریفامپیسین) اثر تابلیت های کنترل ولادت را کاهش می دهد. با داکترتان صحبت کنید که از کدام روش های مؤثر دیگر کنترل ولادت می توانید استفاده کنید.

توبرکلوز و حاملگی

در مدتی که تحت تداوی توبرکلوز قرار دارید، بهترین کار این است که از حامله شدن جلوگیری کنید. دواهای توبرکلوز قوی هستند و اگر در جریان حاملگی دواهای توبرکلوز را مصرف کنید، ممکن است برای شما و طفل تان مضر باشد. اگر قصد دارید که حامله شوید، بهترین کار این است که صبر کنید تا از توبرکلوز صحت یاب شوید.

اگر وقتی که توبرکلوز شما تشخیص داده می شود، از قبل حامله هستید، شما توسط چندین متخصص معاینه خواهید شد. حتی با آنکه توصیه نمی شود که در این وضعیت حامله شوید، ادامه تداوی با حاملگی معمولاً مشکل خاصی ایجاد نمی کند. به زنان مبتلا به توبرکلوز که حامله هستند به ندرت توصیه می شود که سقط جنین کنند. اگر حامله هستید، فوق العاده اهمیت دارد که خوراک تان به اندازه کافی باشد و از تغذیه مناسب برخوردار باشید.

وضعیت صحتی شما با چندین معاینه سراسری شما و طفل تان پیگیری خواهد شد. تداوی توبرکلوز معمولاً در ماه چهارم حاملگی شروع می شود، اما اگر توبرکلوز شما پیشرفته باشد، تداوی زودتر آغاز می شود.

اگر وقتی که طفل متولد می شود تداوی توبرکلوز را تکمیل کرده باشید، می توانید بعد از ولادت طفل تان را همراه با خود داشته باشید. اما اگر هنوز توبرکلوز ساری داشته باشید، نمی توانید با طفل تان یکجا باشید. اطفال خردسن مقاومت کمی در برابر بیماری دارند، و بنابراین ممکن است به توبرکلوز شما مبتلا شوند. به مجرد اینکه ثابت شود که توبرکلوز شما دیگر ساری نیست، شما می توانید با طفل خود یکجا باشید.



بعضی از سوالات بیماران درباره روابط جنسی و حاملگی

آیا این حرف درست که توبرکلوز از مقاربت جنسی منتقل می شود؟

نخیر، توبرکلوز از طریق مقاربت جنسی منتقل نمی شود. توبرکلوز از طریق تنفس باکتری توبرکلوز از هوا منتقل می شود (به صفحه 6 رجوع کنید).

من یک بیمار هستم، و همسر من مریض نیست. ما از بوسیدن لذت می بریم. آیا بوسیدن می تواند توبرکلوز را منتشر کند، یا ما می توانیم ادامه بدهیم؟

بعد از آنکه دواهای مؤثر را برای 2 الی 3 هفته مصرف کردید، نمی توانید هیچ کس را مبتلا بسازید (به صفحه 8 رجوع کنید). بنابراین بوسیدن همسران خطری ندارد.

من تحت تداوی توبرکلوز قرار دارم، و احساس می کنم صحتم خوبتر است. همسر من می خواهد که رابطه جنسی داشته باشد، اما من قوت و میلی برای داشتن رابطه جنسی ندارم. من چه کار می توانم انجام بدهم؟

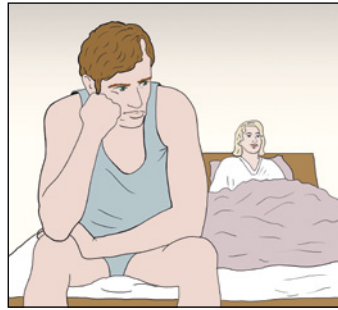
اگر احساس می کنید که دوست ندارید رابطه جنسی داشته باشید، نباید خود را وادار به این کار کنید. این مهم است که درباره این حس تان با همسران صحبت کنید. از آنجا که شما احساس می کنید صحت تان خوبتر شده است، میل به برقراری رابطه جنسی احتمالاً بعد از مدتی باز خواهد گشت.

وقتی که رابطه جنسی برقرار می کنم، بسیار نفس نفس می زنم. آیا این به آن معنا است که پر شش های خود فشار می آورم؟

داشتن رابطه جنسی یک نوع فعالیت فیزیکی است. به مثل هر نوع فعالیت فیزیکی دیگر، مهم است که حالت فیزیکی خود را در نظر داشته باشید. اما اگر احساس ناخوشی نمی کنید، شش های شما قطعاً به شما کمک خواهد کرد که رابطه جنسی تان را برقرار کنید.

آیا چیزی در دواهای توبرکلوز وجود دارد که سبب می شود میل شما به داشتن رابطه جنسی متوقف شود؟ یا همیشه وقتی کسی مریض باشد این حالت پیش می آید؟

دواهای توبرکلوز برای کشتن باکتریهای توبرکلوز ساخته شده اند، نی کشتن میل جنسی. اما وقتی که احساس مریضی و ضعف داشته باشید، ممکن است میل به برقراری رابطه جنسی نداشته باشید. وقتی که صحت شخص بهتر می شود، میل به داشتن رابطه جنسی معمولاً باز می گردد. برای یک تعداد، این حالت در اوایل تداوی اتفاق می افتد؛ برای یک تعداد دیگر دیرتر اتفاق می افتد.



بعضی از بیماران در مدتی که تحت تداوی توبرکلوز قرار دارند میل به برقراری رابطه جنسی را از دست می دهند.

من حامله هستم و همچنین تحت تداوی توبرکلوز قرار دارم. آیا طفل من نیز توبرکلوز خواهد داشت؟

نخیر، شما نمی توانید توبرکلوز را در جریان حاملگی به طفل تان به منتقل کنید. بهترین کار این است که در مدتی که دواهای توبرکلوز را مصرف می کنید، از حامله شدن جلوگیری کنید، اما اگر قبلاً حامله هستید، به مشوره های صفحه 33 رجوع کنید.

من یک مرد هستم که برای دو ماه تحت تداوی توبرکلوز قرار داشته ام. آیا همسر من می تواند حامله شود؟

بلی، دواهای توبرکلوز بر باروری مردان تأثیر ندارد. بنابراین، مردانی که تحت تداوی توبرکلوز قرار دارند می توانند زنان را حامله بسازند. اما بهترین کار این است که برای پلان حاملگی، تا زمانی که صحت یاب می شوید صبر کنید. داشتن طفل کار طاقت فرسایی است، بنابراین بهترین حالت این است که هر دو شما صحتمند و در وضعیت مناسب قرار داشته باشید.

زندگی اجتماعی وقتی که توبرکلوز دارید

داشتن توبرکلوز می تواند بر زندگی اجتماعی بیمار تأثیر بگذارد. یک تعداد به اندازه کافی احساس ندرستی می کنند که به زندگی اجتماعی شان مثل گذشته ادامه بدهند – این خوب است! اما برای یک تعداد دیگر، این کار مشکل تر است. بیمارانی که در طی مدت طولانی از زمان احساس خستگی می کنند ممکن است احساس کنند که پیشبرد زندگی اجتماعی برای شان مشکل است. فعال ماندن و حفظ تماس با کسانی که می شناسند ممکن است برای آنها مشکل باشد. صحبت کردن درباره بیماری نیز برای بسیاری از بیماران مشکل است، و این ممکن است وضعیت آنها را دشوار بسازد.

این بخش درباره توبرکلوز و زندگی اجتماعی عمدتاً برای بیمارانی نوشته شده است که احساس می کنند بیماری، زندگی اجتماعی آنها را با مشکل مواجه ساخته است. نخست، ما بعضی از مشکلات شایعی که بیماران درباره آنها به ما گفته اند را تشریح می کنیم. بعد از آن، مشوره ارائه می کنیم و راه حل های ممکن برای این مشکلات را پیشنهاد می کنیم.

هراس داشتن

بسیاری از بیماران توبرکلوز از بیماری هراس دارند و آن را از دیگران پنهان می کنند. آنها معمولاً بیماری خود را به این دلیل پنهان می کنند که هراس دارند کسانی که بدانند آنها توبرکلوز دارند از آنها دوری کنند، از غذا خوردن با آنها امتناع کنند، و هراس هایی مثل این. حتی اگر بیماران عملاً بخواهند که به دوستان و دیگران بگویند که توبرکلوز دارند، این هراس مانع می شود که درباره بیماری خود به راحتی صحبت کنند.



بعضی از بیماران از صحبت کردن با دیگران درباره بیماری خود هراس دارند.

کسانی که با بیماران توبرکلوز تماس دارند نیز هراس دارند. آنها معمولاً به دلیل هراس دارند که معلومات کافی درباره بیماری ندارند. کسانی که دانش کافی ندارند مفکوره های خودشان را دارند یا بیماری را از پیش خود تشریح می کنند. برای مثال، بسیاری از اشخاص به این دلیل از ابتلا به توبرکلوز هراس دارند که نمی دانند بیماران توبرکلوز که هر روز دوی خود را مصرف می کنند نمی توانند بیماری خود را به دیگران انتقال دهند.

بعضی از اشخاص با بیماران توبرکلوز با عصبانیت برخورد می کنند و از صحبت کردن با آنها امتناع می کنند. و بعضی از بیماران توبرکلوز نیز از طرف دوستان یا خویشاوندان منزوی می شوند یا از سوی همسران خود ترک می شوند. آنها ممکن است منحيث "گناهکار" مورد قضاوت قرار بگیرند، منحيث اشخاص "ملعون"، یا قربانیان یک نوع بدبختی، تلقی شوند. تجربه این حالات برای کسی که مریض است و در حال مبارزه با یک بیماری جدی است، می تواند وحشتناک باشد. این غیرمنصفانه است.

دانستن این نکته مفید است که وقتی که مردم نسبت به بیماران توبرکلوز عصبانیت نشان می دهند، یا آنها را سرزنش می کنند یا از مراد به آنها خودداری می کنند، اکثر آنها در واقع فقط هراس دارند. برای اکثر این اشخاص، پذیرفتن یا نشان دادن اینکه هراس دارند، بسیار مشکل است. بنابراین، ممکن است آنها هراس خود را "پنهان کنند" و بجای آن عصبانیت نشان بدهند.

وقتی که مردم درباره توبرکلوز معلومات داشته باشند و بدانند که وقتی بیماران دواهای مؤثر توبرکلوز را مصرف می کنند، نمی توانند آنها را مبتلا بسازند، قادر خواهند بود که از اشخاص مبتلا به توبرکلوز بهتر مراقبت و حمایت کنند.

احساس تنهایی و افسردگی

بسیاری از بیماران توبرکلوز می گویند که احساس تنهایی می کنند و در پاره ای از اوقات دچار افسردگی می شوند. یکی از بیماران می گفت: "وقتی که متوجه جدیت بیماری شدم، دچار افسردگی شدم. صحبت کردن با دیگران را متوقف ساختم، حتی از طریق تلفون. من اوقات خود را به تنهایی سپری می کردم".



بعضی از بیماران گاهی اوقات احساس تنهایی و افسردگی می کنند.

این قابل درک است که بیماران ممکن است احساس تنهایی کنند. بعضی از بیماران احساس می کنند که این بیماری، فعال بودن در اجتماع را برای آنها مشکل می سازد، و جرأت نمی کنند که درباره وضعیت خود با دیگران صحبت کنند. بعضی از بیماران احساس افسردگی می کنند چراکه برای انجام کارهایی که قبلاً انجام می دادند و دوست دارند انجام بدهند انرژی ندارند، و خوشبین بودن و پلانگذاری برای آینده برای شان مشکل است.

اکثریت بیماران توبرکلوز در ناروی مهاجرین هستند، و بسیاری از آنها احساس می کنند که وضعیت آنها به همین دلیل خاصاً دشوار است. اعضای خانواده بسیاری از بیماران مهاجر در اطراف آنها نیستند؛ آنها ممکن است در قسمت لسان مشکلات داشته باشند؛ یا ممکن است به غذا، محیط، و اجتماع در ناروی عادت نداشته باشند.



بعضی از بیماران در ناروی احساس تنهایی می کنند، خصوصاً در آغاز اقامت شان در اینجا.

برای بسیاری از بیماران، وقتی که صحت شان بهتر می شود و/یا بعد از گذراندن مدتی در ناروی و عادت کردن به زندگی در آنجا، احساس تنهایی و افسردگی شان رفع می شود یا کاهش می یابد. برای یک تعداد دیگر، این مدت طولانی تری را در بر می گیرد. در بخش بعدی، ما مشوره بیماران و کارمندان صحتی را درباره اینکه در دوره مریضی چطور برخورد بهتری با زندگی داشته باشیم، ارائه می کنیم.

برای حفظ یا بهبود زندگی اجتماعی و سلامت عاطفی تان در مدتی که مریض هستید چه کارهایی می توانید انجام بدهید؟

راه های بسیار متفاوتی برای مقابله با مشکلات اجتماعی و عاطفی که بیماری می تواند به بار آورد وجود دارد. هر شخص باید طریقه ای که بیشترین تناسب را برای وی دارد پیدا کند. اما طبق آنچه که بیماران و کارمندان صحتی به ما گفته اند، به نظر می رسد که کارهایی مثل به اشتراک گذاشتن تجربیات با دیگران، و همچنین اندکی فعال ماندن، کارهایی هستند که بالای بسیاری از بیماران تأثیر مثبت دارند.

به اشتراک گذاشتن تجربه تان/ صحبت کردن درباره توبرکلوزتان

بسیاری از بیماران درباره بیماری خود با دیگران صحبت نمی کنند. آنها غالباً می ترسند که اگر دیگران بدانند که آنها توبرکلوز دارند، خشمگین یا هراسناک شوند، یا درباره آنها قضاوت منفی کنند. حفاظت از خود در برابر چنین واکنش های منفی طبیعی است. باز هم، تجربه ما این است که بیمارانی که موفق می شوند درباره بیماری خود به صراحت رفتار کنند غالباً از این صراحت منفعت بسیاری می برند. یکی از بیماران می گفت:

صحبت کردن درباره بیماری توبرکلوزم مایه آسودگی است. این کار به من کمک می کند. من تنها کسی نیستم که توبرکلوز دارد، و آخرین شخص هم نخواهم بود. پس چرا باید آن را پنهان کنم؟ دلیل اینکه بسیاری از بیماران آن را پنهان می کنند این است که آنها دانش کافی ندارند. وقتی که من درباره وضعیتم به مردم می گویم، احساس رهایی می کنم. من هیچ دلیلی نمی بینم که درباره توبرکلوز منفی فکر کنم. من بخاطر ارتکاب خطایی به این بیماری مبتلا نشدم؛ ابتلا به این بیماری فقط یکی از بدچانس های من است.

یک مرد 28 ساله

صراحت به شما فرصت می دهد که حمایت دیگر اشخاص را دریافت کنید. اگر کسی نداند که شما مریض هستید، کسی نخواهد دانست که شما به حمایت ضرورت دارید. و صراحت می تواند هراس را کم کند؛ وقتی که مردم معلومات کافی درباره توبرکلوز داشته باشند، احساس مصونیت خواهند کرد و دیگر از توبرکلوز شما نمی ترسند. به این ترتیب، صراحت می تواند با هراس و تنهایی مقابله کند.



بیمارانی که درباره بیماری خود با صراحت رفتار می کنند معمولاً منافع زیادی از این رفتار خود می برند.

اگر صراحت داشتن درباره توبرکلوزتان برای شما مشکل است اما تصمیم گرفته اید که به هر حال درباره آن صحبت کنید، طرح یک پلان برای اینکه چه وقت این کار را انجام بدهید کار مناسبی است. اگر احساس ضعف و خستگی می کنید، ممکن است بهتر باشد که صبر کنید. انجام کارهایی که یک شخص از آن هراس دارد انرژی بسیاری می گیرد؛ بنابراین، ممکن است بهتر باشد که صبر کنید تا زمانی که احساس قوت بیشتری پیدا کنید. وقتی که احساس کردید در وضعیت مناسب قرار دارید، با کسی شروع کنید که به وی اعتماد دارید یا احساس نزدیکی می کنید. برای بسیاری از بیماران کافی است که اشخاصی که به آنها نزدیک هستند، مثل دوستان و خویشاوندان نزدیک، درباره بیماری خود بگویند.

شما همچنین می توانید با یک کارمند صحتی که نسبت به حمایت و مشوره وی اطمینان دارید صحبت کنید. همچنین اگر، برای مثال، می خواهید که به شکل بی نام با کسی صحبت کنید، می توانید از سازمان های داوطلبانه کمک بگیرید. از طریق LHL Internasjonalt، شما می توانید با سایر بیماران یا بیماران سابق که تجربیات مشابه تجربه شما دارند صحبت کنید. این کار "کار با همتا" نامیده می شود. بسیاری از بیماران صحبت کردن با کسی که تجربه مشابهی داشته است را بسیار مؤثر می یابند.

همچنین امکان دارد که برای گرفتن یک مخاطب تماس، با سازمان ها در تماس شوید. بعضی از سازمان هایی که ممکن است برای شما کارآمد باشند شامل این موارد می باشند: صلیب سرخ، شورای مهاجرین ناروی (Flyktninghjelpen)، مرکز داوطلبان "Norges frivilligsentraler"، یک سازمان داوطلبانه با فعالیت های بسیار متنوع، یا اداره اشتراکی. (به بخش تحت نام "معلومات عملی" در انتهای این رساله رجوع کنید.) شما همچنین می توانید از هماهنگ کننده توبرکلوز خویش بپرسید که کدام خدمات حمایتی دیگر در محل زندگی شما وجود دارد.

اگر احساس می کنید که برای مقابله با تنهایی و افسردگی به کمک مسلکی ضرورت دارید، می توانید با هماهنگ کننده توبرکلوز یا داکترتان صحبت کنید.

فعال نگه داشتن خود

یک اندازه فعالیت یا مصروفیت می تواند به جلوگیری یا کاهش احساس افسردگی کمک کند. تنها بودن و فکر کردن بسیار طولانی می تواند بسیار خسته کننده باشد. بنابراین، مفید است که سعی کنید فعال بمانید و بر چیزهای دیگری علاوه بر بیماری تان فکر کنید. شما مجبور نیستید کارهای بسیار طاقت فرسا انجام بدهید؛ یک تعداد وظایف یا فعالیت های کوچک در هر روز کفایت می کند. البته روزهایی برای تان پیش خواهد آمد که موفق نمی شوید هیچ کاری انجام بدهید - این هم مشکلی ندارد!

سعی کنید که چند وظیفه روزمره برای خود مقرر کنید. پلانگذاری برای فعالیت های روزانه تان احتمالاً زندگی تان را معنادارتر خواهد کرد، حتی اگر مریض باشید و نتوانید امور نورمال زندگی تان را پیش ببرید. سعی کنید کارهایی را برای انجام دادن پیدا کنید که باعث می شوند احساس بهتری داشته باشید؛ کارهایی که با وجود وضعیت تان می توانید انجام بدهید، برای مثال، شنیدن موسیقی مناسب؛ تماشای تلویزیون؛ خواندن مجله. کارهایی را انجام بدهید که دوست دارید!

در جریان دوره های مریضی، ممکن است این احساس پیدا شود که زمان بسیار آهسته می گذرد و پیشرفت صحت یابی شما به نظر می رسد که وقت بسیار طولانی را دربر می گیرد. یک مشوره عمومی درباره طریقه برخورد با این وضعیت این است که گام های کوچک بردارید و اهداف کوچکی که می توانید به آنها دست پیدا کنید را طرح کنید (بجای اهداف بزرگی که بدلیل وضعیت تان دستیابی به آنها مشکل است). توانایی انجام وظایف- حتی وظایف کوچک- می تواند احساس بهبودی و خوشبینی را در شما ایجاد کند. یک بیمار، که در قسمت پاهای خود مشکل داشت و از ویلچر استفاده می کرد، چنین گفت:

برای تعامل با این نوع وضعیت، مجبور هستید که در هر زمان بر یک چیز تمرکز کنید. اول، من مجبور بودم که از روی ویلچر بیرون بیایم. کار بعدی خلاص شدن از دست عصای زیربغل بود. مجبور هستید که هدفی داشته باشید تا آن را تعقیب کنید. تا زمانی که شما یک موجود انسانی هستید، از تعیین هدف برای خود باز نمی مانید. در آخر، من می خواهم مثل (Haile Gebrselassie) بدم.

یک مرد 25 ساله

”حفظ حساب“ فعالیت های تان و اهداف کوچکی که به آنها دست یافته اید ممکن است مفکوره خوبی باشد. اینها را یادداشت کنید! این کار می تواند انگیزه بخش باشد چرا که بر پیشرفت شما تأکید خواهد کرد و به شما کمک خواهد کرد که بر یک چیز مثبت تمرکز کنید.

بعضی از بیماران احساس می کنند که پول بسیار کمی دارند و وضعیت مالی آنها محدودیت های زیادی بر زندگی آنها وضع می کند. بسیاری از فعالیت های اجتماعی، مثل رفتن به سینما یا یک کافی، در ناروی گرانقیمت هستند. اگر پول زیادی نداشته باشید، می توانید سعی کنید که در جستجوی فعالیت های اجتماعی در اجتماع تان باشید که مصرفی به همراه ندارند. چنین فعالیت هایی در بیشتر اجتماعات وجود دارند.

LHL Internasjonal از طریق کار با همتا فعالیت ها و جلسات اجتماعی برای بیماران ترتیب می دهد. این کارها معمولاً چندان گرانقیمت نیست. شما نیز می توانید با اداره اشتراکی محل زندگی تان، یا سازمان هایی مثل صلیب سرخ یا Frivilligsentralene در تماس شوید، و بپرسید که چه خدمات حمایتی دارند. همچنین برای معلومات درباره حقوق مالی به فصل 4 در این رساله رجوع کنید.



اجتماعی بودن و فعال نگه داشتن خود، کار خوبی است.

و به یاد داشته باشید: این وضعیت شما تا ابد دوام نخواهد کرد - صحت شما بهتر خواهد شد!

فصل 4: توبرکلوز و وضعیت مالی شما

”دریافت تداوی طبی برای بیماری من کافی نیست. من ضرورت دارم که خوب زندگی کنم، چیزی برای خوردن داشته باشم. وقتی که شما مریض هستید، ضرورت بسیار دارد که به این لحاظ ها تأمین باشید.“

یک زن 40 ساله

تأمین بودن از لحاظ مالی مهم است، خصوصاً وقتی که مریض باشید. مهم است که بیماران مجبور نباشند تمام انرژی خود را به مسائل مالی اختصاص بدهند، تا که بتوانند بر خوب شدن تمرکز داشته باشند. در ناروی، دواهای توبرکلوز، معاینات طبی، و آزمایش هایی که بیماران توبرکلوز باید بدهند رایگان است. تمام کسانی که در ناروی تحت تداوی توبرکلوز قرار می گیرند حق دارند که برای نیازهای اساسی خود کمک مالی دریافت کنند.

در این فصل، ما قواعد ناظر بر حقوق مالی که به بیماران توبرکلوز در ناروی ارتباط دارند را تشریح می کنیم. شما همچنین می توانید از هماهنگ کننده توبرکلوز تان بخواهید که برای گرفتن معلومات درباره حقوق مالی تان به شما کمک کند.

اگر اقامت قانونی در ناروی ندارید، باز هم حق دارید که به شکل رایگان تحت تداوی توبرکلوز قرار بگیرید و دواهای توبرکلوز را دریافت کنید. و به یاد داشته باشید که پرسونل صحتی ملزم به حفظ اسرار مسلکی هستند. این به این معنا است که آنها اجازه ندارند که درباره شما به دیگران معلوماتی بدهند (حتی نه به پولیس یا اداره خدمات مهاجرت). بنابراین، حتی اگر اقامت تان در ناروی قانونی نباشد، شما می توانید با اطمینان خاطر با اداره خدمات صحتی در ناروی در تماس شوید.

قواعد پوشش دادن مصارف وقتی که توبرکلوز دارید

این پاراگراف برای این نسخه از کتابچه اصلاح شده است.

تداوی توبرکلوز در ناروی مجانی است. تمامی داروهای توبرکلوز، معاینات پزشکی و آزمایش ها برای مصابان این مرض رایگان است. سفر ضروری برای تداوی نیز مجانی است اما معمولاً باید خودتان مصارف سفر را پرداخت کنید و بعداً پول آن را اخذ کنید.

ادویه جات مورد استفاده معالجه مریضی سل رایگان هستند

این پاراگراف برای این نسخه از کتابچه اصلاح شده است.

ادویه جات مورد استفاده در معالجه مریضی سل رایگان هستند. معمولاً، یک نرس ادویه مریضی سل را به منزل شما می‌آورد (همچنین به صفحات 15-14 مراجعه کنید). وسایل طبی چون دستگاه پخش دوا و پانسمان های زخم نیز که مثلاً برای سل گره های لنفاوی مورد نیاز هستند، رایگان میباشند.

برخی از بیماران دچار عوارض جانبی ناشی از مصرف ادویه جات مریضی سل قرار میگیرند (همچنین به صفحات 26-22 مراجعه کنید)، و برای بهبود این عوارض به ادویه جات دیگر نیاز دارند. با این حال ممکن است استثنائات وجود داشته باشد، بنابراین در بعضی موارد طبی شما باید این ادویه را برای خود درخواست کنید تا بتوانید آنها را رایگان دریافت نمایید.



شما مصرف ادویه و وسایل طبی را پرداخت نخواهید کرد.

اگر برای رفع عوارض جانبی به دارو نیاز دارید، داکتر شما عموماً این ادویه جات را برایتان تجویز میکند تا از دواخانه دریافت کنید. حتماً نسخه داکتر را با خود به دواخانه ببرید یا اگر داکتر شما از نسخه الکترونیکی استفاده میکند، باید برای گرفتن دوا کارت شناسایی خود را همراه داشته باشید.



معمولاً برای دریافت ادویه رفع عوارض جانبی، باید به دواخانه بروید.

این پاراگراف برای این نسخه از کتابچه اصلاح شده است.

مخارج سفر

بعضی از بیماران مجبور می شوند که در جریان تداوی شان سفرهای زیادی داشته باشند. تمام سفرهایی که برای تداوی توبرکلوز ضروری است رایگان می باشد، اما معمولاً بیماران باید اول مصارف سفر را خودشان تادیه کنند و بعد از آن پول مصارف سفر را بازپس بگیرند. قاعده اصلی این است که شما باید به ارزان ترین طریق ممکن سفر کنید: با بس، قطار، یا کشتی.



اگر صحت تان به قدر کافی خوب است، برای رفتن به محل تداوی از ترانسپورت عمومی استفاده کنید.

برای آنکه مخارج سفر به شما مسترد شود، شما باید به دفتر www.pasientreiser.no در اجتماع تان درخواست بدهید. شما باید یک تأییدیه و عده ملاقات (کارت و عده ملاقات، تماس گرفتن به دفتر، یا چیزی مثل این) و سندی که تأیید کند که شما و عده ملاقات تان خود را نشان داده اید (شما می توانید این را از هماهنگ کننده توبرکلوز تان یا نرس شفاخانه تان بگیرید) به درخواست خود ضمیمه کنید. شما همچنین باید رسیدهای پرداخت تمام تکت های سفری که برای رفتن به، و از، سر و عده طبی تان خریداری کرده اید را ضمیمه کنید.

اگر بسیار مریض هستید و نمی توانید با ترانسپورت عمومی سفر کنید، امکان دارد که مصارف سفر با وسایل دیگر، مثل تکسی، به شما بازپرداخت شود. در این حالت، داکتر شما، هماهنگ کننده توبرکلوز شما، یا دفتر NAV می تواند یک درخواست به شما بدهد که منحصی مبلغ پرداخت مصارف سفر دارای اعتبار است. وقتی که درخواست را دریافت کردید، معمولاً شما باید سفر خود را از طریق یک دفتر مسافرت ("pasientreisekontor") در منطقه تان سفارش بدهید، اما در بعضی از موارد، بیماران می توانند سفر خود را مستقل از دفتر مسافرت سفارش بدهند.

شما می توانید برای گرفتن معلومات درباره قواعد منطقه تان، وبسایت های www.nav.no یا www.pasientreiser.no را جستجو کنید، یا می توانید از هماهنگ کننده توبرکلوزتان درخواست کنید که در قسمت سفارش دادن سفرتان به شما کمک کند.



بیمارانی که بسیار مریض هستند و نمی توانند از ترانسپورت عمومی استفاده کنند می توانند تکسی بگیرند.

مقرری های مالی

این پاراگراف برای این نسخه از کتابچه اصلاح شده است.

در اینجا، ما مقرری های مالی که می تواند برای اشخاصی که توبرکلوز دارند یا داشته اند مرتبط باشند را ارائه می کنیم:

مزایای مریضی

اگر شما صاحب وظیفه هستید و بخاطر توبرکلوزتان رخصتی مریضی گرفته اید، می توانید برای مریضی مبالغ پرداخت دریافت کنید. اشخاصی که برای حداقل چهار هفته در ناروی کار کرده اند مستحق مبالغ پرداخت مریضی می باشند. دریافت مبالغ پرداخت مریضی برای الی 52 هفته امکانپذیر است. ما در صفحه 28 قواعد مربوط به مبالغ پرداخت مریضی را با تفصیلات بیشتر تشریح کرده ایم.

مدد معاش ارزیابی کار (AAP)

اگر شما تحت تدای یا در حال اشتراک در فعالیت های طراحی شده که منجر به استخدام شود باشید، ممکن است مستحق مدد معاش ارزیابی کار (AAP) باشید. AAP مدد معاش زندگی خواهد بود. شما می توانید در صورتی برای این مدد معاش درخواست دهید که دارای ناتوانی کار حداقل 50% باشید که برای مدت زمانی مشخص دوام کرده باشد. شما همچنین در صورتی می توانید درخواست کنید که معاش مریضی دریافت می کردید و با ختم معاش مریضی هنوز هم قادر به انجام کار نیستید (بعد از یک سال). شما باید برای مدت زمانی مشخص در ناروی زندگی کرده باشید تا واجد شرایط برای AAP

باشید. هدف مدد معاش این است تا مردم را حمایت نماید تا آنها بتوانند به کار کردن برگردند. فورم درخواستی در وب سایت www.nav.no موجود میباشد، یا شما می توانید با دفتر NAV- محلی خویش برای اخذ کمک در درخواست کردن در تماس شوید. شما می توانید یک جلسه با شخصی را در NAV درخواست کنید، و NAV می تواند در صورت نیاز برای جلسه یک مترجم را فراهم کند.

پرداخت های مراقبتی

اگر هیچیک از ترتیباتی که ما در اینجا تشریح کردیم ارتباطی به وضعیت شما ندارند، و شما وظیفه ای ندارید یا قادر به کار کردن نیستید، باز هم حق دارید که کمک مالی دریافت کنید. تمام اشخاصی که اقامت قانونی در ناروی دارند حق دارند که برای ضروریات اساسی شان (یعنی، خوراک، پوشاک، گرمایش، و بعضی از فعالیت های اجتماعی) کمک مالی دریافت کنند، اگر بنا به دلیلی قادر به کسب عاید برای تأمین این مصارف نباشند. این نوع کمک به نام پرداخت های مراقبتی یاد می شود. قاعده ثابتی در رابطه با مبلغ پرداخت های مراقبتی وجود ندارد. برای دریافت معلومات بیشتر با "اداره اشتراکی" محلی که زندگی می کنید در تماس شوید.

به منظور دریافت مبالغ پرداخت مراقبتی، شما باید به دفتر NAV منطقه تان درخواست بدهید.



سوالات بیماران درباره مسائل مالی

این پاراگراف برای این نسخه از کتابچه اصلاح شده است.

تشخیص شده است که من توبرکلوز دارم - آیا تداوی آن گران خواهد بود؟

نخیر. تداوی توبرکلوز در ناروی رایگان است. داروی توبرکلوز، معاینات صحی، آزمایشات، و اکمالات صحی برای مریضان رایگان میباشد. حمل و نقل ضروری به هدف تداوی نیز رایگان میباشد، اما معمولاً شما باید اول هزینه را تادیه کنید تا بعداً پول دریافت نمایید. عموماً، داروهای عوارض جانبی، داروهای توبرکلوز رایگان هستند. به صفحه 42-43 مراجعه کنید.

من یک بیمار توبرکلوز هستم و دو طفل کوچک دارم. وقتی که مریض هستم مراقبت از اطفال غالباً برایم مشکل است. آیا می توانم در این قسمت کمکی دریافت کنم؟

اگر به کمک در منزل در جریان بیماری تان ضرورت شدید دارید، امکان دارد که برای دریافت خدمات مراقبت در منزل یا کمک عملی درخواست بدهید. این نوع کمک به نام "مساعدت شخصی تحت هدایت مستفید" ("Brukerstyrt personlig assistanse" – BPA) نامیده می شود. این کمک به تمام اشخاص اعطا نمی شود، اما اگر بسیار مریض باشید و همراه با کسی که می تواند به شما کمک کند زندگی نکنید، می ارزد که درخواست بدهید. شما می توانید در این مورد با داکتر عمومی تان یا هماهنگ کننده توبرکلوزتان صحبت کنید و در قسمت ارائه درخواست، از آنها کمک بگیرید.

من زمانیکه مریض هستم، فقط ماهانه 4000 کرون را برای حفظ و مراقبت دریافت میکنم – این مقدار چطور کافی بوده میتواند؟

ن پاراگراف برای این نسخه از کتابچه اصلاح شده است.

طبق قواعد پرداخت های مراقبتی، تمام اشخاصی که اقامت قانونی در ناروی دارند حق دارند که برای تضمین یک "زندگی محجوب" کمک دریافت کنند، که به این معنا است که آنها حق دارند که برای پوشش دادن ضروریات اساسی شان کمک دریافت کنند. ممکن است شما کسی (مثلاً یک شخص که در NAV کار میکند) را وا دارید که مخارج و عاید شما را مرور کند و بررسی کند که آیا شما حق دارید که کمک بیشتر از آنچه که فعلاً دریافت می کند، بگیرید یا خیر.

برای معلومات درباره جاهایی که می توانید برای دریافت کمک با آنها در تماس شوید، همچنین به صفحه 47 رجوع کنید.



امکان دارد که در قسمت سوالات مربوط به وضعیت مالی تان از یک مددکار اجتماعی کمک بگیرید.

معلومات درباره حقوق مالی ام را از کجا می توانم بگیرم؟

اگر بستری شده اید، معمولاً می توانید با یک مددکار اجتماعی یا یک مأمور خیرات صحبت کنید که می تواند در قسمت سوالات مالی به شما کمک کند. شما همچنین می توانید برای دریافت معلومات درباره حقوق یک بیمار به وب سایت www.nav.no یا www.helfo.no مراجعه کنید.

اگر به دانستن معلومات بیشتر درباره حقوق مالی تان، یا دریافت کمک در قسمت درخواست برای یکی از مزایایی که فکر می کنید مستحق آن هستید، ضرورت دارید، می توانید با دادرس بیمار در کشورتان یا "مرکز حقوق" در "اتحادیه"، al@lhl.no LHL دادرس بیمار در، www.pasientombudet.no در تماس (Funksjonshemmedes fellesorganisasjon, FFO) "سازمان های اشخاص معلول ناروی با سوالات مربوط به حقوق معلولین و rettighetscenteret@ffo.no FFO شوید. مرکز حقوق در اشخاص مبتلا به بیماری های مزمن سروکار دارد. همچنین به بخش "معلومات عملی" در ختم این رساله رجوع کنید.

معلومات عملی

این پاراگراف برای این نسخه از کتابچه اصلاح شده است.

در اینجا، ما بعضی از آدرس های اینترنتی و شماره های تلفون که ممکن است برای بیماران توپرکلوز در ناروی کارآمد باشد را جمع آوری کرده ایم:

حقوق / کمک عملی

NAV: سازمان کار و رفاه ناروی

شما می توانید برای دریافت معلومات درباره خدمات صحتی و خدمات تأمین اجتماعی و حقوق بیماران در این ساحات با NAV در تماس شوید.

انترنت: www.nav.no

”اداره اقتصاد“: HELFO (Helseøkonomiforvaltningen)

انترنت: www.helfo.no

تلفون: 815 70 030

دادرس بیمار

دادرس بیماران سعی می کند تا ضروریات، علایق و حقوق بیماران را احراز بدارند. اگر تجربیاتی دارید که می خواهید با کسی در میان بگذارید، می توانید با دادرس بیمار در کشوری که اقامت دارید در تماس شوید. دادرس بیمار می تواند درباره حقوق بیماران و مسائل مربوطه به شما معلومات بدهد و اگر سوالی داشته باشید یا بخواهید که به ”اداره خدمات صحتی“ شکایت کنید می توانند به شما کمک کنند.

انترنت: www.pasientombudet.no. (در این آدرس، شما همچنین آدرس ها و شماره های

تلفون مربوط به تمام دادرس های بیماران در ناروی را خواهید یافت.)

مرکز حقوق در اتحادیه سازمان های اشخاص معلول ناروی (FFO)

مرکز حقوق در عرصه حقوق اشخاص معلول و دارای بیماری های مزمن کار می کند. کارفرمایان در مرکز به سوالات بیماران و خویشاوندان بیماران پاسخ می دهند و می تواند مساعدت حقوقی ارائه کنند.

ایمیل: rettighetssenteret@ffo.no

تلفون: 96 62 27 60

دادرس بیماران در LHL

در اینجا، بیماران توپرکلوز می توانند کمک و جواب سوالات مربوط به حقوق خود را دریافت کنند.

ایمیل: al@LHL.NO

تلفون: 22 79 90 00 (سوئچ-بورد LHL – دادرس بیمار را بخواهید)

معلومات صحی

انسٹیٹوت صحت عامه ناروی (FHI)

در اینجا، شما می‌توانید معلومات مفید درباره توبرکلوز و سیستم تداوی در ناروی پیدا کنید:

انترنت: www.fhi.no

لین ترک سگرت ناروی برای سگرتی ها: 800 400 85

اگر بخواهید که سگرت را ترک کنید، لین تیلیفون ترک سگرت برای سگرتی ها در این مورد معلومات و مشوره ارائه می‌کند. وقتی که اشخاص سگرت را ترک می‌کنند، داشتن کسی برای صحبت کردن می‌تواند کمک بزرگی باشد!

ساعات کار: دوشنبه - جمعه: 9 صبح - 6 بعد از ظهر
ساعات آغاز کار در تابستان و رخصتی ها متفاوت میباشند

معلومات درباره خدمات اجتماعی

مراکز داوطلبانه – Frivilligsentralene

مراکز داوطلبانه (Frivilligsentralene) محل های ملاقات برای کسانی هستند که در یک منطقه زندگی می‌کنند. این مراکز فعالیت های اجتماعی را سازماندهی می‌کنند و تماس بین اشخاص را تسهیل می‌بخشند. مراکز داوطلبانه در سراسر ناروی وجود دارد. برای پیدا کردن نزدیک ترین مرکز به محل زندگی تان، به وب سایت www.frivilligsentral.no مراجعه کنید.

سرویس دیدارکننده صلیب سرخ

سرویس دیدارکننده صلیب سرخ دیدار با اشخاصی را که به کمک و تشویق در زندگی روزمره خود نیاز دارند را ترتیب می‌دهد. دیدارکنندگان صلیب سرخ می‌توانند در منزل تان (یا در سازمانی که آنجا زندگی می‌کنید) با شما دیدار کنند، یا شما می‌توانید در یک کافی یا جایی مثل آن باهم دیدار کنید. صلیب سرخ همچنین سیاحت ها، جشن های کریسمس، و سایر فعالیت های اجتماعی را ترتیب می‌دهد. با صلیب سرخ در تماس شوید، یا از یک دوست، خویشاوند، یا یک نرس خانگی بخواهید که این کار را برای شما انجام بدهد.

انترنت: www.rodekors.no

تیلیفون: 05003

همچنین سازمان های داوطلبانه دیگری هم وجود دارند که فعالیت های اجتماعی و خدمات حمایتی را برای اشخاصی که به آن ضرورت دارند ترتیب می‌دهند. شما می‌توانید برای گرفتن معلومات درباره خدمات موجود در نزدیک شما با "اداره اشتراکی" منطقه تان در تماس شوید.

برای مهاجرین و پناهجویان

ریاست مهاجرت ناروی (Utlendingsdirektoratet – UDI)

ریاست مهاجرت، مسئول پالیسی های مهاجرین و پناهندگان در ناروی می باشد. در وبسایت آنها، شما می توانید درباره قواعد اقامت و کار در ناروی معلومات دریافت کنید، و فورم های درخواست متعددی را خواهید یافت: www.udi.no

UDI دارای یک پورتال معلوماتی برای مهاجرین می باشد. آدرس آن: www.nyinorge.no است.

سازمان پناهجویان ناروی – Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere (NOAS)

NOAS با هدف تامین علایق پناهجویان در ناروی فعالیت می کند. این اداره می تواند به اشخاصی که به دنبال دریافت وضعیت پناهندگی یا حفاظت در ناروی هستند یا این وضعیت به آنها اعطا شده است کمک حقوقی یا خدمات رفاهی عمومی ارائه کند.

انترنت: www.noas.org

تلفون: 22 36 56 60

این رساله از سوی LHL Internasjonalt، سازمان بیماران قلبی و ریوی، با کمک مالی Helbings Legat نشر شده است.
هیئت تحریر: Hedvig Fiske Amdal og Mona Drage, Merete Taksdal, Wolela Haile, Torunn Hasler, Ingunn Nordstoga
تصاویر و طرح: Horisontdesign.

این رساله با همکاری بیماران تویرکلوز و پرسونل صحتی که در قسمت تویرکلوز در ناروی کار می کنند تهیه شده است.
انستیتوت صحت عامه ناروی، مشاوره مسلکی ارائه کرده است و در تضمین کیفیت رساله اشتراک داشته است.



LHLs internasjonale tuberkulosestiftelse

Grensen 3, 7. etasje, 0159 OSLO
Telefon: 22 79 92 22
post@lhl-internasjonal.no
www.lhl-internasjonal.no
Giverkonto: 1503 33 09462

Nasjonalt folkehelseinstitutt

Postboks 4404 Nydalen
0403 Oslo
Telefon: 21 07 70 00

در سال 1943، "سازمان کمک به بیماران توبرکلوز" توسط پنج بیمار توبرکلوز در ناروی تأسیس شد. بیماران برای حصول حق تداوی بهتر و شرایط بهتر زندگی و حق بیمه و کار مبارزه می کردند. این سازمان طلایه دار LHL Internasjonal بود. LHL در حال حاضر یک سازمان همسو با فعالیت در سطح کشوری برای اشخاصی است که مبتلا به بیماری های قلبی و ریوی هستند. می توان با توبرکلوز مبارزه کرد، نه تنها با دوا و خدمات صحتی، بلکه با تدابیر سیاسی-اجتماعی برای بهبود شرایط زندگی مردم. توبرکلوز یک مشکل صحتی جدی در بسیاری از کشورها است، و LHL Internasjonal هنوز برای ارتقای حقوق بیماران توبرکلوز در هر دو سطح ملی و بین المللی فعالیت می کند. انگیزه کار LHL Internasjonal اتحاد با گروه های آسیب پذیر و احترام به حقوق بشر می باشد.

Ønsker du å snakke med noen som har hatt tuberkulose?

Ring LHL Internasjonal sin tuberkulosetelefon 22 79 92 00
eller skriv til oss på tuberkulose@lhl.no
Vi har taushetsplikt

Do you want to talk to someone who has had tuberculosis?

Call LHL International's TB support line 22 79 92 00
or write to us at tuberkulose@lhl.no
Confidentiality is assured