



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 6

PLUĆNE INFEKCIJE

Danas ćemo da naučimo nešto o plućnim infekcijama. Kada njih spomenemo, ljudi obično pomisle na prehladu. Međutim, postoje i druge ozbiljnije infekcije pluća koje ovde želimo da spomenemo, a to su pneumonija (zapaljenje pluća) i tuberkuloza.

Šta prouzrokuje te bolesti?



Klice prouzrokuju plućne infekcije. Može biti da još nisi video klicu, ali ako jesi, možda si je video kroz mikroskop, ili na slici u knjizi. Klice su vrlo sićušne i ne mogu se videti golim okom.



Kad se osoba razboli od plućne infekcije, izlučine koje izlaze iz pluća su pune klica.ⁱ Te klice mogu lako i neprimetno da se prenose sa jedne osobe na drugu. Pomisli samo šta se događa kad neko kašlje ili kije.ⁱⁱ Ako u tom slučaju osoba pokrije svoja usta sa šakama, primetiće da su se one ovlažile. To se dogodi zato što kašljanjem sićušne kapljice vlage i sluzi pređu iz pluća na šake. Te izlučine su pune klica. Ako neko udahne taj vazduh zaražen klicama, i on može da se razboli od istih bolesti. Ili, ako neko dotakne površinu sa kapljicama tih izlučina, kao na primer tanjir ili šolju, a zatim neopranim rukama dotakne svoja usta, oči, ili nos, i on može da se razboli.ⁱⁱⁱ

Kako da znamo da imamo plućnu infekciju?

Kašljanje

Osobe koje imaju plućnu infekciju obično kašlju, za razliku od zdravih osoba koje to ne čine. Kašalj može da bude suv, ili da izbacuje izlučine. Kašljanje nije posebna bolest, već znak bolesti u grlu, plućima i bronhijama, a koje su uzani prolazi za vazduh od nosa i usta do pluća. Kašljanjem se čiste pluća i grlo od izlučina. Stoga, lekovi za sprečavanje kašlja nisu najbolje rešenje jer onemogućavaju odstranjivanje izlučina.

Ako neka osoba kašlje više od 3-4 nedelje, onda ona treba da se obrati zdravstvenom radniku. I ako neko kašlje, i još ima visoku temperaturu i groznicu više od 2-3 dana, i on treba da ode u kliniku za pomoć. Zdravstveni radnik će da pregleda dotičnu osobu, da snimi njena pluća sa rendgenskim zracima, i da ispita sadržaj njene iskašljane sluzi.

Hajde sada da razmotrimo neke bolesti koje navode ljude, žene i decu da kašlju. One mogu da budu opasne po njihovo zdravlje. Stoga ćemo uzeti malo vremena da ih objasnimo i kažemo kako se one mogu lečiti.

Pneumonija

To je bolest koja prouzrokuje mnoge smrtne slučajeve, posebno kod starijih osoba.^{iv} Postoje različite vrste klica koje mogu da prouzrokuju tu bolest. Najveći broj pneumonija je posledica virusnih klica, i takve vrste bolesti se teško leče. Neke vrste pneumonije su zarazne. To znači da se one mogu prenositi sa jedne osobe na drugu. Klice pneumonije se kroz usta i nos, a ponekad posredstvom krvi, prenesu u pluća i tamo izazovu bolest. Osobe obolele od pneumonije obično dosta kašlju da bi čistile pluća. Pored toga one još imaju visoku temperaturu, osećaj slabosti, i smanjeni apetit.

Pneumonija kod dece se ponekad pojavi i bez kašlja. Ta deca mogu da imaju samo povišenu temperaturu, muku i povraćanje, i da se žale da ih boli stomak.

Najbolji način da se sazna od koje vrste pneumonije pati dotična osoba je laboratorijsko ispitivanje njene iskašljane sluzi.

Koje su terapije za pneumoniju?

Ljudi koji boluju od pneumonije moraju da se leče sa **antibioticima**. To su jaki lekovi koji se obično daju osobama posredstvom injekcija. U slučaju pneumonije, mnogim osobama je potreban dodatni **kiseonik**, to jest specijalni vazduh da im pomogne da lakše dišu.

Ako se pneumonija ne leči, bolesna osoba će nastaviti da ima probleme sa disanjem koji mogu da pogoršaju njeno stanje, i čak da izazovu smrt. Da bi se to izbeglo, potrebno je odmah početi sa lečenjem.

Tuberkuloza

To je druga vrsta plućne bolesti. Ponekad se ona kratko naziva TB.^v Osobe koje žive sa nekim obolelim od tuberkuloze mogu lako mogu da se razbole od iste bolesti, posebno ako su to deca. **Klice tuberkuloze** žive u izlučivanju koje izlazi iz pluća obolelih osoba. One kašljanjem šire klice unaokolo, i ako ih neko drugi u blizini udiše, i on može da se razboli od te bolesti.

Osoba bolesna od tuberkuloze, koja kašlje, treba često da pere svoje ruke sa sapunom. Da bi se izbegao prenos bolesti na druge, bolesna osoba treba da ima svoje vlastite sudove za jelo, iz kojih drugi ne treba da jedu. To je vrlo važno.

Dobra vest je da se tuberkuloza može izlečiti.

Nažalosti, svake godine od tuberkuloze umire na hiljade osoba. Zašto? Da navedemo dva razloga:

1. Mnoge osobe **dugo čekaju** da počnu sa lečenjem.
2. Neke osobe jednostavno **prestanu sa lečenjem**.

Bolest tuberkuloze treba dugo da se leči sa lekovima, pa se neki u tome umore, ili zaborave da redovno uzimaju lekove. To doprinosi da kod njih tuberkuloza postane još agresivnija i teža za savlađivanje.

Stoga, šta možemo da uradimo da bi srećili i izlečili tuberkulozu?

Mi treba da budemo oprezni u prepoznavanju bilo kojih znakova te bolesti, i ako ih primetimo, moramo odmah da počnemo sa lečenjem.

Evo najčešćih znakova tuberkuloze:^{vi}

- kašalj koji traje više od 3 nedelje, sa gustim žućkastim izlučivanjem,
- gubljenje težine,
- osećaj slabosti i umora,
- obilno znojenje, posebno noću,
- i česti bolovi u grudima.

U ozbiljnijem slučaju tuberkuloze osoba još može da:

- iskašljava krvavu sluz, često u manjoj, a ponekad i u većoj količini;
- ona može još da bude vrlo bleđa.

Kod dece može kašalj tek kasnije da se pojavi. Zbog toga, u njihovom slučaju treba obratiti pažnju na druge znake bolesti, kao što su to:

- gubljenje težine,
- dugotrajna povišena temperatura,
- otekline na vratu ili stomaku,
- ili bleđa koža.

Ako misliš da si se i ti rabeo od tuberkuloze, ili neko drugi u tvojoj okolini, odmah potražite medicinsku pomoć. Zdravstveni radnici će da pregledaju vaš ispljuvak. Ako se ispostavi da imate tuberkulozu, vaše lečenje će da traje od nekoliko meseci, pa do dve ili više godina. Važno je zapamtiti da se **ne sme prestati** sa uzimanjem lekova sve dok rendgenski snimak ne pokaže zdravu sliku, i dok se ne ustanovi da ispljuvak više ne sadrži klice tuberkuloze.

Šta se još može učiniti?

Postoje neki jednostavni poduhvati koji se mogu preduzeti za zaštitu od zadobijanja tih bolesti, ili za brže isceljivanje od njih. U našem telu postoji specijalni odbrambeni sistem koji nas štiti od bolesti, i koji se njima suprotstavlja. On je sačinjen od specijalne vrste krvnih ćelija koje nas, kao armija vojnika, štite od neprijateljskih klica. Te ćelije vrebaju klice, i kada ih nađu, odmah ih napadnu i unište. To se događa samo ako je naš odbrambeni sistem jak i zdrav. Ali ako je slab, on neće imati dosta snage da porazi nadiruće klice. U takvom slučaju će klice da pobede, a osoba će da se razboli.

Svakoga dana mi našim načinom života slabimo ili jačamo naš odbrambeni sistem.

Evo kako bi ti mogao da ojačaš tvoj odbrambeni sistem:

- Drži se daleko od duvana.
- Drži se daleko od alkohola u bilo kojoj formi.
- Jedi zdravu hranu, sa dosta voća i povrća.
- Izlaži sebe obilju svežeg vazduhu i sunčeve svetlosti, kako napolju, tako i unutra u kući.
- Svakoga dana pij 8-10 čaša vode, i ne troši kafu, čaj, sodu, ili takozvana pića za energiju.
- Spavaj bar 8 časova noću. Dobro spavanje pomaže telu da se odupire bolestima.
- Peri ruke sa sapunom pre nego što počneš da jedeš, posle upotrebe klozeta, ili ako provodiš vreme u blizini bolesne osobe.
- Poželjno je da se svi u tvojoj porodici testiraju **jednostavnim testom na koži**, da se vidi da li neko ima tuberkulozu.
- Budi raspoložen i zahvalan Bogu za Njegove blagoslove.
- Poveravaj se Bogu i Njegovoj brizi za tebe.

Mi treba da se zahvaljujemo za mnoge stvari u životu. Bog želi da se mi dobro osećamo. Zato nam je On otkrio kako da održavamo naša tela zdravim i jakim. I dok to saznanje sprovodimo u delo, verujemo da će nam Bog biti u pomoći, i da će nam dati Svoj blagoslov. Biblija kaže: „**Blago onome, kojemu je Pomoćnik Bog Jakovljevi, kojemu je nadanje [poverenje] u Gospodu, Bogu njegovu.**”
Psalam 146:5.

ⁱ Kontrola i Sprečavanje Zaraznih Bolesti, San Francisko, Osekc za Javno Zdravlje, Pregledano Marta, 2015.

<http://www.sfdcp.org/germs.html>

ⁱⁱ Isto.

ⁱⁱⁱ Isto.

^{iv} WebMD (Mart, 2013), <http://www.webmd.com/lung/tc/pneumonia-topic-overview>

^v SZO, (Mart, 2015), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/>

^{vi} WebMD Bolesti Pluća i Respiratorni Zdravstveni Centar (April, 2013),

<http://www.webmd.com/lung/tc/tuberculosis-tb-symptoms>