TB Pananatiling nasa Tamang Landas sa Pag-inom ng Gamot para sa Tuberculosis

(English Translation Included)

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention

Ano ang Nasa Loob:

Basahin ang pulyetong ito upang matuto hinggil sa TB at kung ano ang iyong magagawa upang maging malusog. Ilagay ito sa pamilyar na lugar upang ilabas at basahin kapag mayroon kang mga katanungan. Sundin ang paggagamot upang gumaling mula sa TB.

Mga Nilalaman

Sinagot ang iyong mga tanong hinggil sa TB................. 3

Paggagamot ng impeksyong TB....................................... 7

Paggagamot para sa sakit na TB...9

Pananatiling nakasunod sa iyong plano sa paggagamot..15

Mga nasagot mong tanong tungkol sa TB.

Hinggil sa impeksyong TB:

Ang impeksyong TB ay nangangahulugang mayroon ka lamang mga dormant (natutulog) na mikrobyo ng TB sa iyong katawan. Nangangahulugan ito na ang mga mikrobyo ng TB ay natutulog, kaya hindi ka nakakaramdam ng sakit dahil sa mga ito at hindi mo maipapasa ang mga ito sa sinuman. Kapag mayroon kang impeksyong TB:

- Mayroon ka lamang dormant (natutulog) na mga mikrobyo ng TB sa iyong katawan, kaya hindi ka binibigyan ng sakit ng mga iyon.
- Hindi mo maipapasa ang mga mikrobyo ng TB sa iba.
- Pero kung hindi ka iinom ng mga gamot upang patayin ang mga mikrobyo ng TB ngayon, magkakaroon ka ng sakit na TB sa hinaharap. At kapag nagkaroon ka ng sakit na TB, maaari mong ipasa ang mga mikrobyo ng TB sa iba.

Kakailanganin mong uminom ng gamot para sa TB upang tiyakin na lahat ng mikrobyo ng TB sa iyong katawan ay napatay, at sa gayon hindi ka magkaroon ng sakit na TB. Kakailanganin mong uminom ng gamot para sa TB sa loob ng 3, 6, o 9 na buwan upang patayin ang mga mikrobyong ito.

Hinggil sa sakit na TB:

Ang pagkakaroon ng sakit na TB ay nangangahulugang mayroon kang mga aktibong mikrobyo ng TB sa iyong katawan na maaaring magdulot na malubhang sakit sa iyo at sa mga tao sa iyong paligid. Kung mayroon kang sakit na TB:

- Mayroon kang mga aktibong mikrobyo ng TB sa iyong katawan. Maaari kang makaramdam ng malubhang sakit at umubo, magbawas ng timbang, makaramdam ng pagod, magkalagnat, manginig o magpawis sa gabi hangga't hindi ka nagpapagamot.
- Maaari kang makapagpasa ng mga mikrobyo ng TB sa iyong pamilya, mga kaibigan, at sa iba pang tao sa paligid kung hindi mo iinumin ang mga gamot para sa TB sa tamang paraan.
- Kadalasan, matapos mong maggamot para sa TB sa loob ng ilang linggo, masasabi ng doktor kung hindi ka na makakapagpasa ng mga mikrobyo ng TB sa iba.
- Kakailanganin mong uminom ng mga gamot para sa TB sa tamang paraan sa loob ng hindi bababa sa 6 hanggang 9 na buwan upang gumaling.

Bakit kailangan kong inumin ang gamot kung hindi ko naman nararamdamang may sakit ako?

Kung mayroon kang impeksyong TB, ang mga mikrobyo ng TB sa iyong katawan ay dormant, (natutulog) kaya hindi mo mararamdaman na may sakit ka. Ngunit mahalagang inumin ang gamot upang patayin ang mga mikrobyo ng TB. Kahit pa dormant (natutulog) ang mga mikrobyo ng TB, napakalakas pa rin nila. Hangga't may mga mikrobyo ng TB sa iyong katawan, maaari silang magising, dumami, at bigyan ka ng sakit na TB. Ang tanging paraan upang alisin sila ay sa pamamagitan ng pag-inom ng mga gamot para sa TB.

Mahahalagang puntong kailangang tandaan:

- Kahit na sinong nasa malapit ay makakalanghap ng mga mikrobyo ng TB at maaaring makakuha ng impeksyong TB.
- Kung hahayaang hindi nagagamot, ang impeksyong TB ay maaaring maging sakit na TB. Maaaring mas madali itong mangyari kung mayroon kang iba pang mga problema sa kalusugan tulad ng impeksyong HIV o diyabetes.
- Kakailanganin mong magpagamot, may sakit na TB ka man o impeksyong TB.

Kapag may impeksyong TB:

Hindi mo maipapasa ang mga mikrobyo ng TB sa iba. Maaari kang pumasok sa trabaho at sa eskwela. Kailangan mong manatiling umiinom ng gamot upang hindi ka magkaroon ng sakit na TB. Malamang na iinom ka ng gamot sa loob ng 3, 6, o 9 na buwan.

Kapag may sakit na TB:

Kakailanganin mong uminom ng gamot sa loob ng hindi bababa sa 2 hanggang 3 linggo bago ka hindi makakapagpasa ng mga mikrobyo ng TB sa ibang tao. Kahit pa nagsimula nang bumuti ang iyong pakiramdam, kakailanganin mong manatiling umiinom ng gamot upang gumaling. Kakailanganin mong uminom ng gamot para sa TB sa loob ng 6 hanggang 9 na buwan upang patayin ang mga mikrobyong ito.

Napakaraming impormasyon na dapat matutunan hinggil sa TB. Tanungin ang iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan hinggil sa anumang katanungan na mayroon ka tungkol sa iyong paggagamot.

Alam mo ba?

Sa karamihan ng mga estado, hindi mo kailangang magkaroon ng seguro sa kalusugan o ng isang social security card o numero upang magamot para sa TB sa isang pampublikong klinika o departamento ng kalusugan.

Inumin ang iyong mga gamot sa tamang paraan, tulad ng sinasabi sa iyo ng iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Malalakas ang mga mikrobyo ng TB, at maaaring tumagal nang mahabang panahon bago sila mamatay. Kailangan mong kumpletuhin ang paggagamot at inumin LAHAT ng mga dosis ng gamot upang gumaling mula sa TB.

Isang espesyal na pahayag para sa kababaihan: Sabihan ang doktor kung ikaw ay, o sa tingin mo ikaw ay, buntis, o nagpapasuso, bago ka magsimulang uminom ng mga gamot para sa TB. Gayundin, maaaring hindi tumalab ang ilang mga gamot para pagkontrol sa pagbubuntis kapag ininom mo sila nang kasabay ng mga gamot para sa TB.

Para sa kalalakihan at kababaihan: Tiyaking sabihan ang iyong doktor kung mayroon kang HIV/AIDS o anumang iba pang problema sa kalusugan. Minsan, ang pag-inom ng ilang mga gamot nang magkasabay ay magdudulot ng reaksyon sa iyong katawan. Mahalagang malaman ng iyong doktor ang lahat ng gamot na iyong iniinom. Pagkatapos, mapipili ng iyong doktor ang mga gamot para sa TB na pinakanaangkop para sa iyo.

Tandaang makipag-usap sa iyong doktor hinggil sa anumang halamang tsaa na iyong ginagamit. Ipaalam sa iyong doktor kung gumagamit ka ng acupuncture o iba pang remedyo kasabay ng iyong mga gamot para sa TB. Isulat ang lahat ng gamot na iyong iniinom. Dalhin ang listahan kapag bumisita sa doktor. Tiyaking kasama sa ililista ang lahat ng halamang gamot na iyong ginagamit.

Paggagamot ng impeksyong TB

Hindi magkapareho ang paraan ng paggagamot sa impeksyong TB at sakit na TB. Kung mayroon kang impeksyong TB, malamang na iinom ka lang ng INH (Isoniazid) sa loob ng 6 hanggang 9 na buwan, o maaari kang uminom ng INH at Rifapentine (RPT) sa loob ng 3 buwan. Ikaw at ang iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang magpapasya kung alin ang tama para sa iyo.

"Sa una, nanakit ang aking tiyan noong uminom ako ng INH. Kinausap ako ng aking doktor hinggil sa pagkahilo at isinailalim ako sa ilang pagsusuri. Napag-alaman ko na kailangan lamang kumain nang kaunti bago inumin ang mga gamot. Ngayon, kumakain ako ng kaunting crackers o piraso ng tinapay bago ko inumin ang aking gamot at hindi na nananakit ang aking tiyan."

Tulad ng lahat ng gamot, maaaring magkaroon ng mga side effect ang gamot na iinumin mo para gamutin ang impeksyong TB.

Kung umiinom ka ng INH, sabihan ang iyong doktor kaagad kung mayroon kang:

- Pagkahilo kapag nakaupo, nakatayo o nakahiga.
- Kakulangan sa gana, o walang ganang kumain.
- Pananakit ng tiyan, pagkahilo, o pagsusuka.
- Pananakit sa bandang ibaba ng iyong dibdib o pagdighay.
- Mga sintomas na katulad ng sa trangkaso, may lagnat man o wala.
- Matinding pagkapagod o panghihina.
- Lagnat o panginginig.
- Matinding pagtatae o mga dumi (tae) na mapusyaw ang kulay.
- Kayumanggi, kulay-tsaa o kulay-cola na ihi.
- Parang naninilaw na balat o mga puti sa iyong mata.
- Pangangati o mga pantal sa balat.
- Mga pasa, o pula at ubeng pantal sa iyong balat na hindi mo maipaliwanag.
- Mga pagdurugo ng ilong, o pagdurugo mula sa iyong mga gilagid o sa palibot ng iyong bibig.
- Kinakapos ang paghinga.
- Pananakit o pakiramdam na may tumutusok sa iyong mga kamay, braso at hita.

Ang magandang balita: Karamihan ng mga tao ay nakakainom ng mga gamot nila sa TB nang walang problema.

Kung umiinom ka ng gamot para sa impeksyong TB, isulat dito ang anumang katanungan na mayroon ka hinggil sa iyong gamot upang maibahagi ito sa iyong doktor:

Kapag nakumpleto ko na ang paggagamot ng impeksyong TB, maaari ba akong magkaroon ulit ng impeksyong TB?

Oo. Ang paggagamot na tinatanggap mo para sa impeksyong TB ay ginagamot lamang ang mga mikrobyo ng TB sa iyong katawan ngayon. May posibilidad na may makasalamuha kang isang tao na may TB at makakakuha ka ng panibagong mga mikrobyo ng TB. Gayunman, karamihan ng malulusog na tao ay hindi na kailangang gamutin pa ulit kailanman.

Kapag nakumpleto ko na ang paggagamot sa impeksyong TB, nangangahulugan ba iyon na hindi na ako magkakaroon ng sakit na TB?

Ang gamot ay hindi tumatalab sa lahat ng tao, pero mahusay itong tumatalab para sa karamihan ng mga tao. Karamihan ng mga tao na nagkumpleto ng paggagamot ng impeksyong TB ay hindi makakakuha ng sakit na TB.

Paggagamot para sa sakit na TB

Kung mayroon kang sakit na TB, iinom ka ng maraming gamot kapag nagsimula ka na sa iyong paggagamot upang patayin ang mga mikrobyo ng TB sa iyong katawan.

Ang mga ito ay:

1. Isoniazid (i-so-ni-a-zid), na kilala rin bilang INH
2. Rifampin (ri-fam-pin)
3. Ethambutol (eth-am-byoo-tol)
4. Pyrazinamide (peer-a-zin-a-mide)

Tulad ng lahat ng gamot, maaaring magkaroon ng mga side effect ang mga gamot para sa TB. Gayunpaman, karamihan ng mga tao ay nakakainom ng kanilang mga gamot para sa TB nang walang anumang problema. Kausapin ang iyong doktor kung mayroon kang mga side effect. Bumubuti ang pakiramdam ng ibang tao sa pamamagitan ng pag-inom ng mas maraming tubig, pagkakaroon ng mas maraming pahinga, at pagkain nang mabuti habang iniinom nila ang kanilang mga gamot.

"Nagulat ako nang naging matingkad na orange ang kulay ng aking ihi, laway, at kahit ang aking mga luha dahil sa Rifampin. Narinig kong karaniwan itong side effect, ngunit kinailangan ko pa ring masanay. Kinailangan kong palitan ang aking mga contact lens ng salamin habang iniinom ko ito."

Kung ikaw ay ginagamot para sa sakit na TB, sabihan kaagad ang iyong doktor kung ikaw ay mayroong:

- Lagnat.
- Pantal.
- Nananakit na mga kasu-kasuan.
- Pananakit o pakiramdam na may tumutusok sa iyong mga darili sa kamay o paa.
- Humihilab na tiyan, pagkahilo, o pananakit ng tiyan.
- Pagsusuka.
- Pagbabago sa iyong paningin tulad ng paglabo ng paningin.
- Pagbabago sa iyong pandinig tulad ng pag-ugong ng tainga.
- Pagkahilo.
- Pamamasa.
- Madaling magdugo kapag nasugatan.
- Hindi gaanong magana, o walang ganang kumain.
- Pakiramdam na may tumutusok o pamamanhid sa paligid ng bunganga.
- Paninilaw ng balat o mga mata.

Karamihan ng mga tao ay nakakainom ng gamot para sa TB nang walang problema.

Sasailalim ka sa mga pagsusuri upang tingnan ang mga side effect at kung paanong tumatalab ang mga gamot.

- Depende sa iyong plano sa paggagamot, maaaring hingiin ng doktor na sumailalim ka sa mga pagsusuri sa dugo, plema, o ihi habang ikaw ay naggagamot. Makakatulong ang mga pagsusuring ito upang maipakita kung tumatalab ang mga gamot para sa TB sa tamang paraan at kung paanong tumutugon ang iyong katawan sa gamot. Kung ikaw ay ginagamot para sa sakit na TB, maaari kang sumailalim sa mas marami pang x-ray sa dibdib.
- Kung mayroon kang sakit na TB kasabay ng iba pang mga problema sa kalusugan tulad ng impeksyong HIV o diyabetes, maaaring kailanganin mo ring sumailalim sa mga pagsusuri sa dugo, plema o ihi bago at pagkatapos ang paggagamot.
- Sa panahon ng iyong paggagamot, maaaring maraming maging tanong ang iyong doktor. Makakatulong ang iyong mga sagot upang mabigyan ka ng iyong doktor ng pinakamahusay na pangangalaga.

Kung umiinom ka ng gamot para sa sakit na TB, isulat dito ang anumang katanungan na mayroon ka hinggil sa iyong mga gamot upang maibahagi ito sa iyong doktor:

____

____

____

Inumin ang iyong mga gamot hanggang sa sabihin ng iyong doktor na tumigil ka na.

Kapag tumigil ka sa pag-inom ng mga gamot para sa TB nang maaga o hindi ininom ang mga ito sa tamang paraan:

1. Maaari kang magkasakit ulit at manatiling may sakit ng mas mahabang panahon.
2. Maaaring tumigil ang epekto ng gamot, at kakailanganin mong uminom ng iba pang mga gamot na may mas maraming side effect.
3. Kahit ang mga bagong gamot ay maaaring hindi tumalab upang gamutin ang TB.
4. Maaari mong maipasa ulit ang mga mikrobyo ng TB sa ibang tao.

Ano ang "DOT" at paano ito gumagana?

Ang DOT ay pinaikling katawagan para sa Directly Observed Therapy o Direktang Inoobserbahang Terapiya. Inaalok ang programang ito ng ilang mga klinika at departamento ng kalusugan upang tulungan ka sa iyong paggagamot para sa sakit na TB. Depende sa iyong plano sa paggagamot, makikipagtagpo sa iyo ang isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan araw-araw o ilang beses sa isang linggo upang panoorin ka habang iniinom mo ang iyong mga gamot para sa TB. Dadalhin niya ang iyong mga gamot sa lugar at oras na pinakamadali para sa iyo. Matutulungan ka nito na manatiling nakasunod sa iyong plano sa paggagamot.

Kapag nakumpleto ko na ang paggagamot para sa sakit na TB at gumaling na ako, maaari ba akong magkaroon ng TB ulit?

Oo, pero maliit na ang tsansang mangyari ito. Matapos mong inumin ang gamot sa tamang paraan hangga't sinasabi ng iyong doktor, mababa ang tsansang magkaroon ka ulit ng TB. Ngayong nagkaroon ka na ng sakit na TB, alam mo na kung ano ang mga palatandaan. Kung mapapansin mo ang alinman sa mga palatandaang iyon, dapat mong tawagan agad ang iyong doktor.

Paano ko sasabihin sa aking pamilya at mga kaibigan na ginagamot ako para sa sakit na TB?

Makakabuting kausapin mo ang iyong pamilya at mga kaibigan hinggil sa TB. Ibahagi sa kanila ang brochure na ito at iba pang impormasyon na iyong natutunan hinggil sa TB.

Ipaalam sa kanila na:

- Kahit sino ay maaaring magkaroon ng TB. Kahit ang mga taong kumakain ng masusustansyang pagkain, mayroong sapat na pahinga at ehersisyo ay maaaring magkaroon ng TB.
- Umiinom ka ng iyong mga gamot para sa TB sa tamang paraan.
- Kadalasan, matapos mong maggamot para sa TB sa loob ng ilang linggo, masasabi ng doktor kung hindi ka na makakapagpasa ng mga mikrobyo ng TB sa iba.
- Maaaring kausapin ng isang manggagawang pangkalusugan ang iyong pamilya hinggil sa kanilang tsansang magkaroon ng TB. Maaaring kailanganin nilang magpasuri sa balat o dugo para sa TB at magpa-x-ray sa dibdib.

Sa iyong unang ilang linggo ng paggagamot para sa sakit na TB, kakailanganin mong:

- Manatili sa bahay hanggang sa sabihin ng iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na maaari ka nang bumalik sa eskwela o trabaho.
- Sabihan ang iyong mga kaibigan na huwag munang bumisita hanggang sa sabihin ng iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na maaari ka nang tumanggap ng mga bisita.
- Ilagay ang lahat ng tissue sa basurahan o trash bag. Isara ang bag hanggang sa maitapon mo ito.
- Panatilihing nakabukas ang mga bintana sa iyong tahanan, hangga't maaari, hanggang sa sabihin ng iyong doktor na hindi ka na makakapagpasa ng mga mikrobyo ng TB sa iba.
- Inumin ang iyong gamot tulad ng sinasabi ng iyong doktor.
- Laging sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor. Magtanong kung hindi mo nauunawaan.

Itago ang listahang ito sa lugar kung saan madalas mo itong mababasa.

Maaaring sabihin ng iyong doktor na magsuot ka ng espesyal na mask sa bahay, nang sa gayon ay hindi ka makapagkalat ng mga mikrobyo ng TB sa hangin. Kung hindi ka nagsusuot ng mask, kailangan mong takpan ang iyong bunganga at ilong gamit ang tissue kapag ikaw ay uubo, tatawa, o babahing.

Pananatiling nakasunod sa iyong plano sa paggagamot

Mayroon ka mang impeksyong TB o sakit na TB, maaaring maging mahirap ang pag-inom ng gamot araw-araw. Paalalahanan ang iyong sarili na nananatili ka sa iyong plano sa paggagamot upang patayin ang lahat ng mga mikrobyo ng TB. Marami ka nang nagawang mahirap sa iyong buhay at kaya mo rin itong gawin!

Kausapin ang iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan hinggil sa anumang problema o alalahanin na mayroon ka habang iniinom ang iyong mga gamot. Tutulungan ka ng iyong team sa pangangalagang pangkalusugan na maghanap ng plano sa paggagamot na pinakamainam para sa iyo.

Patuloy na sabihan ang iyong sarili na matutulungan ka ng mga gamot na talunin ang TB.

Tandaan mong:

1. Laging inumin ang buong dosis, kahit na maayos ang iyong pakiramdam.
2. Makipag-usap sa iyong doktor hinggil sa anumang problema sa iyong gamot.
3. Humingi ng suporta mula sa iyong pamilya at mga kaibigan.

Subukan ang mga tip na ito:

Nakapagbuo si Christina at Ramon ng mga plano na nagpadali sa pag-inom ng mga gamot para sa TB. Gagana kaya ang kanilang mga tip para sa iyo?

Hamon: Napakahirap inumin ng aking mga gamot!

"Tunay na ninais kong mawala ang aking impeksyong TB, ngunit nahirapan pa rin akong inumin ang lahat ng aking gamot. Siguro natural lang sa tao iyon--maayos naman ang pakiramdam ko noon kaya naging mahirap na inumin ang mga gamot." --Christina

Ang solusyon ni Christina:

"Ano ang nagpanatili sa aking nasa tamang landas? Naglagay ako ng paalala sa pitaka ko, kasunod na larawan ng aking pamilya, na nagsasabing "Christina—manatili kang malusog para sa iyong pamilya."

Hamon: Mayroon akong higit sa isang problema sa kalusugan.

"Mayroon akong impeksyong HIV at sakit na TB. Ginagawa ko ang aking pinakamahusay na makakaya upang sundin ang mga tagubilin ng aking doktor. Ngunit dahil mayroon akong dalawang problema sa kalusugan, kinailangan ko ng tulong sa pagsubaybay sa lahat ng aking gamot."
–Ramon

Ang solusyon ni Ramon:

"Nakakuha ako ng suporta sa klinika ng TB. Ako ay nasa ilalim ng isang programang Direktang Inoobserbahang Terapiya o Directly Observed Therapy, na kilala rin bilang DOT. Mababait ang mga tao at gumawa kami ng plano sa pag-inom ng gamot na napakaepektibo. Nakikipagtagpo sa akin ang isang manggagawang pangkalusugan sa bahay araw-araw at pinapanood akong uminom ng aking gamot, nang hindi ako malito sa aking mga gamot o makalimutang inumin ang mga ito. Hinihikayat niya ako tulad ng aking kinakailangan. Alam kong gagaling ako, dahil sa tulong niya, makukumpleto ko ang aking plano sa paggagamot."

Kung wala ka sa isang programang DOT (Directly Observed Therapy o Direktang Inoobserbahang Terapiya), gumawa ng mga hakbang upang maalalang inumin ang iyong mga gamot.

Lagyan ng tsek ang mga tip na susubukan mo:

- ☐ Inumin ang iyong mga gamot sa kaparehong oras araw-araw.
- ☐ Magrelo upang masubaybayan ang oras. Itakda ang alarma ng iyong relo sa oras na dapat ka nang uminom ng iyong mga gamot.
- ☐ Gumamit ng kahong lalagyan ng gamot at lagyan ito ng mga gamot na kasya para sa isang linggo.
- ☐ Ilagay sa isang lugar ang gamot mo, kung saan hindi mo ito makakaligtaan.
- ☐ Magsulat ka ng isang paalala para sa iyong sarili. Ilagay ito sa salamin ng iyong banyo o sa iyong refrigerator.
- ☐ Pakiusapan ang isang miyembro ng pamilya o kaibigan na tulungan kang makaalala.
- ☐ Gumamit ng isang kalendaryo upang lagyan ng tsek ang mga araw na naka-inom ka na ng gamot.

Isulat dito ang mga pangalan at ang dami ng gamot na iniinom mo araw-araw upang patayin ang mga mikrobyo ng TB:

____

____

____

____

Ilista dito ang iba pang mga gamot na iniinom mo:

____

____

____

____

____

Kapag may nakaligtaan kang dosis o nakalimutan mong inumin ang iyong gamot:

- Kapag may nakaligtaan kang dosis o nakalimutan mong inumin ang iyong gamot nang isang beses, huwag kang mag-alala. Inumin lamang ang susunod na dosis kung kailan ito nakatakda.
- Kapag nakalimutan mo ang iyong gamot nang mahigit sa isang beses, tawagan ang iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan BAGO mo inumin ang susunod na dosis. Sasabihin niya sa iyo kung ano ang dapat gawin.
- Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung wala ka sa isang programang DOT at nahihirapan kang alalahanin ang pag-inom ng gamot. Hahanap ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng planong aangkop sa iyo.

Nagsisimula sa iisang hakbang ang pinakamahabang paglalakbay.

Maaaring maging mahirap ang regular na pag-inom ng gamot. Sa ibang araw, maaaring maisip mong sumuko. Gayunman, alam mong kaya mo itong gawin-- paisa-isang araw lamang. Kailangan ng maraming pagsisikap upang manatili sa isang plano sa paggagamot. Ngunit ang pag-inom ng iyong mga gamot sa tamang paraan, tulad ng sinasabi ng iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, ay nangangahulugang hindi tatagal ay mawawalan na ng mga mikrobyo ng TB ang iyong katawan.

Humingi ng tulong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at iyong pamilya at mga kaibigan habang naggagamot ka. Magtatagumpay kayo nang magkasama!

Para higit pang impormasyon tungkol sa TB, tumawag sa iyong lokal na departamento ng kalusugan sa

o bisitahin ang website ng CDC Division of Tuberculosis Elimination sa
http://www.cdc.gov/tb

Pinaunlad sa pakikipagtulungan sa Global Tuberculosis Institute sa Rutgers, The State University of New Jersey

Nilikha noong 2008 | In-update noong 2017

TB

Staying on Track with Tuberculosis Medicine

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention

What's Inside:

Read this brochure to learn about TB and what you can do to get healthy. Put it in a familiar place to pull out and read when you have questions. Follow the treatment to get cured from TB.

Contents

Your questions answered about TB 3

Treatment for TB infection 7

Treatment for TB disease 9

Staying on track with your medicine plan 15

Your questions answered about TB.

About TB infection:

TB infection means you have only dormant TB germs in your body. This means the germs are sleeping, so they are not making you sick and you cannot pass them to anyone else. When you have TB infection:

- You have only dormant (sleeping) TB germs in your body, so they are not making you sick.
- You cannot pass these TB germs to others.
- Yet—if you don't take medicine to kill the TB germs now, you can get sick with TB disease in the future. And if you get sick with TB disease, you can pass TB germs to others.

You will need to take TB medicine to make sure all the TB germs in your body are killed so you don't get TB disease. You will need to take TB medicine for 3, 6 to 9 months to kill these germs.

About TB disease:

TB disease means you have active TB germs in your body that can make you and others around you very sick. If you have TB disease:

- You have active TB germs in your body. You may feel sick and might cough, lose weight, feel tired, have a fever, chills or have night sweats until you get treatment.
- You can pass TB germs to your family, friends, and others around you if you don't take TB medicine the right way.
- Usually, after you have been on the TB medicine for several weeks, your doctor will be able to tell when you are no longer passing TB germs to others.
- You will need to take TB medicine correctly for at least 6 months to be cured.

Why should I take the medicine if I don't feel sick?

If you have TB infection, the TB germs in your body are dormant, (sleeping) so you will not feel sick. But it's important to take the medicine to kill the TB germs. Even though the TB germs are dormant, they are still very strong. As long as you have TB germs in your body, they can wake-up, multiply, and make you sick with TB disease. The only way to get rid of them is by taking TB medicines.

Important points to remember:

- Anyone can breathe in TB germs and get TB infection.
- TB infection can turn into TB disease if left untreated. This can happen more easily if you have other health problems like HIV infection or diabetes.
- You will need treatment, whether you have TB disease or TB infection.

With TB infection:

You cannot pass TB germs to other people. You can go to work and school. You will need to stay on medicine so you don't get TB disease. You will probably take one kind of medicine for 3, 6, or 9 months.

With TB disease:

You will need to be on medicine for at least 2 to 3 weeks before you can no longer pass TB germs to other people. Even if you start to feel better, you will need to stay on medicine to be cured. You will need to take TB medicine for 6 to 9 months to kill these germs.

There is a lot of information to learn about TB. Ask your doctor or healthcare provider any questions you may have about your treatment.

Did you know?

In most states, you do not need to have health insurance or a social security card or number to be treated for TB at a public clinic or health department.

Take your TB medicines the right way, as your doctor or healthcare provider tells you.

TB germs are strong, and it can take a long time for them to die. You must complete the treatment and take ALL of the doses of medicine to be cured of TB.

A special word for women: Tell your doctor if you are, or think you are pregnant, or breastfeeding before you start any TB medicines. Also—some birth control pills may not work as well when you take them with medicines for TB.

Both men and women: Make sure you tell your doctor if you have HIV/AIDS or any other health problem. Sometimes taking certain medicines together can make you have a reaction. It is important for your doctor to know all of the medicines you are taking. Then, your doctor can choose the TB medicines that will work best for you.

Remember to talk to your doctor about any herbal teas you are using. Let your doctor know if you are using acupuncture or other remedies along with your TB pills. Write down all of the medicines you are taking. Bring the list with you when you visit the doctor. Be sure to include any herbal remedies you may be using.

Treatment for TB infection

TB infection and TB disease are not treated the same way. If you have TB infection, you will probably just take INH (Isoniazid) for 6 to 9 months, or you may take INH and Rifapentine (RPT) for 3 months. You and your doctor or healthcare provider will decide which one is right for you.

"At first I had stomach aches when I took INH. My doctor talked with me about the nausea and ran some tests. I learned that I just need to have a little food before I take my pills. Now I have some crackers or a piece of bread before I take my medicine and I don't have stomach aches anymore."

Like all medicines, the medicine you take to cure TB infection can have side effects.

If you are taking INH, tell your doctor right away if you have:

- Dizziness when sitting, standing or lying down.
- Less appetite, or no appetite for food.
- Stomach upset, nausea, or vomiting.
- Pain in your lower chest or heartburn.
- Flu-like symptoms with or without fever.
- Severe tiredness or weakness.
- Fevers or chills.
- Severe diarrhea or light colored stools (poop).
- Brown, tea-colored, or cola-colored urine.
- Skin or whites of your eyes appear yellow.
- Skin rash or itching.
- Bruises, or red and purple spots on your skin that you cannot explain.
- Nosebleeds, or bleeding from your gums or around your teeth.
- Shortness of breath.
- Pain or tingling in your hands, arms and legs.

The good news: Most people can take their TB medicine without any problems.

If you are taking medicine for TB infection, write any questions you have about your medicine here to share with your doctor:

Once I complete treatment for TB infection, can I get TB infection again?

Yes. The treatment you receive for TB infection only treats the TB germs in your body now. There is a chance that you can be around someone else with TB and get new TB germs. Yet, most healthy people won't need to be treated ever again.

After I complete treatment for TB infection, does that mean I will not get TB disease?

The medicine does not work for everyone, but works really well for most people. Most people who complete treatment for TB infection will not get TB disease.

Treatment for TB disease

Treatment for TB disease:

If you have TB disease, you will take several medicines when you start your treatment to kill the TB germs in your body.

They are:

1. Isoniazid (i-so-ni-a-zid), also called INH
2. Rifampin (ri-fam-pin)
3. Ethambutol (eth-am-byoo-tol)
4. Pyrazinamide (peer-a-zin-a-mide)

Like all medicines, TB medicines can have side effects. However, most people can take their TB medicines without any problems. Talk to your doctor if you have side effects. Some people find drinking more water, getting extra rest, and eating well keeps them feeling good while taking their medicines.

"I was pretty surprised that Rifampin turned my urine, saliva, and even my tears bright orange. I heard it was a common side effect, but it still took some getting used to. I had to switch from wearing contact lenses to glasses while I was on it."

If you are being treated for TB disease, tell your doctor right away if you have:

- A fever.
- A rash.
- Aching joints.
- Aches or tingling in your fingers or toes.
- An upset stomach, nausea, or stomach cramps.
- Vomiting.
- Changes in your eyesight such as blurred vision.
- Changes in your hearing such as ringing in your ears.
- Dizziness.
- Bruising.
- Easy bleeding with cuts.
- Less appetite or no appetite for food.
- Tingling or numbness around the mouth.
- Yellow skin or eyes.

Most people can take medicine for TB disease with no problems.

You will have tests to check on side effects and how the medicines are working.

- Depending on your medicine plan, your doctor may ask for blood, phlegm, or urine tests while you are on treatment. These tests will help show if your TB medicines are working the right way and how your body is handling the medicine. If you are being treated for TB disease, you may also get additional chest x-rays.
- If you have TB disease along with other health problems like HIV infection or diabetes, you may need to have blood, phlegm or urine tests before and after treatment, as well.
- During your treatment, your doctor may ask many questions. Your answers will help your doctor provide you with the best care.

If you are taking medicine for TB disease, write any questions you have about your medicines here to share with your doctor:

Take your pills until your doctor tells you to stop.

If you stop taking medicines for TB disease early or do not take them the right way:

1. You can become sick again and stay sick for a longer time.
2. The medicines can stop working and you may have to take different medicines that have more side effects.
3. Even the new medicines may not work to cure the TB.
4. You can pass TB germs on to others again.

What is "DOT" and how does it work?

DOT is short for Directly Observed Therapy. Some clinics and health departments offer this program to help you through the treatment for TB disease. Depending on your medicine plan, a healthcare worker will meet with you every day or a few times a week to watch you take your TB pills. He or she will bring you your pills at the place and time that is most easy for you. This can help you stay with your medicine plan.

Once I complete treatment for TB disease and I'm cured, can I get TB again?

Yes, but this is not likely. After you take the medicine the right way for as long as your doctor tells you, your chance of getting TB again is low. Now that you have had TB disease, you know what the signs are. If you notice any of those signs, you should call your doctor right away.

How do I tell my family and friends I am being treated for TB disease?

You may want to talk to your family and friends about TB. Share this brochure and other information you have learned about TB.

Let them know:

- Anyone can get TB. Even people who eat nutritious foods, get plenty of rest and exercise can get TB.
- You are taking your TB medicine the right way.
- Usually, after you have been on TB medicine for several weeks, your doctor will be able to tell when you are no longer passing TB germs to others.
- A healthcare worker or your doctor may speak with them about their chances of getting TB. They may need to have a TB skin test or a TB blood test and chest x-ray.

In your first few weeks of treatment for TB disease, you will need to:

- Stay at home until your doctor or healthcare provider says you may return to school or work.
- Ask friends not to visit until your doctor or healthcare provider says you can have visitors.
- Put all tissues in a trash bag. Close the bag until you can throw it away.
- Keep windows open in your home, if possible, until your doctor says you cannot pass TB germs to others.
- Take your medicine as your doctor says.
- Always follow your doctor's instructions. Ask questions if you don't understand.

Keep this list in a place where you can read it often.

Your doctor may ask you to wear a special mask at home, so you don't put TB germs into the air. If you are not wearing a mask, you should cover your mouth and nose with a tissue when you cough, laugh, or sneeze.

Staying on track with your medicine plan

Whether you have TB infection or TB disease, taking medicine each day can be difficult. Remind yourself you are staying on your treatment plan to kill all the TB germs. You have done other tough things in your life and you can do this too!

Talk to your doctor or healthcare provider about any problems or concerns you have while taking your pills. Your healthcare team will help you find a medicine plan that works for you.

Keep telling yourself that the pills can help you beat TB.

Remember to:

1. Always take your full dose, even when you feel good.
2. Talk to your doctor about any problems with your medicine.
3. Ask your family and friends for support.

Try these tips:

Christina and Ramon came up with plans that made taking TB pills easier. Can their tips work for you?

Challenge: Taking my pills was a chore!

"Sure, I wanted to get rid of my TB infection, but I still found it hard to take all my medicine. I guess it's just human nature—I was feeling good so it was hard to take the pills." –Christina

Christina's solution:

"What kept me on track? I put a note in my wallet next to a picture of my family that said "Christina—stay healthy for your family."

Challenge: I have more than one health problem.

"I have HIV infection and TB disease. I do my best to follow my doctor's instructions. But with two health problems, I needed help keeping track of all my pills." –Ramon

Ramon's solution:

"I found support at the TB clinic. I'm in a Directly Observed Therapy program, DOT for short. The people are friendly and we worked out a pill plan that really works. A healthcare worker meets with me at home every day and watches me take my medicine, so I don't confuse my pills or forget to take them. She gives me the encouragement I need. I know I will be cured, because with her help, I will complete my treatment plan."

If you are not in a DOT (Directly Observed Therapy) program, take steps to remember to take your pills.

Check off the tips you will try:

- ☐ Take your medicine at the same time each day.
- ☐ Wear a watch to keep track of the time. Set your watch alarm for the time you need to take your pills.
- ☐ Use a pillbox and put a week's worth of pills in the box.
- ☐ Keep your medicine in one place where you can't miss it.
- ☐ Write yourself a note. Put it on your bathroom mirror or on your refrigerator.
- ☐ Ask a family member or friend to help you remember.
- ☐ Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.

Write the names and amount of medicine you are taking each day to kill the TB germs here:

____

____

____

____

____

List any other medicines you are taking here:

____

____

____

____

____

If you miss a dose or forget to take your medicine:

- If you miss one dose or forget to take the pills ONE TIME, don't worry. Just take the next dose when you are scheduled.
- If you forget your medicine more than one time, call your doctor or healthcare provider BEFORE you take the next dose. He or she will tell you what to do next.
- Talk to your healthcare provider if you are not in a DOT program and you are having trouble remembering your medicine. Your healthcare provider will help find a plan that will work for you.

The longest journey begins with a single step.

Taking medicine regularly can be a challenge. Some days you may feel like giving up. Yet, you know that you can do this—one day at a time. It takes a lot of work to stay on a medicine plan. But taking your medicines the right way, just as your doctor or healthcare provider tells you, means soon you will be free of TB germs in your body.

Ask your healthcare provider and your family and friends for help along the way. Together—you will succeed!

For more information on TB, call your local heath department at

or visit the CDC Division of Tuberculosis Elimination website at
http://www.cdc.gov/tb

Developed in partnership with the Global Tuberculosis Institute at Rutgers, The State University of New Jersey

Produced 2008 | Updated 2017

CS275232-A

Produced 2008
Updated 2017