

Innhold

Hva er tuberkulose eller TB?	2
Hva er symptomer (tegn) på tuberkulose?	2
Hva kan jeg gjøre hvis jeg eller barna mine blir syke?	2
Kan man få tuberkulose andre steder i kroppen enn i lungene?	2
Koster det mye å få behandling for tuberkulose?.....	3
Hvordan smitter tuberkulose?	2
Kan tuberkulose smitte gjennom sex?	3
Kan alle få tuberkulose?	2
Hvor kommer tuberkulose fra?	3
Hva er latent tuberkulose?	3
Hva er multiresistent tuberkulose?	3
Kan jeg få barn når jeg har tuberkulose?	4
Kan barna mine få tuberkulose selv om de er BCG-vaksinert?	4
Er det mange som får tuberkulose i Norge i dag?.....	4
Hvem blir testet for tuberkulose når de kommer til Norge?	4
Jeg ble ikke testet for tuberkulose da jeg kom til Norge – hvorfor?.....	4
Hva er taushetsplikt?.....	4
Mange fra hjemlandet mitt synes det er flaut å ha tuberkulose. Hvem kan jeg snakke med om sykdommen?	4
Kan jeg gifte meg hvis jeg har tuberkulose?	4
Hva kan jeg spise når jeg har tuberkulose?.....	5

HVA ER TUBERKULOSE, ELLER TB?

Tuberkulose, eller TB, er en sykdom som skyldes bakterier. Det er vanligst å få tuberkulose i lungene. Man kan også få tuberkulose i andre deler av kroppen. Tuberkulose kan være en farlig sykdom hvis den ikke blir behandlet. Man blir frisk når man tar medisiner slik legen har sagt. Tuberkulose behandles med medisiner, vanligvis i seks måneder, men noen ganger lenger.

KAN ALLE FÅ TUBERKULOSE?

Alle kan bli smittet med TB-bakterier, men bakteriene smitter ikke lett. For å bli smittet må man som regel ha nær kontakt over lang tid med en som er syk.

De fleste som blir smittet, blir ikke syke. Bare ca. 10 prosent av dem som blir smittet, blir syke. Vanligvis holder immunforsvaret bakteriene under kontroll, slik at man ikke blir syk. Hvis man har et sterkt immunforsvar, blir man sjelden syk

HVA ER SYMPTOMER (TEGN) PÅ TUBERKULOSE?

Dette skjer ofte i kroppen når du har TB:

- Du hoster i lang tid – i tre uker eller mer.
- Du har ikke lyst på mat, eller man blir tynnere.
- Du føler seg svak og trett.
- Du har feber over tid og føler deg veldig varm.
- Du svetter mye om natten, slik at pyjamas og sengetøy blir vått og må skiftes.
- Du kan også få en hevelse eller kul på halsen, under armene eller i lysken, høyt oppe på låret. TB i slike kuler smitter ikke til andre. Det er bare TB i lungene som kan smitte til andre.
- Barn kan også få TB. Barn kan ha andre symptomer enn voksne. Barn som har TB, går ofte lite opp i vekt, spiser lite, sover mye og orker mindre. Barn som har TB, hoster sjelden.

Det er kaldt i Norge. Mange som bor her, hoster ofte fordi de har forkjølelse, influensa, allergi eller astma. Men hvis du har hostet og vært syk i lang tid, kan det være TB.

Ta kontakt med lege hvis du har noen av disse symptomene i mer enn tre uker.

HVA KAN JEG GJØRE HVIS JEG ELLER BARN MINE BLIR SYKE?

Gå til fastlegen din hvis du eller barna dine har symptomer på tuberkulose. Personer som har vært kort tid i Norge, har ikke fastlege, så de kan gå til legevakten. **Det er viktig at du går til lege hvis du hoster mye over lang tid.**

HVORDAN SMITTER TUBERKULOSE?

Tuberkulose smitter ved at man puster inn TB-bakterier fra luften. TB-bakterier spres via luften gjennom små dråper, som du ikke kan se.

Dråpene kommer fra nesen eller munnen til en person som har smittsom tuberkulose, og kommer ut i luften når denne personen hoster, nyser eller snakker. TB-bakteriene er inni noen av disse dråpene. Når noen andre puster inn denne luften, kan noen dråper med TB-bakterier følge med og komme inn i lungene deres.

TB-bakterien smitter ikke lett. Det vanligste er at man blir smittet av noen man bor sammen med. Det er bare lunge-TB og en sjelden form for TB i spiserøret som kan smitte andre.

Etter to til tre uker kan man ikke bli smittet av de som har tatt TB-medisiner.

KAN TUBERKULOSE SMITTE GJENNOM SEX?

Nei. Tuberkulose smitter ved at du puster inn luft med TB-bakterier fra en person som har lunge-TB. Ved dype kyss deler man luft, men for å bli smittet må du være sammen med personen i lang tid. Tuberkulose smitter ikke gjennom sex.

KAN MAN FÅ TUBERKULOSE ANDRE STEDER I KROPPEN ENN I LUNGENE?

Man kan få tuberkulose i alle deler av kroppen, for eksempel i lungene, som en kul på halsen, i skjelettet eller i magen. Det vanligste er å få tuberkulose i lungene. Det er bare tuberkulose i lungene som kan smitte til andre mennesker.

KOSTER DET MYE Å FÅ BEHANDLING FOR TUBERKULOSE?

Medisiner mot tuberkulose er gratis i Norge. Gratis betyr at du ikke betaler. Alle reiser til behandling og kontroll er også gratis. Dette gjelder enten du reiser med buss, bil, tog, fly eller båt. Hvis du ikke klarer å jobbe og blir sykemeldt når du har tuberkulose, får du sykepenger. Du kan få råd og hjelp av sosionom til vanskelige økonomiske spørsmål.

HVOR KOMMER TUBERKULOSE FRA?

Tuberkulose er en sykdom som skyldes bakterier. TB-bakteriene har levd så lenge menneskene har levd. Hvis du har TB-bakterier i kroppen og kroppen ikke klarer å forsvare seg, kan du bli syk. Kroppen din kan bli svak hvis du får andre sykdommer, er veldig sliten, bor trangt eller får lite mat. Tuberkulose kan gi sykdom i alle deler av kroppen. Det vanligste er å få TB i lungene, men TB kan også komme som en kul på halsen, i skjelettet eller i hjernen – overalt! Det er bare tuberkulose i lungene som kan smitte andre mennesker.

HVA ER LATENT TUBERKULOSE?

Å ha latent tuberkulose betyr å være smittet med TB-bakterier uten å være syk. Personer med latent tuberkulose har TB-bakterier i kroppen. Immunforsvaret deres holder bakteriene under kontroll, slik at de ikke blir syke. Personer som har latent tuberkulose, er friske, og de kan ikke smitte andre. Mange har latent tuberkulose hele livet uten å bli syke. Det er bare omtrent én av ti med TB-smitte i kroppen som blir syk.

Hvis man har latent tuberkulose og immunforsvaret blir svekket, kan man bli syk av TB. Det som skjer da, er at immunforsvaret ikke lenger klarer å holde TB-bakteriene under kontroll. Immunforsvaret kan bli dårligere av sykdom eller mye stress. Hvis du har latent tuberkulose, kan det hende at legen anbefaler deg å ta medisiner for å hindre at du blir syk senere. Dette kalles forebyggende behandling. Forebyggende behandling er frivillig.

HVA ER MULTIRESENT TUBERKULOSE?

Multiresistent tuberkulose er tuberkulose som ikke kan behandles med de vanlige tuberkulosemedisinene. Resistent betyr motstandsdyktig. Tuberkulosebakterier kan bli resistente mot forskjellige typer antibiotika. Bakterier som er resistente mot tuberkulosemedisinene Rifampicin og Isoniazid, kalles multiresistente.

De som blir syke av multiresistente tuberkulosebakterier, må behandles med flere typer medisiner. Behandlingen tar lengre tid enn ved vanlig tuberkulose – ofte opptil to år. For å unngå at tuberkulosebakterien blir resistent mot medisinene, er det viktig at den som er syk, tar medisinene sine hver dag i hele behandlingsperioden.

HVA ER TAUSHETSPLIKT?

Taushetsplikt, eller *confidentiality*, som det heter på engelsk, betyr at man ikke har lov til å fortelle det noen sier, videre til andre mennesker. Alle leger, sykepleiere og andre helsearbeidere i Norge har taushetsplikt. De har ikke lov til å fortelle noe av det du sier, til politiet, UDI eller noen andre. Du kan derfor stole på leger, sykepleiere og helsevesenet i Norge.

KAN BARNNA MINE FÅ TUBERKULOSE SELV OM DE ER BCG-VAKSINERT?

Ja, barn som er vaksinert, kan bli syke hvis de i lang tid har vært sammen med en person som hoster bakterier ut i luften. Vaksinen beskytter dessverre ikke 100 prosent. Hvis du har tuberkulose, vil barna dine bli testet og fulgt opp av lege.

KAN JEG FÅ BARN NÅR JEG HAR TUBERKULOSE?

Det anbefales ikke å bli gravid mens du får behandling for tuberkulose. TB-medisinene er ganske sterke, så derfor er det best å vente med å bli gravid til du er ferdig med behandlingen. Hvis du er gravid når det blir oppdaget at du er syk, starter du med TB medisiner. Da vil du følges nøye opp av flere spesialister. Hvis du er gravid, er det ekstra viktig at du spiser mat med mye næring. **Hvis du er mann**, kan du få barn selv om du tar TB-medisiner.

ER DET MANGE SOM FÅR TUBERKULOSE I NORGE I DAG?

Det er ikke mange som får tuberkulose i Norge i dag. De siste årene har det vært ca. 250 personer per år som har fått tuberkulose. Ikke alle hadde tuberkulose som kan smitte andre. Mange har blitt smittet i andre land enn Norge.

Alle som kommer fra land med mye tuberkulose, og som skal være i Norge i minst tre måneder, skal testes for tuberkulose. Grunnen er at man har større risiko for å bli syk hvis man kommer fra et land med mye tuberkulose. Hvis testen viser at du har tuberkulose, vil du få behandling og bli frisk. Asylsøkere tar TB-testene på asylmottaket, og andre innvandrere tar testene i kommunen de flytter til.

JEG BLE IKKE TESTET FOR TUBERKULOSE DA JEG KOM TIL NORGE – HVORFOR?

Det kan hende at kommunen din ikke fikk beskjed fra politiet om at du hadde flyttet dit. Du kan ringe kommunelegen/helsesøster i din kommune for å få en time.

MANGE SYNES DET ER FLAUT Å HA TUBERKULOSE. HVEM KAN JEG SNAKKE MED?

Mange opplever at det er flaut å ha tuberkulose og er redd for at venner og slektninger vil holde seg unna. Kunnskap vil gjøre at flere forstår at tuberkulose ikke er farlig, og at det er en sykdom man blir frisk av ved behandling. Det er ingen grunn til å være redd for mennesker med tuberkulose.

Noen kan bli ensomme hvis de ikke har noen å snakke med. Du kan trygt snakke med legen din eller en sykepleier om tuberkulose. Leger og sykepleiere har taushetsplikt. Du kan ringe tuberkulosetelefonen til LHL Internasjonal og snakke med noen som har hatt tuberkulose. De har taushetsplikt. Telefonnummeret er 22 79 92 00.

KAN JEG GIFTE MEG HVIS JEG HAR TUBERKULOSE?

Ja, du kan gifte deg. Noen mennesker kan være redd for å gifte seg med en person som har tuberkulose, men dette skyldes oftest at de ikke vet nok om tuberkulose, og at de derfor er redde. Mange vet ikke at personer som har tatt TB-medisiner i 2–3 uker, ikke kan smitte andre.

HVA KAN JEG SPISE NÅR JEG HAR TUBERKULOSE?

Du kan spise helt vanlig mat. Det er lurt å spise sunn og næringsrik mat, som grønnsaker, frukt, fisk og kjøtt, og ta tran/vitamin D. Spis mindre salt, sukker og fet mat. Her kan du lese mer om myndighetenes anbefalinger <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>.

Hvis du har dårlig matlyst, kan kanskje disse rådene hjelpe:

- Spis mat du liker.
- Spis lite og ofte.
- Spis frukt, eller drikk fruktjuice.
- Spis sammen med andre, særlig hvis du har dårlig matlyst.

Du bør ikke drikke alkohol når du tar tuberkulosemedisiner.