

## TB EN MIV

Indien jy met MIV leef en ook TB het, word gesê dat jy geko-infekteer is. TB is een van die algemeenste siektes wat mense kry wat met MIV leef. As jou viruslading hoog en jou immuunstelsel swak is, is die kans groot dat jy met TB besmet kan word. As jy egter met MIV-behandeling begin gou nadat jy MIV-positief getoets het, en jy jou ARV's getrou neem, sal jou viruslading onderdruk word en jou immuunstelsel sterk en gesond wees, en die kans om met TB besmet te word, is klein. Indien jy voorkomende TB-behandeling saam met jou ARV's neem, sal die kans baie klein wees dat jy TB opdoen.

## MIDDELWEERSTANDIGE TB (MDR-TB EN XDR-TB)

Indien jy nie jou behandeling nakom nie, een of meer dosisse oorslaan, of as jy nie al die voorgeskrewe medisyne neem nie, dan leer die TB-kieme in jou liggaam om die TB te kul en sal jou liggaam weerstand teen behandeling opbou. Dit beteken die TB-behandeling sal nie meer werk om die TB-kieme te dood nie en jy sal middelweerstandige TB ontwikkel.

Daar is twee tipes middelweerstandige TB: veelvuldige middelweerstandige TB (MDR-TB) en uitgebreide middelweerstandige TB (XDR-TB). Hierdie is al twee baie gevaarlike tipes TB, en hulle kan na ander mense oorgedra word. Dit is waarom meer en meer mense met middelweerstandige TB besmet word.

Dit is baie moeilik om MDR-TB en XDR-TB te behandel; behandeling kan nege maande tot twee jaar of langer duur, en dit het baie erge nuwe-effekte. Nakoming is belangrik vir behandeling om effektief te wees. Gesondheidswerkers moet besluit of behandeling vir Latente TB-infeksie (LTBI) nodig is vir die hoë-risiko-kontakte van weerstandige TB-pasiënte.

## VOORKOM DAT TB VERSPREI WORD

Doen die volgende ten einde blootstelling aan TB-kieme te verminder, indien moontlik:

- Maak vensters in jou huis, openbare geboue en in openbare voertuie oop om vars lug in te laat.
- Hoes of nies altyd in die mou van jou boarm of elmboog, of in 'n doek. Probeer om nie in jou hande te hoës nie. Was altyd jou hande as jy wel in jou hande gehoës het.
- Mense wat met TB leef, behoort:
  - Alleen te slaap, in 'n vertrek met goeie ventilasie;
  - 'n Masker te dra wanneer hulle saam met ander mense is; en
  - So min tyd as moontlik te spandeer in plekke waar daar baie mense is.

Zenzele se publikasiereeks 'Leef met MIV' sluit die volgende brosjures in:

	<b>1 BEHANDELING</b>	
	<b>2 OPENBAARMAKING</b>	
	<b>3 NAKOMING</b>	
	<b>4 VMNKO (PMTCT IN ENGELS)</b>	
	<b>5 LIEFDE EN SEKS</b>	
	<b>6 VOEDING EN LEWENSTYL</b>	
	<b>7 ADOLESSENTE EN MIV</b>	
	<b>8 OUDWORD MET MIV</b>	
	<b>9 VERSTAAN TB</b>	
	<b>10 WELCOME BACK</b>	

## WAAR OM HULP EN STEUN TE KRY

Indien jy met MIV leef, is jy nooit alleen nie. Jy kan hulp en steun kry as jy daarvoor vra. Baie organisasies laat toe dat gratis oproepe na ervare beraders gemaak word 24 uur per dag.

Vigs-hulplyn 0800 012 322  
 Gender-based Violence Command Centre 0800 428 428  
 Lifeline Counselling Line 0861 322 322  
 Suicide Crisis Line 0800 567 567  
 Kinderlyn (onder 17) 0800 055 555  
 Substance Abuse Line 0800 12 13 14  
 MomConnect \*134\*550#

Gaan na [www.healthsites.org.za](http://www.healthsites.org.za) as jy soek na MIV-steundienste in enige deel van Suid-Afrika vir 'n ondersteuningsgroep in jou area.

Vir 'n steungroep op Facebook, gaan na [BrothersforlifeSA](https://www.facebook.com/brothersforlifeSA) of ZAZI. Jy kan ook die webwerwe [www.brothersforlife.mobi](http://www.brothersforlife.mobi) of [www.zazi.org.za](http://www.zazi.org.za) besoek.

Daar is meer inligting oor hoe om met MIV saam te leef in ander brosjures in die Zenzele-reeks.

J7571Afr - 0860 PAPRIKA



# VERSTAAN TB

## 9 LEEF MET HIV: VERSTAAN TB

Hou vol met ARV's



Hoe om gesond te bly

ONDERSTEUNING

TB EN MIV



VAL  
CD4-SELLE AAN



## MIV IN DIE LIGGAAM

MIV is 'n virus wat die immuunstelsel, wat jou liggaam teen infeksie en siekte beskerm, verswak. Wanneer jou immuunstelsel swak is, kan jou liggaam nie teen infeksies en siektes veg nie. As MIV nie met ARV's behandel word nie, kan jy 'n versameling siektes kry wat Verworwe Immuniteitsgebreksindroom (Vigs) genoem word.

IMMUUNSTELSEL WORD VERSWAK



## KRY BEHANDELING VIR MIV

Die enigste medisyne wat MIV kan beheer, is antiretrovirale middels (ARV's). Nakoming – om die ARV's presies te neem soos wat die gesondheidswerker sê en die instruksies na te kom – verminder die aantal MI-virusse in die liggaam, dan verhoog die CD4-telling en die immuunstelsel kan herstel. Hierdie proses word virusonderdrukking genoem. Dit beteken nie dat die MIV genees is nie, dit beteken dat daar slegs 'n klein hoeveelheid MI-virusse in die bloed is. Dit beteken verder dat jy beter gesondheid sal geniet en dat die risiko kleiner is dat die MI-virus na iemand anders oorgedra kan word.

VIRUSONDERDRUKKING



## WAT IS TUBERKULOSE?

Tuberkulose of TB soos dit algemeen bekend staan, is 'n siekte wat deur die bakterie *Mycobacterium tuberculosis* veroorsaak word; dit word ingeasem en tas gewoonlik die longe aan. Dit word deur die lug versprei wanneer iemand wat TB het nies, hoës, praat, spoeg of sing. Enige persoon wat die lug inasem, kan TB kry. Dit is 'n ernstige siekte, maar dit kan genees word.

Hierdie brosjure is ondersteun deur die samewerkingsooreenkomstnommer GH001932-04 van die Amerikaanse sentrums vir siektebeheer en -voorkoming. Die inhoud daarvan is slegs die verantwoordelikheid van die skrywers en verteenwoordig nie noodwendig die amptelike sienings van die Amerikaanse sentrums vir siektebeheer en -voorkoming, die Departement van Gesondheid en Menslike Dienste, of die Amerikaanse regering nie.



Aan die begin het ek TB-medisyne saam met MIV-medisyne geneem. Toe kry ek 'n veluitslag. Dit het gelyk of my vel afskilfer. My voetsole het vreeslik gejeuk. Ek kon nie eens skoene dra nie. As die plaveisel vuurwarm was, het ek dit nie gevoel nie, maar as ek op 'n klein klippie getrap het, was die pyn ondraaglik. Toe begin ek weer gewig aansit en het weer mens begin voel. Ek het die TB-medisyne klaargemaak, maar moes met die ARV's aanhou.”

Thomas Mashego

## TEKENS EN SIMPTOME VAN TB-INFEKSIE

Die volgende is tekens en simptome van TB:

- Hoes wat drie of meer weke aanhou; soms hoës mens bloed op;
- Borspyne;
- Skielike gewigsverlies;
- Gevoel van uiterste moegheid;
- Koors;
- Nagsweet;
- Koue sweet;
- Geen eetlus.

## HOE WEEF JY DAT JY TB HET?

Nie elke mens wat TB het, wys die simptome nie. As jy wil weet of jy TB het, sal jy by 'n kliniek daarvoor getoets moet word. Vir die TB-toets moet jy spuug/slym ophoes en dit word na 'n laboratorium gestuur. As daar TB-kieme in jou spoeg is, sal jy met TB-behandeling of terapie moet begin. Soms word 'n x-straal geneem om te sien of daar TB in jou longe is.

## WAT IS VOORKOMENDE TB-TERAPIE EN HOEKOM MOET EK DIT KRY?

Mense wat met TB MIV leef, neem voorkomende TB-terapie om te voorkom dat hulle TB ontwikkel. Voorkomende TB-terapie sal die kans verminder dat jy TB ontwikkel en siek word. Mense wat met MIV leef, loop 'n groter gevaar om TB te ontwikkel as ander mense en daarom behoort hulle voorkomende TB-terapie te neem onder toesig van 'n professionele gesondheidswerker.

## WATTER SOORTE VOORKOMENDE TB-TERAPIE IS BESKIKBAAR?

Isoniazid of INH is die standaard voorkomende TB-terapie in Suid-Afrika. Dit werk goed om TB te voorkom, maar moet elke dag vir 6 tot 12 maande geneem word. Dit word altyd saam met vitamien B6 gegee. 3HP is nuut op die mark as voorkomende TB-terapie en word aanbeveel as alternatief vir volwassenes sowel as kinders. 3HP word een keer per week vir 12 weke geneem. Isoniazid plus rifampicin (3RH) wat vir 3 maande geneem word, word aanbeveel vir kinders en tieners onder 15. Gaan na jou naaste gesondheidsfasiliteit of kliniek om met jou voorkomende TB-terapie te begin.

## TB-BEHANDELING

TB kan behandel en genees word met 'n kombinasie van antibiotika wat die TB-kieme doodmaak, oor 'n tydperk van ses tot twaalf maande. Dit behels 'n omvattende behandelingsplan vir die eerste twee maande met vier verskillende medisyne: isoniazid, rifampicin, pyrazinamide en ethambutol; en voortgesette behandeling vir die volgende vier maande met isoniazid en ethambutol.

Jou gesondheidswerker sal jou sê hoe om jou TB-behandeling saam met jou ARV's te neem.

Dit is belangrik dat jy jou behandeling presies volg soos voorgeskryf deur die gesondheidswerker, en om na die kliniek vir opvolgbesoeke te gaan. Selfs al sou jy beter voel nadat jy met die TB-behandeling begin het, moet jy steeds die behandeling voltooi. Jou gesondheidswerker sal aan jou sê wanneer jy behandeling kan stop. Moenie die behandeling stop voordat die gesondheidswerker sê dat jy daarmee kan ophou nie.

## NEWE-EFFEKTE VAN TB-BEHANDELING

Die TB-behandeling het enkele nuwe-effekte, maar dié verdwyn gewoonlik binne die eerste paar weke. Gewone nuwe-effekte van TB-medisyne:

- Naarheid en 'n gevoel dat jy wil opgooi;
- Lighoofdigheid;
- Veluitslag;
- Tinteling of brandgevoel in voete;
- Geen eetlus;
- Gevoel asof jy griep of koors het;
- As jy een van die min mense is wat geelsug (geel oë of vel) kry, gaan sien dadelik 'n dokter.