

TUBERCULOSIS

TBC adalah penyakit menular langsung yang disebabkan oleh kuman TBC (*Mycobacterium tuberculosis*). Sebagian besar kuman TBC menyerang paru, tetapi dapat juga mengenai organ tubuh lainnya seperti tulang, sendi, usus, kelenjar limfa, selaput otak dan lainnya

PENYEBAB TBC

Penyebab TBC yaitu *Mycobacterium tuberculosis*

Sejenis kuman berbentuk batang dengan ukuran panjang 1-4/Um dan tebal 0,3-0,6/Um

TANDA & GEJALA TBC:

- Gejala Utama
 1. Batuk berdahak terus-menerus 2 minggu atau lebih

- Gejala Lainnya
 2. Demam
 3. Penurunan nafsu makan dan berat badan turun
 4. Berkeringat di malam hari tanpa melakukan kegiatan
 5. Nyeri dada dan Sesak Nafas
 6. Dahak keluar bercampur darah

PENULARAN TBC

Ada 2 cara penularannya:

1. Langsung:

percikan ludah atau cairan hidung penderita berpindah ke orang lain secara langsung pada waktu mereka berbicara, berhadapan, berciuman, atau bersin.

2. Tidak langsung:

penderita TB paru meludah disembarang tempat, kemudian ludah yang mengandung kuman TB paru mengering, bertebangan dan dihirup oleh orang lain.

PENCEGAHAN PENULARAN TBC

1. jika batuk, mulut ditutup dengan sapu tangan
2. dahak ditampung pada tempat kemudian diberi Lysol atau pembunuh kuman.
3. memeriksakan diri ke laboratorium.
4. pada bayi jangan lupa diimunisasi BCG
5. secara dini dilakukan pengobatan dan memeriksakan kesehatannya bila batuk lebih dari 2 minggu.
6. ventilasi rumah harus ada hari sehingga dapat membunuh kuman TB paru.
7. Makan makanan bergizi

PENGOBATAN

- Lama pengobatan 6-8 bulan, tergantung berat ringannya penyakit.
- Penderita harus minum obat secara lengkap dan teratur sesuai jadwal berobat sampai dinyatakan sembuh.
- Dilakukan tiga kali pemeriksaan ulang dahak untuk mengetahui perkembangan kemajuan pengobatan, yaitu pada akhir pengobatan tahap awal, sebulan sebelum akhir pengobatan dan pada akhir pengobatan.

BATUK EFEKTIF

Batuk efektif : merupakan suatu metode batuk dengan benar, dimana klien dapat menghemat energi sehingga tidak mudah lelah dan dapat mengeluarkan dahak secara maksimal.

TUJUAN BATUK EFEKTIF

1. Mengeluarkan Dahak (“riak”)
2. Mengurangi sesak nafas akibat penumpukan Dahak (“riak”) dijalan nafas
3. Sebagai bahan pemeriksaan laboratorium

TEKNIK BATUK EFEKTIF

1. Posisikan tubuh duduk atau setengah duduk.
2. Ambil nafas dalam secara perlahan dari hidung, tahan 3 hitungan dan keluarkan dari mulut.
3. Lakukan napas dalam sebanyak 3-5 kali, Segera lakukan batuk spontan, pastikan rongga pernafasan terbuka dan tidak hanya batuk dengan mengandalkan kekuatan tenggorokan saja karena bisa terjadi luka pada tenggorokan.