

National Tuberculosis Care Centre
Pusat Penjagaan Tuberkulosis Kebangsaan

Perjalanan Rawatan TB Anda



Yang Dihormati

Anda baru sahaja menerima diagnosis tuberkulosis, dan adalah wajar untuk mempunyai soalan dan kebimbangan tentang apa yang anda maksudkan ini.

Di Pusat Penjagaan Tuberkulosis Kebangsaan (NTBCC), kami berhasrat untuk menyokong anda melalui perjalanan rawatan anda dan memastikan anda menerima penjagaan yang jelas, tepat pada masanya dan menyeluruh. Risalah ini menyediakan maklumat penting tentang TB dan menangani beberapa soalan lazim yang mungkin anda ada pada permulaan rawatan anda.

Kami komited untuk bekerjasama rapat dengan anda untuk memulihkan kesihatan anda.

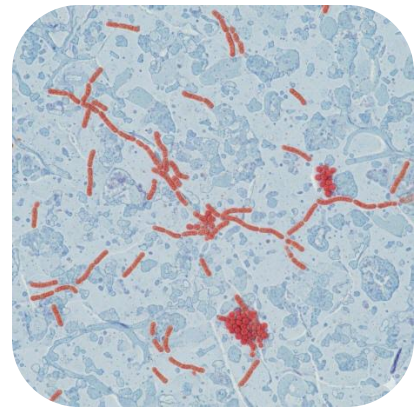
Apakah Tuberkulosis (TB)?

TB disebabkan oleh bakteria *Mycobacterium tuberculosis*.

Walaupun TB adalah penyakit yang serius, sila yakin bahawa kuman TB boleh dimusnahkan dengan berkesan dengan antibiotik.

Walau bagaimanapun, jika tidak dirawat, terdapat 50 peratus peluang untuk mati akibat TB dalam tempoh lima tahun.

Kuman TB biasanya menyerang paru-paru, tetapi ia juga boleh menjejaskan mana-mana bahagian badan yang lain.



Apakah simptomnya?

Gejala biasa termasuk:



Batuk (lebih daripada 3 minggu)



Kahak berlumuran darah atau darah batuk



Sakit dada



Berpeluh sejuk pada waktu malam



Demam



Hilang selera makan



Keletihan yang luar biasa dan berterusan



Penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan

Dalam kes di mana kuman TB menjejaskan bahagian lain badan, simptom akan berbeza dan bergantung pada bahagian yang terjejas.

Mitos: Jika saya tidak mempunyai simptom TB, saya tidak mempunyai TB.

Kuman TB tumbuh dengan perlahan, jadi pada peringkat awal anda mungkin tidak mempunyai sebarang gejala.

Untuk yang terbaik supaya memulakan rawatan awal untuk mengekalkan fungsi badan yang sihat sekarang dan akan datang.

Bagaimana TB merebak?

Bagaimanakah saya mendapat TB?



Apabila seseorang yang menghidap TB batuk atau bersin, bakteria TB dilepaskan ke udara. Bakteria TB boleh kekal digantung selama beberapa jam dan memasuki badan melalui pernafasan.

Beginilah cara kuman TB masuk ke dalam badan anda.

TB biasanya merebak kepada ahli isi rumah dan orang lain yang tinggal atau bekerja rapat dengan orang yang terjejas (termasuk rakan, rakan sekerja dan rakan sekolah).

Mitos: Kuman TB boleh merebak melalui makanan atau menyentuh badan dan harta benda seseorang yang menghidap TB.

Hanya kuman TB bawaan udara yang disedut ke dalam paru-paru mewujudkan risiko jangkitan.

Adalah selamat untuk makan makanan yang telah disediakan atau sebahagiannya dimakan oleh penghidap TB.

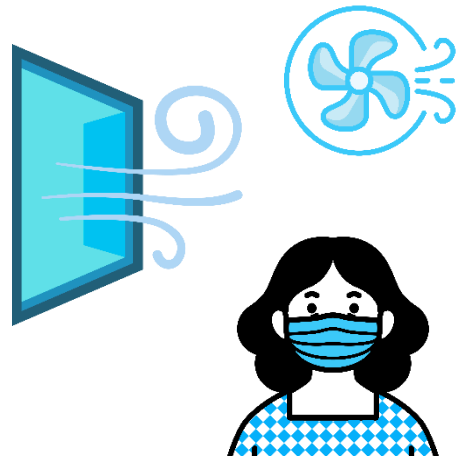
Anda juga tidak akan mendapat TB daripada menyentuh kuman TB. Tidak perlu mengelak daripada menyentuh seseorang yang menghidap TB, barang-barang mereka, atau barangan yang dikongsi seperti peralatan makanan.

Bolehkah saya menyebarkan TB kepada orang lain selepas memulakan rawatan?

Orang yang memulakan rawatan TB menjadi lebih rendah kemungkinannya untuk menyebarkan penyakit ini. Oleh itu, cara terbaik untuk meminimumkan penyebaran TB adalah dengan mengambil ubat TB anda tanpa lupa.

Dalam tempoh dua minggu pertama selepas memulakan rawatan, masih mungkin untuk menyebarkan penyakit, jadi selama dua minggu ini:

- Tutup mulut anda apabila batuk atau bersin.
- Elakkan tempat yang sesak.
- Kekal bertopeng di tempat awam.
- Pastikan pengudaraan yang baik di dalam rumah anda.
- Duduk di rumah, kecuali untuk lawatan ke NTBCC dan poliklinik.
- Elakkan hubungan rapat dengan kanak-kanak di bawah umur lima tahun, warga emas, wanita hamil dan orang lain yang mempunyai sistem imun yang lemah. (Hubungan rapat termasuk tidur di dalam bilik yang sama.)



Secara umumnya, selepas dua minggu rawatan, anda tidak lagi dapat menyebarkan TB kepada sesiapa sahaja, melainkan anda menjadi tidak teratur atau berhenti mengambil ubat. Anda bebas untuk menyambung kerja dan kehidupan sosial anda seperti biasa.

Saya risau tentang keluarga saya. Adakah mereka perlu diuji untuk TB?

Pegawai Kesihatan Awam akan menghubungi anda mengenai pengesanan kenalan jika keputusan ujian anda menunjukkan keperluan untuk berbuat demikian.

Orang-orang yang berhubungan rapat akan diminta untuk melawat Pusat Saringan Tuberkulosis Kebangsaan (NTBSC). Pemeriksaan ini ditaja sepenuhnya oleh Agensi Penyakit Berjangkit (CDA).

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai pengesanan kenalan, pasukan pengesanan kenalan boleh dihubungi dari Isnin hingga Jumaat, 8 pagi hingga 5.30 petang, di ntbp@cda.gov.sg atau 9836 1082.

Jika ahli isi rumah atau kenalan rapat menunjukkan simptom TB, bawa mereka berjumpa doktor dengan segera.

Bagaimana TB Dirawat?

TB dirawat dengan gabungan antibiotik, biasanya berlarutan enam hingga sembilan bulan. Pesakit dengan keadaan kronik tertentu, kesan sampingan atau rintangan dadah akan perlu rawatan yang lebih lama.

Untuk dua bulan yang pertama, anda mungkin mengambil empat antibiotik ini: Rifampicin, Isoniazid, Ethambutol dan Pyrazinamide.



Beberapa antibiotik yang biasa digunakan dalam rawatan TB

Jika rawatan anda berjalan dengan lancar, bilangan antibiotik mungkin dikurangkan selepas 2 bulan.

Mitos: Setelah saya berasa lebih baik, saya boleh berhenti mengambil ubat TB.

Ini tidak benar. Walaupun anda berasa lebih baik selepas beberapa minggu pertama rawatan, masih terdapat kuman yang tinggal di dalam badan anda. Jika mereka tidak dimusnahkan, mereka boleh membawa kepada

- penyakit TB berulang, dan/atau
- perkembangan TB tahan dadah, yang lebih berbahaya.

Jika anda menghidapi TB yang tahan dadah, kuman TB yang anda sebarkan kepada orang yang anda sayangi dan orang lain yang anda berinteraksi dengan kerap adalah jenis yang tahan dadah.

Lengkapkan keseluruhan kursus rawatan seperti yang diarahkan oleh doktor anda untuk memastikan pemulihan lengkap anda daripada TB dan keselamatan orang di sekeliling anda.

Apakah rintangan dadah?

Kuman mempunyai strategi yang kuat untuk terus hidup.

Apabila anda terlepas mengambil ubat anda, kuman TB dalam badan anda mendapat peluang untuk mula tumbuh semula. Lebih banyak kuman yang dihasilkan, lebih tinggi kemungkinan bahawa sesetengah kuman baru ini mempunyai gen bermutasi khas yang melindungi mereka daripada antibiotik yang anda makan.



Kuman tahan dadah ini kini boleh membiak secara bebas dalam badan anda kerana ubat TB yang paling berkesan yang anda ambil tidak boleh memamatkannya.

Ubat baris kedua yang ditetapkan untuk TB tahan dadah mempunyai tiga kelemahan:

1. Mereka mungkin memerlukan tempoh rawatan yang lebih lama, kadangkala sehingga 20 bulan.
2. Mereka lebih kompleks dan boleh menyebabkan lebih banyak kesan sampingan.
3. Peluang untuk sembuh berkurangan.

Lagi Mengenai Ubat TB Anda

Adakah terdapat kesan sampingan kepada ubat-ubatan ini?

Ubat TB telah digunakan di seluruh dunia selama beberapa dekad. Mereka secara amnya selamat.

Walau bagaimanapun, sesetengah pesakit mengalami kesan sampingan. Jika anda mengalami simptom berikut, sila maklumkan kepada jururawat yang menyediakan ubat TB anda sebelum anda mengambilnya.



Ubat	Kesan Sampingan
Semua ubat TB	<u>Keradangan Hati</u> • Loya dan muntah yang berterusan • Perut tidak selesa/kembung • Hilang selera makan • Air kencing berwarna teh • Najis berwarna terang • Kekuningan mata dan/atau kulit
	<u>Gejala Alahan</u> • Gatal yang berterusan • Ruam • Muka / mata / bibir / lidah bengkak • Kesukaran bernafas
	<u>Gejala seperti selesema</u> • Demam • menggigil • Rasa lemah atau letih
	Lebam atau pendarahan yang tidak dapat dijelaskan
Ethambutol	<u>Perubahan dalam Penglihatan</u> • Ketidakupayaan untuk membezakan warna merah dan hijau • Penglihatan kabur • Sakit mata
Pyrazinamide	• Sakit otot • Sakit sendi • Gout
Isoniazid	<u>Masalah Saraf</u> • Kesemutan di tangan dan kaki • Kebas
Rifampicin	<u>Perubahan Warna Jingga-merah Cecair Badan</u> • Air kencing • peluh • air mata Rifampicin boleh menyebabkan warna merah pekat pada air kencing, peluh dan air mata anda. Ini adalah tindak balas biasa oleh badan anda terhadap ubat, jadi jangan risau.

Mengapa saya perlu kerap datang ke temu janji?

Ini supaya doktor dapat menilai kemajuan dan kesejahteraan rawatan anda.

Pada setiap lawatan, berat badan anda diambil untuk memastikan anda terus menerima dos ubat yang optimum. Ketajaman penglihatan anda juga diperiksa supaya tindakan awal boleh diambil jika penglihatan anda terjejas.

Bolehkah saya melangkau ubat jika saya tidak sihat?

Jangan melangkau dos sendiri. Dapatkan nasihat pembekal penjagaan kesihatan anda jika anda tidak sihat, supaya anda tidak terlepas dos secara tidak perlu dan meningkatkan risiko rintangan dadah anda.

Adakah terdapat sebarang langkah berjaga-jaga yang perlu saya ambil semasa mengambil ubat TB?

- Elakkan alkohol. Mengambil alkohol semasa mengambil Rifampicin, Isoniazid dan Pyrazinamide meningkatkan risiko keradangan hati anda.
- Jika anda merokok, pertimbangkan untuk berhenti demi kesihatan anda.
- Elakkan ubat tradisional / herba kerana ia boleh berinteraksi dengan ubat TB.
- Sila maklumkan kepada doktor anda di NTBCC tentang ubat-ubatan yang sedang anda ambil kerana sesetengah daripada mereka mungkin berinteraksi dengan ubat TB.
- Rujuk doktor anda sebelum memulakan sebarang suplemen dan vitamin.



Terapi Pemerhatian Terus (DOT)- Memastikan Pemulihan Penuh Anda

DOT melibatkan pengambilan ubat TB sambil diperhatikan oleh pekerja penjagaan kesihatan di poliklinik kesihatan awam di seluruh negara.



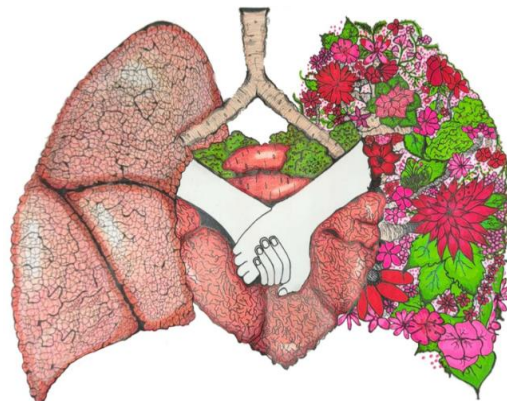
Mengapa DOT Diperlukan?

DOT meningkatkan pematuhan rawatan, mengurangkan kambuh semula dan mencegah TB yang tahan dadah. Ia

- memastikan pesakit mengambil dos ubat yang betul dengan kerap untuk mengelakkan kambuh dan TB yang tahan dadah, dan
- membolehkan jururawat bertindak segera sekiranya kesan sampingan dialami bagi menjamin keselamatan pesakit.

Kami Doakan Anda Lancar dan Berjaya!

Kami bersama anda setiap langkah.



**National Tuberculosis Care Centre
Pusat Penjagaan Tuberkulosis Kebangsaan**

144 Moulmein Road, Singapore 308089

Butiran hubungan:
6356 5294 (pertanyaan am)
ttsh.ntbcc@nhghealth.com.sg

Waktu Buka:
Isnin hingga Jumaat 8 pagi hingga 5 petang
Ditutup pada hari Sabtu, Ahad dan cuti umum



© National Healthcare Group Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of January 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of National Healthcare Group Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.