



## Памятка по профилактике туберкулеза

Всемирный день борьбы с туберкулезом отмечается ежегодно 24 марта по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в память того дня, когда в 1882 году немецкий микробиолог Роберт Кох объявил о сделанном им открытии возбудителя туберкулеза.

Туберкулез одно из древнейших инфекционных заболеваний. Как показывают результаты раскопок древних цивилизаций, туберкулез так же стар, как и человечество. «Чохотка», «белая смерть» - так образно называли туберкулез в разные времена. В мире смертность от туберкулеза среди инфекционных заболеваний стоит на втором месте после малярии. Особую тревогу вызывает значительный рост заболеваемости детей, что свидетельствует о высокой распространенности и риске заражения туберкулезом.

В современных социально-экономических условиях, при несоблюдении мер профилактики, когда у значительной части населения защитные силы организма серьезно ослаблены, а возбудитель туберкулеза приобрел высокую устойчивость, туберкулез способен поражать все слои населения.

Возбудителем заболевания является микобактерия туберкулеза (МБТ) или как ее еще называют «палочка Коха», которая сохраняет жизнеспособность при воздействии различных физических и химических агентов, они устойчивы к действию кислот, щелочей, спиртов, устойчивы к высушиванию и нагреванию. Во внешней среде МБТ могут оставаться жизнеспособными до полугода, а в составе мельчайших частиц пыли на различных предметах (мебель, книги, посуда, постельное белье, полотенца, пол, стены и пр.) они могут сохранять свои свойства в течение нескольких недель и даже месяцев.

Заражение обычно происходит от человека, который болен активной формой туберкулеза, который при разговоре, кашле, чихании распространяет в воздушную среду множество возбудителей болезни. Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом. Мокрота может оседать на поверхности пола или земли, на предметах и вещах. Иногда заражение может произойти через бытовые предметы, и через пищу, а точнее, молочные и мясные продукты от животных, больных туберкулезом.

После первичного заражения (попадания микобактерий туберкулеза в организм) может не наступить никаких заметных проявлений болезни и в большинстве случаев заболевание не разовьется, однако, туберкулезная микобактерия может длительное время (годы, десятилетия) выживать в организме, не причиняя ему вреда, сохраняя свои свойства возбудителя туберкулеза. Такое состояние относительного равновесия может нарушиться в пользу возбудителя при снижении защитных сил организма (ухудшение социальных условий жизни, недостаточное питание, стрессовые ситуации, старение, сопутствующие заболевания).

Возможность развития заболевания у человека зависит от состояния защитных систем и в первую очередь иммунитета. К факторам, способствующим заболеванию туберкулезом следует, прежде всего, отнести:

- наличие контакта с больными туберкулезом людьми или животными;
- наличие социальной дезадаптации;
- стресс - душевное или физическое перенапряжение;
- неумеренное потребление алкоголя;
- курение;
- неудовлетворительные условия труда и быта;
- неполноценное питание;
- наличие сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и 12-типтерстной кишки, хронические неспецифические болезни легких, иммунодефицитные состояния и заболевания).

Дети, подростки, беременные женщины и пожилые люди наиболее подвержены инфекции.

Туберкулез может начинаться достаточно быстро, а может протекать, совершенно не влияя на самочувствие больного, однако в большинстве случаев он развивается постепенно и для него характерны следующие проявления:

-Кашель или покашливание с мокротой с выделением слизистой или слизисто-гноющей мокроты в небольшом количестве в течении более 2-х недель, неподдающийся лечению неспецифическими антибактериальными средствами;

-Снижение аппетита и потеря веса;

-Незначительное повышение температуры тела;

-Быстрая утомляемость и появление общей слабости;

-Повышенная потливость (особенно в ночное время);

-Появление одышки при небольшой физической нагрузке.

**Если Вы обнаружили у себя эти симптомы, немедленно обращайтесь к врачу!**

Следует запомнить, что уклонение от обследования приводит к заражению окружающих, выявлению более тяжелых форм заболевания, которые лечатся годами и могут заканчиваться инвалидностью и даже смертью, тогда как своевременно выявленный туберкулез может быть успешно излечен.

### **Как уберечься от заболевания?**

Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни. Для крепкого здоровья нужна здоровая нервная система, поэтому важно избегать стрессов. Пища должна быть полноценной, обязательно должна содержать достаточное количество белков. Важным условием для поддержки здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания необходимо проветривать помещения.

В целях защиты человека от туберкулеза проводится иммунизация населения вакциной БЦЖ. Вакцинация БЦЖ (как метод специфической профилактики) завоевала признание во многих странах мира. Существует два основных метода раннего выявления туберкулеза: у детей и подростков – это ежегодная массовая туберкулинодиагностика (проба Манту), а у подростков и взрослых это профилактическая флюорография. Флюорографическое обследование грудной клетки можно сделать в поликлинике по месту жительства. При подозрении на туберкулез участковый врач или врач-специалист после клинического обследования направит на консультацию к фтизиатру в противотуберкулезный диспансер или тубкабинет.

В настоящее время имеется много противотуберкулезных препаратов, прием которых позволяет полностью излечить болезнь. Главными условиями лечения туберкулеза являются своевременное выявление путем профилактических осмотров и раннее обращение больных за специализированной медицинской помощью к врачу-фтизиатру. Больной туберкулезом должен своевременно принимать лечение в полном объеме, предписанном ему врачом. Перерывы в лечении приводят к развитию устойчивой к лекарствам формы туберкулеза, вылечить которую намного сложнее.

**Ваше здоровье в Ваших руках – берегите его!**