Туберкулез и его профилактика.

Туберкулез – широко распространенное инфекционное заболевание человека и животных. Туберкулез может развиваться практически в любом органе, но в 90 % случаев поражаются легкие, реже – кости и суставы, почки. Нередко туберкулез может поражать сразу несколько органов.

Как можно заразиться туберкулезом?

* Воздушно-капельным путем;
* Реже, при употреблении в пищу молочных продуктов от животных больных туберкулезом;
* Возможно внутриутробное заражение плода от беременной женщины больной туберкулезом.

Основные симптомы заболевания:

- резкая потеря массы тела,

- слабость, разбитость,

- ночная потливость,

- снижение аппетита и работоспособности,

- боли в грудной клетке и кашель (не всегда сопровождают начало заболевания)

При возникновении хотя бы нескольких симптомов необходимо обратиться к врачу и пройти флюорографическое обследование. В этом поможет проводимая во всех медицинских учреждениях диспансеризация, в том числе углубленная диспансеризация для лиц, переболевших COVID-19.

**Важно знать! 5 мифов о туберкулезе:**

**Миф 1.** Туберкулез – исчезающая болезнь. Это не верно: по последним данным ВОЗ сегодня более двух миллиардов человек инфицировано микобактериями туберкулеза. Причем каждый десятый инфицированный заболевает.

**Миф 2.** Туберкулезом болеют только люди, ведущие асоциальный образ жизни, алкоголики, наркоманы либо люди, живущие за чертой бедности. На самом деле возбудителю все равно, кто перед ним - преуспевающий бизнесмен, знаменитость или опустившийся человек.

**Миф 3.**Туберкулез можно залечить, но не излечить. В действительности туберкулез – это не приговор, а одно из серьезных заболеваний, которое поддается излечению, при строгом соблюдении рекомендаций врача.

**Миф 4.**Достаточно проехать в общественном транспорте рядом с больным туберкулезом, чтобы заразиться и заболеть. Для инфицирования необходимы три условия: длительное нахождение в одном помещении с больным туберкулезом, высокая концентрация микобактерий в воздухе и ослабленный иммунитет человека.  Тем не менее, чтобы избежать инфицирования, необходимо знать и соблюдать несложные правила, которые называют ***гигиеной или этикетом кашля***:

·   не кашлять на кого-то;

· не позволять, чтобы кто-то кашлял на вас;

· не позволять, чтобы кто-то кашлял на других;

· если все же случился приступ кашля, то отвернуться в сторону от окружающих, немного наклонить голову, прикрыть рот и нос платком, или наружной стороной руки, или согнутой в локте рукой;

· не находиться долго в помещении, в котором кто-то кашляет;

· по возможности чаще проветривать помещение, если в нем кто-то кашляет.

**Миф 5.** Не существует действенной вакцины от туберкулеза, поэтому вакцинирование детей БЦЖ бессмысленно и даже вредно. На самом деле вакцинирование БЦЖ позволяет уменьшить риск заболевания туберкулезом, и, самое главное, предотвратить развитие тяжелых форм туберкулеза. Поэтому родители, отказывающиеся от вакцинации БЦЖ, подвергают детей серьезной опасности.

 Курение табака увеличивает риск заболевания открытой формой туберкулеза. По статистическим данным около 20% случаев данного заболевания по всему миру зарегистрировано у курильщиков. Это не миф - факт.

Основные мероприятия, способные предупредить распространение туберкулеза:

- **иммунизация детского населения**.

-**раннее выявление заболевших**. Начальные формы туберкулеза поддаются полному излечению в 100% случаев.

-**эффективное лечение**. Лечение туберкулеза сложное и длительное и зависит от формы туберкулеза и степени запущенности болезни.

Профилактика туберкулеза

ТУБЕРКУЛЕЗ - тяжелое инфекционное заболевание, характеризуется образованием воспалительных изменений в органах, чаще всего в легких, могут поражаться кости, суставы, глаза и др.

Факторы, способствующие заболеванию туберкулезом:

* неблагоприятные социальные и экологические условия жизни
* неполноценное питание
* алкоголизм, курение, наркомания
* стрессы
* наличие сопутствующих заболеваний (диабета, язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, заболеваний легких) и др.

ВОЗБУДИТЕЛЬ ТУБЕРКУЛЕЗА – микобактерии (палочки Коха, открыты в 1882 году немецким врачом Р. Кохом), имеют высокую устойчивость к факторам внешней среды: при кипячении погибают через 5 минут, при t 600 С – выживают 20 минут, в уличной пыли сохраняются до 10 дней, в воде до 5 месяцев. Вещества, содержащие активный хлор, вызывают гибель микобактерий в течение 3-5 часов. Микобактерии сохраняют свою жизнеспособность в условиях высокой влажности, на различных предметах, а также в продуктах, особенно молочных.

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ – человек, крупный рогатый скот, который также болеет туберкулезом.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

* воздушно-капельный – вдыхание зараженной пыли, капелек мокроты при разговоре, чихании, кашле
* желудочно-кишечный – употребление в пищу зараженных продуктов
* контактно-бытовой – через поврежденную кожу и слизистые оболочки, поцелуи с больным человеком, в общественном транспорте

*При чихании и кашле прикрывайте рот.*

*Не плюйте – микобактерии очень живучие.*

*Старайтесь лишний раз не браться за поручни.*

*Проводите больше времени на свежем воздухе.*

ПРИЗНАКИ, ТРЕБУЮЩИЕ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ:

* быстрая утомляемость, общая слабость
* потеря аппетита
* одышка при небольших физических нагрузках
* длительный кашель и повышение температуры тела до 37,0 – 37,50С
* потливость (особенно по ночам), потеря веса и пр.

Длительное время туберкулез может протекать незаметно для больного и срываться под маской ОРЗ, бронхита, воспаления легких и тд.

Своевременно выявленный туберкулез при рано начатом лечении излечивается!

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА:

У детей - реакция Манту, у взрослых – флюорография.

Вакцинация детей вакциной БЦЖ проводится в родильном доме и ревакцинация – в 7 и 14 лет, взрослых – до 30 лет по медицинским показаниям.

При появлении положительной пробы или увеличения её размера на 6 мм и больше, по сравнению с предыдущей пробой, необходимо обследоваться в противотуберкулезном диспансере.

Флюорография грудной клетки проводится ежегодно, что позволяет, кроме туберкулеза, своевременно выявить другую патологию легких, сердца, онкологические и профессиональные заболевания. Если в вашем окружении есть больной туберкулезом, обследоваться нужно 2 раза в год в противотуберкулезном диспансере. Детям и подросткам необходимо пройти химиопрофилактику (лечение противотуберкулезными средствами). Отказ от профилактического обследования и рекомендаций врача может привести к трудноизлечимым формам туберкулеза.

ПРОФИЛАКТИКА:

* положительные эмоции
* отказ от вредных привычек
* соблюдение личной гигиены
* вакцинация и ревакцинация
* ежегодная флюорография
* соблюдение гигиены жилища
* физическая активность
* полноценное питание
* чистый воздух и солнечный свет
* ограничение контакта с больным

Здоровый образ жизни – путь к долголетию!

Главный специалист

(координатор социальной сферы) А.О. Лосева