ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез – хроническое инфекционное заболевание, поражает любые органы и ткани человека, но чаще – легкие.

По данным Всемирной организации здравоохранения в России один из высоких уровней заболевания туберкулезом в мире. Число заболевших составляет 70-80 человек на 100 тысяч ежегодно. Одной из причин распространения туберкулеза является устойчивость туберкулезных бактерий к самым современным лекарственным препаратам. Кроме того, росту заболеваемости способствует ухудшение уровня жизни значительной части населения, социальные проблемы.

Источником инфекции является больной человек, выделяющий во внешнюю среду микобактерии или больное животное. Известно два основных механизма проникновения микобактерий: **воздушный** (воздушно-капельный и воздушно-пылевой) и **пищевой** (в основном через сырое молоко от больных туберкулезом коров). Пищевой механизм встречается крайне редко.

Основной механизм **воздушный**, а именно **воздушно-капельный**, когда микобактерии, содержащиеся в мельчайших капельках слюны, мокроты попадают в воздух при чихании, кашле или разговоре больного человека. При вдыхании такого воздуха микобактерии попадают в легкие здорового человека.

Но в отличие от большинства других инфекционных болезней заражение не означает обязательное заболевание. Чтобы заболевание возникло, необходимо снижение иммунитета, которое возникает при частых простудных заболеваниях, других хронических заболеваниях легких, заболеваниях органов пищеварения, стрессовых ситуациях. Социально-бытовая неустроенность, дефицит белков и витаминов, неудовлетворительные жилищные условия так же способствуют возникновению заболевания.

Распознать у себя первые признаки заболевания достаточно сложно, так как они сходны с симптомами других болезней.

Что должно насторожить?

Прежде всего, беспричинная усталость, быстрая утомляемость, потливость, особенно по ночам, ухудшение аппетита, одышка, снижение веса, покашливание, боли в грудной

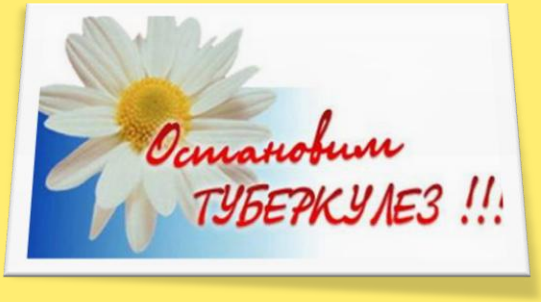
клетке. Особенно внимательно нужно отнестись к немотивированным и нерезким подъемам температуры по утрам и вечерам. Появление такой субфебрильной температуры часто свидетельствует о развитии процесса. Повышение температуры тела ощущается далеко не всеми людьми, особенно если это стало привычным. Поэтому при названных выше изменениях самочувствия периодическое измерение температуры в утренние и вечерние часы - занятие далеко не бесполезное.

Если симптомы не исчезают в течение 2-ух недель, необходимо пройти рентгенологическое обследование – более двух третей больных туберкулезом выявляются именно методом флюорографии. Для детей до 18 лет обязательно проба Манту 1 раз в год. В современных условиях туберкулез излечим, особенно при рано начатом и правильно организованном лечении.

Лечение туберкулеза – задача врача, но заболевший человек может заметно повысить эффект врачебных мер, если выполняет все его предписания. Вакцинация детей в родильном доме защищает детей от смертельного заболевания – туберкулезного менингита.

Важное значение в **профилактике туберкулеза** имеет укрепление иммунитета и правильное питание. Для укрепления иммунитета хороши самые разнообразные средства: закаливание (контрастный душ, обливания холодной водой), прием витаминов, целебных трав, ценных пищевых добавок, постоянные занятия физкультурой и здоровый образ жизни.

Питание должно быть полноценным, содержать белки, жиры и углеводы, а так же большое количество фруктов и овощей.

Необходимо запомнить следующие простые истины:

- Никогда не забывайте проветривать помещение.
- Загородные прогулки, особенно в сосновом и еловом лесу – прекрасная защита от бактерий. А зимой в воздухе хвойного леса практически нет болезнетворных микробов.
- Не обедайте, где попало, особенно на многолюдных рынках.
- Выполняйте элементарные гигиенические правила: содержите жилое помещение в чистоте, чаще мойте руки, пользуйтесь носовым платком, лучше разовым.
- Регулярно, не менее 1 раза в год следует проходить флюорографическое обследование.