

Эксперт советует

«Пора действовать!»



Всемирный день борьбы с туберкулезом отмечается ежегодно 24 марта. Дата учреждена Всемирной организацией здравоохранения и Международным союзом борьбы с туберкулезом и лёгочными заболеваниями в 1982 году. Выбор даты был приурочен к 100-летию со дня открытия возбудителя туберкулёза — палочки Коха. С 1998 года Всемирный день борьбы с туберкулезом получил официальную поддержку ООН.

Цель мероприятий, проводимых в этот день, повысить осведомленность о бремени туберкулёза и усилиях по его профилактике и лечению во всем мире.

Девиз Всемирного дня борьбы с туберкулёзом в 2019г.-«Пора действовать»

Туберкулез- инфекционное заболевание, вызываемой микобактериями туберкулеза (палочка Коха). Микобактерии очень устойчивы в окружающей среде.

Туберкулез опасен своими осложнениями и нередко заканчивается летальным исходом. Ни один человек в мире не может считать себя в полной безопасности от этой болезни. Ежегодно в России от туберкулеза умирают более 20 тысяч человек. По всему миру среди детей до 15 лет каждый год выявляется более 1 миллиона новых случаев туберкулеза. Вероятность инфицирования у детей выше, так как меньше бактерий туберкулеза требуется для заражения. Течение заболевания у детей тяжелее, чем у взрослых.

Как происходит заражение туберкулезом?

- *Воздушно- капельный путь:* при кашле, чихании, во время разговора. К сожалению, определить по внешнему виду опасного больного не представляется возможным, а они могут быть инфицированными микобактериями туберкулеза.
- *Контактно- бытовой путь:* при контакте с вещами больного, посудой, загрязненными возбудителем туберкулеза; совместное курение одной сигареты.
- *Алиментарный-* при употреблении в пищу молочных продуктов и мяса от больных животных без специальной обработки.

В основном туберкулез поражает органы дыхания, но нередко встречаются внелегочные формы. Поражаться могут суставы, почки, лимфатическая система, глаза, кожа, нервная система.

Утверждение, что богатые, благополучные, хорошо питающиеся и довольные собой люди не болеют туберкулёзом – миф. Свидетельство тому – многочисленные случаи заболевания в элитных столичных кругах, а также длинный список знаменитостей, в различное время болевших туберкулёзом. «Палочка Коха» не различает социального статуса и с одинаковой эффективностью поражает и бедных, и богатых.

Какие факторы способствуют развитию туберкулеза?

- Плохие социально-бытовые условия (частое нахождение в душных, пыльных, непроветриваемых помещениях; постоянный контакт с больным человеком). Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания как можно чаще проветривайте помещения.
- Переутомление, неполноценное питание, стрессы.
- Длительное курение.

- Хронические заболевания: в первую очередь – заболевания легких, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, алкоголизм, наркомания.
 - Различные состояния иммунодефицита, особенно ВИЧ и СПИД.
- Первые признаки туберкулеза.**
- Быстрая утомляемость и появление общей слабости.
 - Снижение или отсутствие аппетита, потеря веса.
 - Повышенная потливость, особенно под утро и в основном в верхней части туловища.
 - Появление одышки при небольших физических нагрузках.
 - Незначительное, неощущаемое повышение температуры тела до 37,2-37,8°C.
 - Длительный, не поддающийся лечению кашель или подкашливание с выделением мокроты (возможно с кровью).

Обращайте внимание на свое самочувствие. Если Вы обнаружили у себя эти симптомы, немедленно обращайтесь к врачу! Кашляющий человек вполне может оказаться больным туберкулезом, поэтому, если Вы видите, что Ваш родственник, сослуживец или знакомый долгое время кашляет, настаивайте на том, чтобы он обратился к врачу.

Профилактика туберкулеза

Единственный способ выявления туберкулеза на раннем этапе – флюорографическое обследование и проходить его необходимо не реже 1 раза в 2 года.

Эта процедура не занимает много времени, но точно помогает спасти жизнь. Ведь туберкулез коварен еще и тем, что на ранних стадиях никак не проявляется. Человек может чувствовать себя абсолютно здоровым, не обратит внимание на первые симптомы – головокружение, повышенную утомляемость, легкий кашель. Флюорографическое обследование грудной клетки можно сделать в поликлинике по месту жительства.



В ежегодном обследовании нуждаются группы с повышенным риском заболевания лёгочным туберкулёзом: больные алкоголизмом и наркоманией, сахарным диабетом, язвенной болезнью, хроническим бронхитом, хронической пневмонией, бронхиальной астмой, с оперированным желудком и больные, длительно принимающие кортикостероидные гормоны, а также иностранные граждане и лица без гражданства, осуществляющие трудовую деятельность на территории Российской Федерации, беженцы, вынужденные переселенцы, работники отдельных профессиональных групп, подростки с 15 лет и население по эпидемическим показаниям.

Для детей эффективен метод туберкулинодиагностики - постановка пробы Манту и Диаскинтест. Родителям надо знать, что проба Манту и Диаскинтест не являются прививками, они делаются не для выработки иммунитета к возбудителю туберкулёза, а для оценки иммунитета ребёнка. Реакция Манту и Диаскинтест для детского организма не опасны и не влияют ни на иммунную систему организма, ни на весь организм в целом. Именно оценка иммунитета является важной составляющей ранней диагностики заболевания туберкулёзом, поэтому не стоит отказываться от проведения Манту и Диаскинтеста.

Вакцинация против туберкулёза - основной метод специфической профилактики. Отсутствие вакцинации против туберкулеза повышает риск развития заболевания при первичном инфицировании. В соответствии с федеральным законодательством

вакцинация против туберкулёза обязательна и входит в Национальный календарь прививок. Вакцинация от туберкулеза проводится в роддоме (при отсутствии противопоказаний) в первые 3-7 дней жизни ребенка. Для поддержания приобретенного иммунитета повторные прививки проводятся в 7 и 14 лет.

Заболеть или нет зависит от каждого из нас. Помогите себе остаться здоровыми. Чтобы не заболеть туберкулёзом, 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. Необходимо чаще бывать на свежем воздухе, своевременно лечить любые заболевания и соблюдать правила личной гигиены.

Туберкулез излечим при раннем выявлении!

Будьте здоровы!