

Профилактика туберкулёза

Что такое туберкулёз?

Туберкулёз – это инфекционное заболевание. Возбудителем его является микобактерия туберкулёза, которую называют «палочкой Коха» по имени учёного, открывшего этот возбудитель.

В отличие от других микробов, микобактерия туберкулёза чрезвычайно живуча: отлично себя чувствует и в земле, и в снегу, устойчива к воздействию спирта, кислоты и щёлочи. Погибнуть она может лишь под длительным воздействием прямых солнечных лучей, высоких температур и хлорсодержащих веществ. Кроме лёгких, туберкулёз может поражать различные органы и ткани человека: глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник и т.д.

Источники туберкулёзной инфекции

Основным источником является человек, больной активной формой туберкулёза с бактериовыделением, а также крупный рогатый скот больной туберкулёзом (слюна, молоко, испражнения).

Пути проникновения туберкулёзной бактерии в организм:

- воздушно-капельный (пылевые частицы высохшей мокроты из окружающей среды, мельчайшие частицы мокроты, капли слюны, выделяемые при кашле и разговоре);
- алиментарный (заражённое молоко и молочные продукты);
- трансплацентарный (внутриутробное заражение ребёнка от больной матери).

Основными факторами развития болезни являются:

- контакт с больным активной формой туберкулёза, выделяющим микобактерии туберкулёза (большое значение имеет длительность и периодичность контактов);
- состояние защитных сил организма (ослабление иммунитета).

Факторы, способствующие ослаблению иммунной системы:

- неблагоприятные социальные и экологические условия жизни;
- неполноценное питание;
- алкоголизм, курение, наркомания;
- применение гормональных препаратов;
- стрессы;
- наличие сопутствующих заболеваний (сахарного диабета, язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, хронических заболеваний лёгких и др.);
- ВИЧ – инфекция.

Каковы признаки туберкулёза?

- кашель более 2-3 недель;
- потеря аппетита;
- снижение массы тела;
- общая слабость, недомогание, физическая утомляемость;
- периодическое повышение температуры;
- потливость по ночам;
- боли в грудной клетке;

- одышка;
- кровохарканье.

При наличии кашля в сочетании хотя бы с одним из вышеперечисленных признаков следует обратиться к врачу и провериться на туберкулёз.

Как оградить себя от заболевания туберкулёзом

1. Делайте всё возможное для того, чтобы повысить защитные силы организма: хорошо питайтесь, регулярно занимайтесь спортом, больше бывайте на свежем воздухе, не курите, не злоупотребляйте алкоголем.
2. Если вам приходится часто находиться в душных и непроветриваемых помещениях, постарайтесь, как можно чаще делать влажную уборку и, по возможности, проветривать.
3. Обязательно кипятите купленное на рынке молоко, не ешьте сырые яйца и хорошо прожаривайте мясо.
4. С 15-летнего возраста не реже одного раза в год проходите флюорографическое обследование. Особенно это касается лиц пожилого возраста и людей, часто болеющих простудами. Флюорография безвредна, а смертность от запущенных форм туберкулёза довольно высока.

Флюорографическое обследование – это единственный метод, позволяющий своевременно выявить туберкулёз органов дыхания на начальной стадии развития, когда болезнь протекает бессимптомно, излечивается в короткие сроки и с наименьшими остаточными изменениями.

Каждый из нас в интересах собственного здоровья ЕЖЕГОДНО должен проходить флюорографическое обследование.