

## Профилактика туберкулеза

[Е. Жеребцова, врач ПОЗ НТУ «ХПИ»]

#7 от 31.03.2016

Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом. Цель проведения информационной кампании – привлечение внимания общества к проблемам противотуберкулезной работы, информирование населения о заболеваемости и мерах ее профилактики. Дата проведения выбрана не случайно, именно в этот день более 130 лет назад Робертом Кохом был открыт возбудитель этого заболевания – микобактерия туберкулеза. Это открытие позволило существенно продвинуться в области диагностики, лечения и профилактики этого заболевания.

Симптомы туберкулеза таковы: повышенная утомляемость, слабость, особенно выраженная в утренние часы, снижение работоспособности, потеря аппетита и веса, повышение температуры тела вечером и ночью, потливость, озноб, кашель в течение более чем 3 недель, кровохарканье.

Как можно заразиться туберкулезом?

Основным источником заражения туберкулезом является человек, который болеет туберкулезом легких. Из дыхательных путей, особенно во время кашля, отделяется мокрота, содержащая микобактерии туберкулеза. Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом. Мокрота может оседать на поверхности пола или земли, на предметах и вещах. Инфекция может попасть в организм человека вследствие нарушения правил гигиены, например, если не вымыть руки после контакта с поручнями в общественном транспорте или употреблять в пищу невымытые овощи и фрукты, плохо обработанное мясо и некипяченое молоко.

Диагностика туберкулёза основана на флюорографии и рентгенографии поражённых органов и систем, микробиологическом исследовании различного биологического материала, кожной туберкулиновой пробе (реакции Манту), а также методе молекулярно-генетического анализа (метод ПЦР) и др.

Где можно пройти обследование?

Флюорографическое обследование грудной клетки можно сделать в Харьковской городской студенческой больнице (улица Дарвина 8/10), в поликлинике по месту жительства. При подозрении на туберкулез участковый врач или врач-специалист после клинического дообследования направит на консультацию к фтизиатру в противотуберкулезный диспансер или туберкулезный кабинет.

Как обезопасить себя?

- Мойте руки как можно чаще, особенно если в ближайшем окружении есть кашляющие и чихающие люди.
- Носите защитную маску из плотного материала и стойте в транспорте подальше от зараженных людей.

- Регулярно проходите флюорографию, она поможет выявить болезнь на ранних стадиях.
- Как можно больше дышите свежим воздухом, чаще выходите на солнце.
- Питание должно быть здоровым и полноценным.

На способность организма противостоять развитию активного туберкулеза в случае заражения и на повышение вероятности развития заболевания у инфицированных людей влияют следующие факторы:

- Качество питания. Существуют веские доказательства того, что голодание или недостаточность питания снижают сопротивляемость организма.
- Потребление токсичных продуктов. Курение табака и употребление большого количества алкоголя значительно снижают защитные силы организма.
- Другие заболевания. Туберкулезу также подвержены ВИЧ инфицированные, больные диабетом, лейкозами или лепрой.
- Стресс. Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

Чтобы уменьшить вероятность первичного заражения в домашних условиях в целях дезинфекции можно пользоваться хлорсодержащими растворами. Хорошим и простым методом обеззараживания является проветривание, влажная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств. Одежда, постельные и носильные вещи следует вывешивать на солнце, так как солнечный свет убивает бактерии туберкулеза в течение 5 минут (наибольшее распространение инфекции происходит в помещениях редко и не длительно освещаемых солнцем).

Берегите свое здоровье и здоровье окружающих вас людей, занимайтесь профилактикой туберкулеза.