**Как не заболеть туберкулезом?**

***Туберкулез*** – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза, которую еще называют палочкой Коха. Туберкулез – древнейшее инфекционное заболевание, известное со времен Египетских пирамид (предполагают также, что он был и в каменном веке). Первое описание относится к Гиппократу. Туберкулез остается непобежденным
 и в XXI веке. По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня
 в мире каждые 4 секунды кто-то заболевает туберкулезом. Туберкулез заразен и очень опасен. Основным источником инфекции является больной человек
 с «открытой» формой туберкулеза, т.е. выделяющий палочки Коха, а также больные с хроническим процессом в легких с образованием каверн. Чаще всего заражение туберкулезом происходит воздушно-капельным путем,
 при котором бактерии попадают в дыхательные пути здорового человека
 с капельками слизи и мокроты, выбрасываемыми больными при разговоре, кашле, чихании. Микобактерии туберкулеза могут попадать в дыхательные пути с частицами высохшей мокроты (пылевой путь заражения). Заразиться туберкулезом можно не только при непосредственном общении с больными, но и при соприкосновении с вещами или предметами, загрязненными мокротой, слюной, содержащими палочки Коха. Отсутствие элементарных гигиенических навыков у больного и членов его семьи способствуют распространению инфекции. Один невылеченный больной за год может заразить свыше 10 -15 человек.

Определенную опасность в распространении туберкулезной инфекции могут представлять животные больные туберкулезом. При этом заражение туберкулезом человека происходит при приеме в пищу чаще всего молочных продуктов, не подвергшихся термической обработке (кипячению).

***Основными признаками туберкулеза являются:***

- кашель в течение 3-х недель и более;

- потеря веса;

- периодическое повышение температуры тела;

- потливость, особенно по ночам;

- общее недомогание и слабость;

- боли в грудной клетке;

- потеря аппетита;

- кровохарканье.

Если вы обнаруживаете у себя эти симптомы, немедленно обратитесь
к участковому врачу в поликлинику по месту жительства
или в противотуберкулезный диспансер.

Установить диагноз туберкулеза поможет рентген-флюорографическое обследование – у взрослого населения, проба Манту и Диаскинтест – у детей – которые следует проводить ежегодно, а также другие специфические методы исследования.

Далеко не каждый заболевает туберкулезом. Это зависит от степени защитных сил организма, соблюдения гигиенических правил. К ослаблению иммунитета приводят:

- недостаточное и нерациональное питание;

- плохие бытовые условия;

- стрессовые ситуации;

- курение;

- алкоголизм, наркомания, токсикомания;

- хронические заболевания (в т.ч. легких, сахарный диабет, язвенная болезнь, ВИЧ/СПИД и мн. др.).

***Основа профилактики многих заболеваний, в том числе
и туберкулеза – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,*** то есть меры, направленные на повышение защитных сил организма (иммунитета):

* соблюдение правильного режима труда и отдыха (чередование труда
и отдыха, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе);
* рациональное, сбалансированное, полноценное питание;
* отказ от курения, наркотиков, злоупотребления спиртными напитками (курение ослабляет местную защиту дыхательных путей, алкоголь
 и наркотики поражают органы, снижает общую защиту организма);
* соблюдение правил личной и общественной гигиены;
* занятия физическими упражнениями и закаливание организма;
* мероприятия, улучшающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции, проветривание помещений, содержание помещений
 в чистоте);
* избегайте стрессов, остерегайтесь переохлаждений и чрезмерных физических нагрузок, положительные эмоции.
* правильное сексуальное и половое поведение – профилактика ВИЧ/СПИД (недопущение раннего начала половой жизни, использование презерватива, наличие единственного и постоянного полового партнера).

***ПОМНИТЕ! Туберкулез легче предупредить, чем лечить!***

инструктор-валеолог

Борисовской ЦРБ

Наталия Симанович