

# ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

## 24 марта во всем мире проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом



**В**семирный день борьбы с туберкулезом был учрежден Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Международным союзом борьбы с туберкулезом и легочными заболеваниями в 1982 году. Выбор даты был приурочен к 100 летию со дня открытия возбудителя туберкулеза — палочки Коха. С 1998 года Всемирный день борьбы с туберкулезом получил официальную поддержку ООН.

С 1912 скромный и незаметный цветок ромашка является символом «борьбы за чистоту легких». Белая ромашка — это не просто красивые цветы, это символ борьбы с туберкулезом. Более ста лет назад в Швеции с целью сбора средств на оказание помощи больным туберкулезом из бумаги вырезались цветы и продавались на улицах городов и на благотворительных мероприятиях. В России эта традиция была подхвачена царской семьей и получила название «День белой ромашки».

Главная цель проведения Всемирного дня борьбы с туберкулезом — это повышение осведомленности населения о причинах и последствиях заболевания, мерах профилактики и диагностирования, оказании помощи больным

**Туберкулез — это инфекционное заболевание с воздушно-капельным путем передачи.** Основным источником возбудителя является человек, больной бациллярной (легочной) формой туберкулеза и выделяющий микобактерии из дыхательных путей при кашле, чихании, разговоре.

Заболеть туберкулезом может каждый человек и в любом возрасте.

### ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ, ПРИ ПОЯВЛЕНИИ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ:

- кашель в течение 3 недель и более;
- снижение массы тела, общая слабость и утомляемость;
- незначительное повышение температуры тела длительное время;
- сильная потливость (особенно по ночам);
- боль в грудной клетке;
- одышка при небольшой физической нагрузке;
- ухудшение аппетита.

те. Туберкулезом могут быть поражены почти все органы: легкие, мозг, почки, лимфатические узлы, кости, глаза, кожа.

Большое значение имеет состояние иммунной системы организма. На состояние иммунной системы отрицательно влияют стрессовые ситуации и депрессия, которые могут способствовать развитию заболевания. Снижают устойчивость организма к туберкулезной инфекции курение и употребление алкоголя.

**Основным методом профилактики** туберкулеза является вакцинация препаратами БЦЖ и БЦЖ-М. Эти вакцины содержат ослабленные микобактерии туберкулеза, введение которых в организм способствуют выработке иммунитета против этого заболевания.

Вакцинация против туберкулеза проводится детям на 3–5 сутки после рождения.

Далее с диагностической целью ежегодно детям проводится проба Манту. Проба Манту — это не прививка, ее цель проверка активности противотуберкулезного иммунитета человека.

Повторная прививка против туберкулеза (ревакцинация) проводится детям в возрасте 7–14 лет при наличии отрицательной пробы Манту. Ревакцинация позволяет поддерживать защиту против туберкулеза тем детям, у которых иммунитет после первой прививки «угас».

В широкой практике используются три основных метода массового обследования населения на туберкулез с целью раннего его выявления:

- туберкулиновые пробы (Манту);
- флюорография органов грудной полости;
- исследование мокроты на наличие микобактерии туберкулеза.

## Среди причин распространенности заболевания в нашей стране — предрассудки и мифы.

### **Миф №1. Туберкулезом болеют только неблагополучные.**

Это миф. Известно немало случаев заболевания туберкулезом в элитных столичных кругах, среди знаменитостей, обеспеченных людей.

Жизнь в условиях стресса, нерегулярное и несбалансированное питание — это приводит к снижению защитных сил организма и способствуют развитию заболевания.

### **Миф №2. Туберкулезом можно заразиться только при контакте с больным человеком, выделяющим палочку туберкулеза.**

Действительно, здоровый человек, как правило, заражается от больного и чаще воздушно-капельным путем. Но заразиться можно и от больного животного (при уходе за животным или при потреблении от больных животных мяса, молока, сметаны, масла, творога, кисломолочных продуктов).

Заразиться можно где угодно — в магазине, в общественном транспорте, в гостях. Заражение возможно при поцелуе, докуривании чужой сигареты или через книгу. Микобактерии туберкулеза крайне устойчивы к холоду, теплу, влаге и свету. В пыли при отсутствии прямого солнечного освещения возбудитель туберкулеза может сохраняться много лет.

### **Миф №3. Если в организм попала туберкулезная палочка, то человек обязательно заболеет туберкулезом.**

Не каждый человек, имеющий палочку Коха в организме, заболевает. Из сотни людей, зараженных туберкулезной палочкой, заболевают только пятеро, иммунная система остальных в течение длительного времени держит туберкулезную палочку под контролем. Медики называют таких людей инфицированными туберкулезом. Однако, в случае ослабления защитных сил организма, дремлющая палочка Коха может начать размножаться и вызвать болезнь. Это как мина замедленного действия.

### **Миф №4. Времена, когда туберкулез был неизлечим давно миновали, сегодня болезнь хорошо лечится.**

К сожалению, туберкулез не побежден до сих пор. В настоящее время он вернулся к людям в новой, устойчивой к большинству лекарственных форме.

### **Миф №5. Туберкулезом поражаются только легкие.**

Туберкулез поражает все органы и ткани человека: глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник, головной мозг и т.д. Но в 90–95% случаев встречается туберкулез легких.

### **Миф №6. Мне стыдно даже подумать, что у меня туберкулез.**

Не стыдно. Часто людям просто некогда обращать внимания и задумываться о причинах усталости или просто недомогания, и когда обнаруживается болезнь, то, как правило, это уже далеко зашедшая форма туберкулеза. Чем раньше вы у себя обнаружите причины недомогания, тем больше шансов вновь обрести здоровье.



### **ЗАБОЛЕВАНИЮ ТУБЕРКУЛЕЗОМ СПОСОБСТВУЮТ:**

- Качество питания. Голодание или недостаточность питания, несбалансированное питание, снижают сопротивляемость организма.
- Курение табака и употребление большого количества алкоголя, употребление в пищу продуктов, содержащих консерванты, пищевые красители, стабилизаторы значительно снижают защитные силы организма.
- Другие заболевания. Туберкулезу также подвержены люди с иммунодефицитом, больные сахарным диабетом, язвой желудка, хроническим бронхитом, лейкозами.
- Стресс. Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ВАША ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!**