## **Памятка по профилактике туберкулёза**

# **Памятка для населения. Туберкулез**

**ТУБЕРКУЛЕЗ - заразное заболевание**

**ТУБЕРКУЛЕЗ** - тяжелое инфекционное заболевание, характеризуется образованием воспалительных изменений в органах, чаще всего в легких, могут поражаться кости, суставы, глаза и др. Чаще болеют люди с ослабленным иммунитетом.

**Факторы, способствующие заболеванию туберкулезом** (снижению иммунитета):

* неблагоприятные социальные и экологические условия жизни
* неполноценное питание
* алкоголизм, курение, наркомания
* стрессы
* наличие сопутствующих заболеваний (диабета,язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, заболеваний легких) и др.

**ВОЗБУДИТЕЛЬ ТУБЕРКУЛЕЗА** – микобактерии (палочки Коха, открыты в 1882 году немецким врачом Р.Кохом), имеют высокую устойчивость к факторам внешней среды: при кипячении погибают через 5 минут, при t600 С – выживают 20 минут, в уличной пыли сохраняются до 10 дней, в воде до 5 месяцев. Вещества, содержащие активный хлор, вызывают гибель микобактерий в течение 3-5 часов. Микобактерии сохраняют свою жизнеспособность в условиях высокой влажности, на различных предметах, а также в продуктах, особенно молочных.

**ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ** – человек, крупный рогатый скот, который также болеет туберкулезом.

**ПРОФИЛАКТИКА:**

* положительные эмоции
* отказ от вредных привычек
* соблюдение личной гигиены
* вакцинация и ревакцинация
* ежегодная флюорография
* соблюдение гигиены жилища
* физическая активность
* полноценное питание
* чистый воздух и солнечный свет
* ограничение контакта с больным

**ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:**

* **воздушно-капельный** – вдыхание зараженной пыли, капелек мокроты при разговоре, чихании, кашле
* **желудочно-кишечный** – употребление в пищу зараженных продуктов
* **контактно-бытовой** – через поврежденную кожу и слизистые оболочки, поцелуи с больным человеком, в общественном транспорте

*При чихании и кашле прикрывайте рот.*

*Не плюйте – микобактерии очень живучие.*

*Старайтесь лишний раз не браться за поручни.*

*Проводите больше времени на свежем воздухе.*

**ПРИЗНАКИ, ТРЕБУЮЩИЕ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ:**

* быстрая утомляемость, общая слабость
* потеря аппетита
* одышка при небольших физических нагрузках
* длительный кашель и повышение температуры тела до 37,0 – 37,50С
* потливость (особенно по ночам), потеря веса и пр.

Длительное время туберкулез может протекать незаметно для больного и срываться под маской ОРЗ, бронхита, воспаления легких и тд.

*Своевременно выявленный туберкулез при рано начатом лечении излечивается!*

**РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА:**

У детей реакция Манту, у взрослых – флюорография.

Вакцинация детей вакциной БЦЖ проводится в родильном доме и ревакцинация – в 7 и 14 лет, взрослых – до 30 лет по медицинским показаниям.

При появлении положительной пробы или увеличения её размера на 6 мм и больше, по сравнению с предыдущей пробой, необходимо обследоваться в противотуберкулезном диспансере.

Флюорография грудной клетки проводится ежегодно, что позволяет, кроме туберкулеза, своевременно выявить другую патологию легких, сердца, онкологические и профессиональные заболевания.

Если в вашем окружении есть больной туберкулезом, обследоваться нужно 2 раза в год в противотуберкулезном диспансере. Детям и подросткам необходимо пройти химиопрофилактику (лечение противотуберкулезными средствами).

Отказ от профилактического обследования и рекомендаций врача может привести к трудноизлечимым формам туберкулеза.

**Здоровый образ жизни – путь к долголетию!**