**ТУБЕРКУЛЕЗ**

**1. Что такое туберкулез?**

 Туберкулез – инфекционное заболевание, возбудителем которого является микробактерия туберкулёза (в народе её называют палочкой Коха). Эта болезнь поражает все органы и системы, но в 90% случаев поражаются легкие.

**2. Как можно заразиться туберкулёзом?**

 Основной источник инфекции – больной с открытой формой туберкулёза. Микробактерии туберкулёза переносятся по воздуху невидимыми мельчайшими капельками мокроты, которые выделяются при кашле, чихании, разговоре. При вдыхании зараженного воздуха микробактерии туберкулёза попадают в организм здорового человека и вызывают заболевание. Реже встречается пищевой путь передачи инфекции – через сырое молоко, мясо, яйца от больных туберкулёзом животных и птиц. Заразиться также можно при пользовании полотенцем, посудой, постелью больного.

**3. Устойчива ли палочка Коха во внешней среде?**

 Микробактерии туберкулёза достаточно устойчивы во внешней среде. Например: в высохшей мокроте сохраняет свою жизнеспособность до 1,5 лет, на страницах книг – до 1,5 месяцев, достаточно быстро погибает при попадании прямых солнечных лучей (через 1-2 часа), при ультрафиолетовом облучении они погибают спустя несколько минут, под воздействием хлорсодержащих препаратов – через 6 часов.

**4. Какие факторы способствуют развитию туберкулёза?**

 К факторам, способствующим развитию туберкулёза, относятся: недостаточное и неполноценное питание, недостаток витаминов, частые простудные заболевания, постоянный стресс и курение.

 Существует также группа соматического риска заболевания туберкулезом – это больные сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, оперированным желудком, хроническими неспецифическими заболеваниями легких (например, хронический бронхит), с ВИЧ-инфекцией. Велик риск заболевания туберкулёзом среди группы социального риска: это мигранты, лица без определенного места жительства, лица, прибывшие из исправительно-трудовых учреждений, наркоманы и злоупотребляющие алкоголем.

**5. Каковы основные признаки туберкулёза?**

 К основным признакам туберкулёза относятся: длительный кашель более 2-3 лет, потеря аппетита, похудание, боль в грудной клетке, кровохарканье, общая слабость, периодическое или постоянное повышение температуры тела.

**6. Что нужно делать, если возникло подозрение на туберкулёз?**

 При появлении первых же признаков заболевания необходимо немедленно обратиться в лечебное учреждение и обследоваться на туберкулёз. Основным методом ранней диагностики туберкулёза у взрослых является флюорографическое обследование органов грудной клетки, а среди детей и подростков - туберкулинодиагностика (реакция Манту с 2ТЕ).

**7. Может ли туберкулёз протекать без жалоб?**

 У 10 – 15% больных на начальной стадии туберкулёз ничем не проявляется и является случайной находкой при профилактическом флюорографическом обследовании. У 1/3 больных отмечаются только симптомы функционального характера – быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, снижение трудоспособности, слабость. Эти больные длительно считают себя здоровыми, за медицинской помощью не обращаются и представляют опасность для окружающих.

**8. Как оградить себя от заражения туберкулёзом?**

 Профилактика туберкулёза включает в себя несколько направлений:

 - санитарная – это обучение больного правилам поведения в обществе, влажная уборка в помещении, где находится больной и своевременное полноценное лечение самого больного;

 - специфическая: а) вакцинация и ревакцинация БЦЖ, б) химиопрофилактика – лицам из контакта с туберкулезной инфекцией и инфицированным лицам;

 - общие мероприятия – рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, отказ от курения и алкоголя.

**9. Излечим ли туберкулёз?**

 При своевременном выявлении туберкулеза и неукоснительном соблюдении предписанного врачом режима лечения туберкулёз излечим. Лечение длится 6-8 месяцев, реже до 1 года и более. Если больной прерывает лечение, туберкулёз вспыхивает вновь, но с большей силой. При этом микробактерии могут приобрести устойчивость к противотуберкулезным препаратам, развивается лекарственно устойчивый туберкулез, полностью излечить который очень трудно, а иногда невозможно.

**10. Применяются ли лекарственные травы при туберкулёзе?**

 Лекарственные травы при туберкулезе применяются в качестве вспомогательного средства. Наиболее часто применяются препараты алоэ древовидного, алтея лекарственного. В качестве отхаркивающего и дезинфицирующего средства используется отвар из почек сосны. Из рецептов народной медицины также при туберкулёзе используются препараты переработки пчел, в частности прополиса.

«Туберкулез – главный инфекционный враг человечества» (Всемирная Организация Здравоохранения).

 От туберкулеза люди страдают и умирают уже тысячи лет. Чаще всего туберкулёз поражает органы дыхательной системы (главным образом лёгкие и бронхи), однако возможно поражение и других органов, например, костей и мышц. Ввиду этого различают два основных вида туберкулёза: туберкулёз лёгких и внелёгочный туберкулёз.

Туберкулёз лёгких может длительное время протекать бессимптомно и обнаружиться случайно, при проведении флюорографии или рентгеновском снимке грудной клетки.

**Симптомы туберкулеза.**

 В случаях, когда туберкулёз проявляется клинически, обычно самыми первыми жалобами пациента бывают: слабость, бледность, повышенная утомляемость, снижение аппетита, вялость, апатия, повышение температуры тела (около 37 °C, редко выше 38°), потливость, особенно беспокоящая больного по ночам, снижение массы тела. Затяжной кашель, возможно с мокротой или прожилками крови, боли в грудной клетке, одышка заставляют больного обратиться к врачу. Может иметь место один из указанных симптомов или сочетание двух или трех симптомов. Необязательным симптомом при этом будет кашель. При раннем выявлении и правильном лечении туберкулеза инфицированные люди перестают распространять бактерии и могут быть вылечены.

**Как передается заболевание.**

Основную угрозу для населения представляет легочный туберкулёз, при котором путь передачи заболевания - воздушно-капельный. Здоровый человек может заразиться от больного туберкулезом при его кашле, чихании, при разговоре с ним.

Один больной открытой формой туберкулеза легких за 24 часа выделяет десять миллиардов бактерий, которые, при кашле, разносятся по воздуху и инфицируют окружающих.

 Незначительно заражение при употреблении молочных продуктов от больных туберкулезом животных.

Туберкулез не передается:

 через рукопожатие, пользование общим туалетом, при прикосновении к посуде, белью и одежде

**Кто может заболеть туберкулезом?**

 Заболеть туберкулезом может любой человек, имевший контакт с больными туберкулезом. Чем более тесный был контакт, тем больше риск заболевания. Как правило, развитию туберкулеза способствует снижение защитных сил организма: перенесенные тяжелые заболевания, неполноценное питание, стрессовые ситуации, ВИЧ-инфекция. Особенно восприимчивы к туберкулезу дети дошкольного возраста и пожилые люди. Однако, не все люди, имевшие контакт с туберкулезным больным, болеют. За защиту организма и возникновения того или иного заболевания отвечает иммунная система. Развитие и прогрессирование туберкулеза является результатом ослабленной иммунной системы организма.

**Факторы, способствующие развитию туберкулеза:**

 Основной фактор – снижение иммунитета, причинами которого могут быть:

 Курение

 Стрессовые ситуации

 Недостаточное и неправильное питание

 Плохие бытовые условия

 Алкоголизм

 Наркомания

 ВИЧ/СПИД

 Хронические заболевания легких

**Что делать, чтобы не заболеть туберкулезом.**

 Здоровый образ жизни.

 Не курите – курение ослабляет местную защиту дыхательных путей, снижает иммунитет организма, в целом.

 Не злоупотребляйте алкоголем – это снижает общую защиту организма.

 Питайтесь полноценно.

 Обследуйтесь регулярно - в России для раннего выявления туберкулеза проводятся массовые профилактические флюорографические осмотры населения. Обследование бесплатное.

 Вакцинация - важный шаг в предупреждении распространения туберкулеза.

Обязательно соглашайтесь на вакцинацию детей, так как дети более восприимчивы к туберкулезной инфекции и у не привитых детей наиболее высока вероятность заболеть туберкулезом.

 Пусть ваши дети обязательно проходят ежегодную проверку на туберкулез.

Туберкулинодиагностика - проба Манту, проводимая детям 1 раз в год, начиная с 12 месяцев. Проба Манту необходима, чтобы выявить инфицированных туберкулёзом детей.

Если ребенок инфицирован по результатам оценки пробы Манту, его дополнительно обследуют в противотуберкулезном диспансере для выявления заболевания и назначают лечение с профилактической целью, чтобы болезнь не развилась. Профилактическое лечение инфицированным детям проводят обязательно, чтобы остановить размножение туберкулезных палочек и предупредить развитие заболевания. Профилактическое лечение проводится в профильных детских учреждениях санаторного типа или амбулаторно. Риск возникновения заболевания у инфицированных детей снижается в несколько раз при проведении профилактического лечения. Особенно, в группу риска входят дети, имеющие контакт с родителями или родственниками, больными туберкулезом.

**Несколько слов о лечении.**

Не пугайтесь того, что нужно принимать сильные антибиотики, что могут быть некоторые побочные эффекты. В современных условиях туберкулез хорошо поддается лечению, особенно когда заболевание своевременно выявлено. Самое главное не прерывать лечение, так как это может привести к развитию тяжелых, неизлечимых, устойчивых к лекарствам форм туберкулеза

**10 заповедей профилактики туберкулёза.**

Можно ли уберечь детей и подростков от заболевания туберкулёзом и как сохранить их здоровье? Воспользуемся опытом работы многих поколений фтизиатров – врачей, ведущих постоянную профилактическую работу по предупреждению туберкулёза и его своевременному выявлению. Их 10 заповедями профилактики туберкулёза…

1 заповедь: Ребёнок рождается здоровым, свободным от туберкулёза. Необходимо предохранить детей от заражения и последующего заболевания туберкулёзом. Для этого при рождении ребёнка необходимо прививать против туберкулёза вакциной БЦЖ. Прививки вакциной БЦЖ проводят в родильных домах на 3-7 день от рождения и повторяют в последующие годы через 7 или 10 лет всем неинфицированным детям и подросткам. Поэтому при проведении плановых прививок против туберкулёза нельзя уклоняться от них, так как это предупредит Вас от опасной болезни.

2 заповедь: Окружение детей должно быть здоровым. С этой целью при выписке ребёнка из роддома все близкие родственники, и в первую очередь, тот, кто будет ухаживать за ребёнком, должны быть обследованы на туберкулёз.

3 заповедь: Раннее выявление случаев заражения или заболевания туберкулёзом. Для этого всем детям, начиная с 12 месячного возраста, и подросткам проводится туберкулинодиагностика. При достижении 15 лет подросток проходит флюорографическое обследование. Поэтому при проведении плановой постановки туберкулиновых проб не отказывайтесь от их выполнения, так как это один из надёжных методов раннего выявления туберкулёза. В случаях появления впервые положительной туберкулиновой пробы или увеличения её размера на 6 мм и больше по сравнению с предыдущей пробой, необходимо обследование в противотуберкулёзном диспансере.

4 заповедь: Детям и подросткам из семей, где есть больные туберкулёзом, необходимо проводить химиопрофилактику. В этих случаях назначают одно из противотуберкулёзных средств и нельзя забывать о его приёме.

5 заповедь: Необходимо быть внимательным к своему здоровью. При первых признаках заболевания в виде быстрой утомляемости, снижения успеваемости или трудоспособности, повышении температуры тела или появлении кашля, болей в грудной клетке, необоснованной одышки, следует обратиться в здравпункт по месту учёбы или работы, или в поликлинику. Поскольку в отдельных случаях при начале заболевания жалобы могут отсутствовать, подросткам следует 1 раз в год проходить флюорографическое обследование. Если у Вас появился кашель и выделяется хотя бы небольшое количество мокроты, её необходимо обследовать на микобактерии туберкулёза.

6 заповедь: При повторных простудных, вирусных и других заболеваниях органов дыхания, следует обследовать такого ребёнка или подростка на туберкулёз.

7 заповедь: Чтобы предохранить себя от заболевания туберкулёзом, необходимо вести здоровый образ жизни. Необходимо заниматься физкультурой, больше быть на свежем воздухе, регулярно питаться и не пренебрегать завтраками в школе. Следует помнить, что курение, приём алкоголя или наркотиков предрасполагают к развитию туберкулёза.

8 заповедь: Поскольку возбудитель туберкулёза длительно сохраняет жизнеспособность в запылённых и сырых помещениях, поэтому в школьных, учебных заведениях, офисах, клубах, на производстве и других общественных помещениях должна производиться влажная уборка, частое проветривание и кварцевание помещений.

9 заповедь: Пользуйтесь всегда индивидуальными предметами личной гигиены. Это особенно важно, если в семье есть больной туберкулёзом.

10 заповедь: Своевременно выявленный туберкулёз при рано начатом лечении полностью излечивается и не вносит, в последующем, затруднений в выборе жизненного пути.