

## 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулёз остается одной из самых распространенных инфекций в мире, представляя угрозу для населения большинства стран, включая экономически развитые. Туберкулез - слишком опасная инфекция, способная уносить гораздо больше человеческих жизней, чем любое другое инфекционное заболевание. По данным ВОЗ в настоящее время одна треть мирового населения инфицирована туберкулезом.

Во всем мире, ежегодно 24 марта, проводится День борьбы с туберкулезом. Именно в этот день, в 1882-м году в Берлине, доктор Роберт Кох объявил об открытии этой страшной болезни, которая до сих пор угрожает каждому из нас.

В последние 10 лет в Российской Федерации отмечается некоторое снижение показателя заболеваемости населения туберкулезом, снизились показатели смертности населения от туберкулеза и летальности больных туберкулезом. В целом же ситуация с туберкулезом продолжает оставаться весьма напряженной. Остаются высокими показатели заболеваемости туберкулезом детей. Основными задачами проведения Всемирного дня борьбы с туберкулезом являются: привлечение внимания к данной проблеме, информирование широких слоев населения о необходимости своевременного прохождения профилактических флюорографических осмотров в целях раннего выявления заболевания, своевременного обращения за медицинской помощью, привлечение государственных и общественных организаций к участию в работе по борьбе с этим заболеванием, формирование приверженности к здоровому образу жизни.

Туберкулёз (старинное название «чахотка») - хроническое инфекционное заболевание, с преимущественной локализацией воспалительного процесса в лёгких. Наряду с лёгочными формами

заболевания возможно развитие и внелёгочных форм, поскольку возбудитель способен поражать все органы человека.

Возбудитель туберкулеза (микобактерии) обладает значительной устойчивостью к низким и высоким температурам, повышенной влажности. В естественных условиях при отсутствии солнечного света, микобактерии туберкулеза могут сохранять свою жизнеспособность в течение нескольких месяцев: в уличной пыли - в течение 10 дней, на страницах книг могут оставаться живыми в течение трех месяцев, в воде - до 150 дней.

Основным источником заражения туберкулезом остаётся больной человек, (бактериовыделитель) у которого в капле мокроты содержится до 3 миллионов возбудителей болезни. При кашле палочки туберкулеза с капельками мокроты оседают на предметы, попадают в почву. При вдыхании загрязненного воздуха с частицами пыли возбудители туберкулёза попадают в легкие здорового человека. Заражение возможно и при контакте с предметами обихода, которыми пользовался больной. Один больной в течение года может заразить более 10 контактирующих с ним здоровых людей.

Также инфицирование может произойти при употреблении в пищу сырого молока и молочных продуктов от больных туберкулёзом коров, при покупке данных продуктов «с рук» у случайных продавцов.

Возбудитель попадает в организм человека преимущественно через лёгкие, кишечник, конъюнктиву и повреждённую кожу. В легких и лимфатических узлах образуются мелкие очаги воспаления. Это - так называемый первичный туберкулёз. Со временем эти очаги заживают, обызвествляются или рубцуются. Однако, бактерии в них не всегда погибают, чаще они переходят в «дремлющее состояние». При воздействии на человека факторов, поражающих иммунную систему, микобактерии «просыпаются» и вызывают повторное воспаление, расплавляют защитную капсулу вокруг застарелого очага и выходят из него. При активной форме туберкулёза возбудитель быстро размножается в лёгких больного, выделяя туберкулотоксин. С кровью и лимфой возбудитель туберкулёза

распространяется по всему организму, при этом поражает: глаза, кости, кожу, мозг, другие органы и ткани.

Заблуждаются те, кто считает, что туберкулез обязательно проявляется кашлем, кровохарканьем и постоянно повышенной температурой на уровне 37,2°-37,4°. Эти признаки развиваются уже на серьезной стадии болезни, которую лечить сложно, дорого и долго. А первые симптомы заболевания трудноуловимы: быстрая утомляемость и появление общей слабости, снижение или отсутствие аппетита, потеря веса, повышенная потливость, появление одышки при небольших физических нагрузках. Эти же симптомы могут быть и признаками других заболеваний, поэтому в любом случае необходимо обратиться к врачу.

Источник, больной человек, иногда даже не знает о болезни, так как туберкулез может протекать под видом обычной простуды, длительно не вылечивающейся пневмонии, а иногда без каких-либо проявлений, поэтому при туберкулезе особое значение имеет профилактика и раннее выявление.

Существуют категории людей, которые больше других подвержены заражению туберкулезом:

- Дети;
- Пожилые люди;
- Больные сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями;
- Люди, принимающие стероиды, лекарства, ослабляющие иммунную систему;
- Носители вируса иммунодефицита;
- Люди, живущие в неблагоприятных условиях (скопление людей в квартире, отсутствие гигиенических норм в доме), страдающие алкогольной и наркозависимостью, люди, страдающие от неполноценного питания, употребляющие табачные изделия.

Табакокурение, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание, стрессы, несоблюдение правил личной гигиены все эти факторы усиливают риск заражения туберкулёзом.

*Защитить организм от туберкулеза можно только с помощью комплекса мероприятий по профилактике и раннему выявлению заболевания:*

- основным методом профилактики является **вакцинация** детей и подростков, осуществляемая с использованием вакцин БЦЖ и БЦЖ-М, в соответствии с календарем профилактических прививок;

- своевременно проводимая **туберкулинодиагностика** (проба Манту) позволяет выявить начальные и локальные формы туберкулеза у детей и подростков, а также риск первичного инфицирования;

- основным ранним методом выявления туберкулеза среди взрослого населения является **флюорографическое обследование**;

- соблюдение основных принципов **здорового образа жизни** (исключение алкоголя, наркотиков, табачных изделий);

- **сбалансированное питание, закаливание организма, физические нагрузки и занятие спортом** увеличивает защитные силы организма, повышает иммунитет и сопротивляемость организма при контакте с возбудителем туберкулеза.

***Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!***