

Профилактика туберкулеза.

Эпидемиологическая ситуация по заболеваемости туберкулезом в Российской Федерации улучшается, но остается напряженной. Одной из особенностей туберкулезной инфекции является высокая смертность. Смертность от туберкулеза находится на 2-м месте после ВИЧ-инфекции. Ежегодно, 24 марта, мировая общественность отмечает Всемирный день борьбы с туберкулезом. В 2020 году Всемирный день борьбы с туберкулезом проводится под лозунгом «Время пришло».

Заболеваемость туберкулезом в г. Москве ниже, чем в целом по РФ в 1,5-2 раза. Заболеваемость туберкулезом в Северо-Западном административном округе, так же как в целом по г. Москве ежегодно снижается. За последние 3 года заболеваемость жителей округа снизилась на 31%.

Основной источник заражения туберкулеза - больной человек. Туберкулёт обычно поражает лёгкие, реже затрагивая другие органы и системы. Восприимчивость людей к туберкулезу высокая. Однако, далеко не всегда туберкулезная палочка, попав в организм здорового человека, вызывает болезнь, т.е. **заразиться туберкулезом - еще не значит заболеть**. Треть населения земного шара инфицированы. Большинство людей, зараженных возбудителем туберкулеза, остаются здоровыми вследствие иммунитета. Но под влиянием неблагоприятных условий: при недостаточном питании, употреблении алкоголя, наркотиков, при различных хронических заболеваниях (особенно ВИЧ, сахарный диабет), стрессах, неудовлетворительных бытовых условий, длительном контакте с больным заразной формой туберкулеза — устойчивость организма снижается и инфекция может активизироваться. Таким образом, от момента заражения до заболевания может пройти от нескольких недель до нескольких лет. **Помните: болезнь развивается у людей с ослабленным иммунитетом.** Курение как усугубляющий фактор (особенно более 20 сигарет в день) — увеличивает вероятность развития туберкулёза в 2—4 раза.

Микобактерии туберкулеза устойчивы во внешней среде: в высохшей мокроте они живут до 10 месяцев, при низкой температуре возбудитель сохраняется долгое время. На микобактерии пагубно влияют препараты, содержащие хлор, ультрафиолетовые лучи уничтожают их через несколько часов, кипячение убивает за 5 мин. Пыльные, темные, непротиворечивые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий.

Заразен для окружающих только больной открытой формой туберкулеза, когда происходит распад легочной ткани и выделение инфекции с мокротой. Туберкулёзные микобактерии попадают в воздух с капельками мокроты при кашле, разговоре и чихании больного активным туберкулём. При вдыхании эти капельки с микобактериями попадают в лёгкие здорового человека. Это самый распространённый путь заражения. Возможен и воздушно-пылевой путь заражения – капельки с микобактериями оседают на пол и поверхности, высыхают и могут вновь попасть в воздух и вместе с ним в дыхательные пути при сухой уборке помещения.

Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни, избегать стрессов. Пища должна быть полноценной, обязательно должна содержать достаточное количество белков. Важным условием для поддержания здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка. Существует и специфическая профилактика, которой подлежат дети. Прививка от туберкулеза спасает ребенка от возможных тяжелых форм туберкулеза и смерти. Вакцинация взрослых не предусмотрена.

Что нужно делать для раннего выявления туберкулеза? Детям проводится ежегодная проба Манту, цель которой, своевременно выявить инфицированных детей, а при наличии медицинских показаний направить на консультацию к фтизиатру. Взрослым для раннего выявления туберкулеза легких необходимо прохождение регулярной флюорографии легких (не реже 1 раза год для лиц декретированных профессий (те, кому обязательна медицинская книжка) и не реже 1 раза в 2 года для остального населения).

Как заподозрить у себя туберкулез? Туберкулез, в отличие от других инфекций часто имеет скрытое, хроническое течение. В большинстве же случаев - заболевший туберкулём человек длительное время чувствует себя удовлетворительно. **Заподозрить туберкулез можно** при возникновении таких симптомов, как: общая слабость, быстрая утомляемость, снижение аппетита, потеря веса, потливость, особенно в ночное время, длительное небольшое повышение температуры тела, длительный (в течение 2-3 недель) кашель с выделением мокроты, возможно, с кровью, одышка, боли в груди. В этих случаях необходимо срочно обратиться к врачу-терапевту, который по результатам обследования, при необходимости направит вас к фтизиатру - специалисту, занимающемуся лечением туберкулеза. Фтизиатрическая служба для жителей Северо-Западного Административного округа расположена по адресу: ул. Щукинская, д. 38 (бывший противотуберкулезный диспансер №13). Противотуберкулезная помощь оказывается бесплатно.

Что делать, если в семье выявлен больной туберкулезом? Необходима изоляция (госпитализация) и лечение заразных больных в противотуберкулезных учреждениях. Если больной не госпитализирован, то необходима изоляция из очага детей, подростков и беременных женщин. В очаге проводится дезинфекция и обследование лиц, контактировавших с больным туберкулезом.

Излечим ли туберкулез? Все должны знать, что туберкулез - излечимое заболевание! **Важно!** Своевременно обратиться за медицинской помощью для установления диагноза и начала лечения. Процесс лечения туберкулеза длительный 6-8 месяцев. Туберкулез лечится в специализированных противотуберкулезных учреждениях. Соблюдение всех рекомендаций врача, **обязательное лечение в полном объеме** под наблюдением медицинских работников, помогут полностью излечить заболевание.

Ведите здоровый образ жизни, регулярно проходите флюорографию и

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Отдел обеспечения эпидемиологического надзора и ведения социально-гигиенического мониторинга Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» в СЗАО