ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

 Туберкулёз – инфекционное заболевание, возбудитель которого относится к широко распространенным в природе микроорганизмам. В настоящее время принят термин «микобактерии туберкулёза», отличительной особенностью которых является их высокая устойчивость к воздействиям физических и химических факторов: кислотам, щелочам, спиртам. Они длительное время могут сохранять патогенность в мокроте. В пыли, на предметах.

 Кроме того, туберкулёз - это болезнь социальная, и число заболевших увеличивается при ухудшении условий жизни.

 Но самая большая опасность заключается в том, что возбудитель туберкулёза стал устойчивым к традиционным лекарствам, и болезнь труднее поддается лечению.

 Туберкулёз вызывается различными видами микобактерий (палочек Коха). Возбудитель заболевания присутствует в микродозах в организме каждого человека, но туберкулёз развивается не у всех, а при определённых условиях:

- снижении иммунитета,

- плохих условиях жизни,

- недостаточном питании,

- хронических стрессах.

Многократно повышается риск заболевания при контакте с больным открытой формой туберкулёза, когда в воздух выделяется огромное количество микобактерий. Определить туберкулёз на ранних стадиях без флюорографии и специальных анализов непросто. Он протекает практически бессимптомно. Может лишь незначительно повышаться температура, беспокоить легкий кашель. Когда инфекция распространяется, симптомы напоминают пневмонию. Это постоянный кашель с обильным выделением мокроты, часто с примесью крови. Человек беспричинно худеет. Инфекция может попасть и в другие органы – глаза, кожу, кости, половые органы. На последних стадиях легкие разрушаются, возникают серьёзные проблемы с дыханием, которые и могут привести к гибели.

 Каковы же профилактические мероприятия?

- поддержание защитных сил своего организма.

- употреблять больше свежих овощей и фруктов, принимать витаминные комплексы. В питании обязательно должны присутствовать белковые продукты.

- как можно больше находиться на свежем воздухе, вести активный образ жизни и не пренебрегать физическими нагрузками

- закаливать организм: контрастные обливания, растирания, воздушные ванны.

- принимать средства, повышающие иммунитет, например эхинацею, полиоксидоний, витамины,

-отказаться от вредных привычек. Снижающих иммунитет, прежде всего курения и спиртного.

 Не забывайте регулярно – 1 раз в год проходить флюорографическое обследование! Это является основой профилактики туберкулёза у взрослых.

 При уходе за больным человеком соблюдать правила личной безопасности:

- использовать медицинскую маску,

- после контакта с больным обязательно мыть руки с мылом,

- регулярно проводить влажную уборку помещения с дезинфицирующими средствами,

- обеспечить больного индивидуальной посудой и постельным бельём. Одежду и постельное бельё обязательно надо стирать и кипятить.

- обеспечить больного специальными плевательницами с крышками,

- в комнате больного поддерживать оптимальную температуру (18-20гр). При ней обеспечивается лучшее отхождение мокроты, больному легче дышать. Помещение надо обязательно регулярно проветривать,

- для дезинфекции воздуха использовать натуральные дезинфицирующие средства – это ветки сосны, березы, ароматические масла чайного дерева, пихты, можжевельника.

 У детей раннее выявление туберкулёза осуществляется при помощи ежегодной постановки пробы Манту, у взрослых кроме флюорографического обследования используют микробиологическое исследование различного биологического материала.

 Необходимо помнить, что туберкулёз относится к контролируемым, т.е. управляемым инфекционным заболеваниям и проведение чётких и своевременных мероприятий по профилактике туберкулёза позволяет добиться значительного уменьшения распространённости этого опасного заболевания.

# *Заведующий Центром здоровья*

*Шубина Н.А.*