**Профилактика туберкулеза**

Туберкулез известен с глубокой древности и до сих пор представляет важную медицинскую и социальную проблему, являясь социально значимым и особо опасным инфекционным заболеванием, так как им болеют люди всех возрастных групп. До сих пор существует устаревший стереотип «туберкулез - это заболевание социально дезадаптированных групп населения». В настоящее время болезнь поражает благополучных людей, та, как у современного человека напряженный ритм жизни, сопровождающийся стрессовыми ситуациями, который приводит к снижению иммунитета и способствует развитию данного заболевания.

Что такое туберкулез?

Туберкулез -  инфекционное заболевание , передающееся воздушно-капельным путем при чихании, кашле или разговоре различными видами микобактерий – палочка Коха.Туберкулез обычно поражает легкие, реже затрагивает другие органы и системы (кости, суставы, мочеполовые органы, кожу, глаза, лимфатическую систему, нервную систему).Источником инфекции является больной человек, мясо и молочные продукты от животных больных туберкулезом.Внедрение микобактерий туберкулеза в организм приводит к заражению, но заболевание при этом может не развиться. Оно возникает при снижении сопротивляемости организма вследствие перенесения других болезней, недостаточного и неполноценного питания , употребление токсических продуктов ( курение, алкоголь, наркотики), стресса , депрессии и сопутствующих заболеваний (ВИЧ-инфекция, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, длительное употребление гормональных препаратов).

Позднее выявление туберкулеза связано с особенностями его клинических проявлений. Туберкулез не имеет «собственного лица» и протекает под «масками» разнообразных заболеваний, при этом самочувствие больных почти не страдает. Первые симптомы совершенно непримечательны и их можно разделить на две группы. Сперва развивается синдром интоксикации – это может быть слабость, легкое недомогание, которое все мы испытываем периодически, снижается аппетит, потеря веса, головные боли, ночная потливость, умеренное повышение температуры тела, чаще к вечеру. Затем развиваются симптомы со стороны пораженного микобактериями органа.

Несмотря на высокие достижения современной медицины, единственным и эффективным способом борьбы с туберкулезом остаются профилактические мероприятия, которые в свою очередь делятся на социальную, специфическую и санитарную. Социальная направленность-это улучшение качества питания, пропаганда здорового образа жизни, улучшение условий труда и жизнедеятельности, в том числе охрану окружающей среды, повышение материального уровня жизни населения, улучшение бытовых условий, укрепление здоровья через внедрение массовой физической культуры, спорта, санаториев, домов отдыха, борьбу с алкоголизмом и наркоманией. Специфическая профилактика осуществляется тремя основными способами .1. Вакцинация БЦЖ на третий или седьмой день после рождения и ревакцинация в семь лет, которая направленная на формирование специфического иммунитета, который позволяет в дальнейшем защитить не только от самого заболевания, но и от тяжелых осложнений форм туберкулеза. 2. Профилактическая диагностика с помощью флюорографического обследования населения начинается с 15 летнего возраста имеет большую эффективность, что помогает своевременно выявить больных туберкулёзом людей, а также постановка туберкулиновых проб (Манту и Диаскин-тест). Манту - это основной метод обследования детей на туберкулез. Этот тест представляет собой кожную пробу, направленную на выявление наличия специфического иммунного ответа на введение туберкулина. Реакция Манту — это своего рода иммунологический тест, который показывает, есть ли в организме туберкулёзная инфекция. Диаскин- тест это самый точный на сегодняшний день метод ранней диагностики, который выявляет именно активные бациллы в теле человека, которые вызывают туберкулёз. 3.Химиопрофилактика эффективный метод предупреждения заболевания туберкулёзом у лиц с повышенным риском развития инфекции. Эта профилактика может быть первичной, когда проводится у здоровых лиц, не инфицируемых микобактерией, но находящихся в контакте с больными туберкулёзом, и вторичной - у людей, инфицируемых микобактерией или переболевших в прошлом.

Профилактика туберкулёза специфической направленности играет важную роль в снижении развития заболеваемости. Это достигается путём формирования специфического иммунитета, своевременного выявления инфекции в организме человека, что позволяет начать лечение на ранних этапах болезни, предотвращая осложненные форм.

Санитарная профилактика предусматривает систематическую организацию и произведение гигиенических и профилактических мер, направленных на предохранение здоровых людей от заражения и заболевания туберкулёзом. Санитарная профилактика направлена на улучшение санитарных условий в очаге туберкулёзной инфекции, проведение воспитательной работы, ветеринарного контроля, раннего и своевременного выявления и лечения больных туберкулёзом. Санитарная профилактика выполняется, в основном, в очагах туберкулёзной инфекции.

Таким образом, на всех направлениях профилактики туберкулёза делается большой акцент на повышение уровня культуры и социальной грамотности населения. Социальные и просветительские мероприятия, являются наиболее эффективными методами предупреждения эпидемии. Хорошо поставленная информационно-просветительская деятельность повышает грамотность и ответственность общества; снижает риск распространения туберкулёза; позволяет добиться своевременного обращения пациентов за медицинской помощью; облегчает процесс лечения; позволяет предупредить появление туберкулёза с лекарственной устойчивостью.

 *Отделение спортивной медицины*

 *врач по спортивной медицине*

 *Козлова М.А.*