Как не заболеть туберкулезом

30.06.2021

Здоровый образ жизни – основа профилактики многих заболеваний, в том числе и туберкулеза. Основной фактор, способствующий развитию туберкулеза – снижение иммунитета, причинами которого могут быть:

- курение, алкоголь, наркотики;

- стрессовые ситуации, нервные перенапряжения;

- недостаточное и неправильное питание;

- плохие бытовые и жилищные условия;

- ВИЧ/СПИД;

- сопутствующие хронические заболевания (сахарный диабет, язвенная болезнь, заболевания органов дыхания).

 Основу профилактики туберкулеза среди всего населения составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма (иммунитета):

- соблюдение правильного режима труда и отдыха (чередование труда и отдыха, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе);

- рациональное, сбалансированное, полноценное питание;

- отказ от курения, наркотиков, злоупотребления спиртными напитками;

- соблюдение правил личной и общественной гигиены;

- прием витаминов в весенний и осенние периоды;

- занятия физическими упражнениями и закаливание организма;

- мероприятия, улучшающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции, проветривание помещений, содержание помещений в чистоте);

- избегайте стрессов, остерегайтесь переохлаждений и чрезмерных физических нагрузок, положительные эмоции.

- правильное сексуальное и половое поведение – профилактика ВИЧ/СПИД (недопущение раннего начала половой жизни, использование презерватива, наличие единственного и постоянного полового партнера, моральная чистота).

 Необходимо быть внимательным к своему здоровью. При первых признаках заболевания в виде общего недомогания, слабости, потливости (особенно по ночам), снижение работоспособности, усталость, в виде быстрой утомляемости, потери аппетита, снижения веса, повышении температуры тела, длительный кашель - сухой или с выделением мокроты (более 3 недель), иногда с примесью крови, болей в грудной клетке, необоснованной одышки, следует срочно обратиться в поликлинику по месту жительства или учёбы.

*Материал подготовила помощник – эпидемиолога ГУ «Дятловский райЦГЭ» Екатерина Феликсовна Новик*