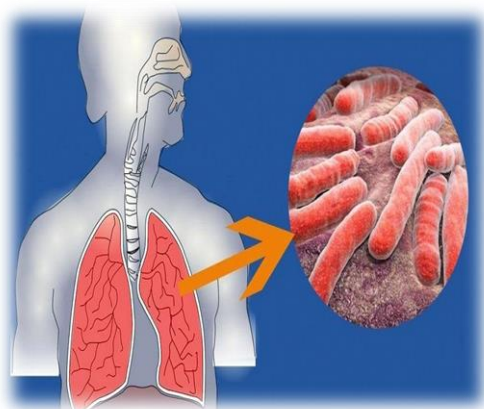


## Как не заболеть туберкулезом

14.03.2024



В Дятловском районе в 2023 году зарегистрировано 5 случаев заболевания активным туберкулезом, в 2022 году – 7 случаев. Из числа зарегистрированных случаев – 5 случаев туберкулеза органов дыхания. Заболевшие в возрасте 30-39 лет – 1 человек, 50-63 лет – 3 человека, 60 и старше – 1 человек. Все выявленные больные направлены на стационарное лечение.

**Туберкулез** - это инфекционное заболевание, возбудитель которого микобактерии туберкулеза. Возбудитель туберкулеза очень устойчив ко многим факторам внешней среды: в почве, в воде, в продуктах питания микобактерии могут сохраняться до 1 года. Но прямые солнечные лучи убивают их в течение нескольких мин., кипячением - в течение 5 мин.

Источник инфекции - как правило, больной активным туберкулезом легких. Туберкулезная палочка распространяется воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре. Инфекция легче сохраняется и передается в тесных и непроветриваемых помещениях, при большой скученности народа. Кроме того, животные также могут болеть туберкулезом, из них опасны для человека, как источники инфекции, коровы и козы, с молоком которых может передаваться туберкулез так называемого "бычьего" вида.

Факторами, способствующими развитию туберкулеза, являются: стрессы, психическое или физическое перенапряжение; неумеренное потребление алкоголя; курение; недостаточное или неполноценное питание; употребление наркотических средств; различные хронические заболевания.

Очень часто больной чувствует себя неплохо, сохраняет работоспособность, ни на что не жалуется и не обращается за медицинской помощью, но 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 учебы.

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).

Материал подготовлены врачом- эпидемиологом Николай Николаевич Дедович, помощником врача-эпидемиолога ГУ «Дятловский рай ЦГЭ» Блиновой Ольгой Николаевной