

# ТУБЕРКУЛЕЗ

## ЗАРАЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

### ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

**ТУБЕРКУЛЕЗ**  
Вызывает микроб,  
называемый  
туберкулезной палочкой.



Она очень устойчива  
во внешней среде.

Болеют туберкулезом люди,  
животные, птицы.

Попадает возбудитель  
в организм при вдыхании  
пыли, с капелками  
слюны при разговоре,  
кашле, чихании.

Можно заразиться через  
продукты, полученные от  
больных животных.



**ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!**  
**ПЛАВАЙ, БЕГАЙ, ПРЫГАЙ!**

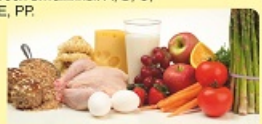
подружись со свежим воздухом  
и водой!  
ЧАЩЕ ОТПРАВЛЯЙСЯ В ПОХОДЫ!



**ПУСТЬ ПРИРОДА СТАНЕТ  
ТВОИМ ЛУЧШИМ ДРУГОМ!**

**ПРАВИЛЬНО И  
ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙСЯ!**

**ПОМНИ**, что «Сила сохраняется в  
труде, здоровье - в режиме»  
**Принимай пищу не реже 3-х раз в день.**  
Для твоего здоровья **полезны**: свежие  
фрукты, овощи, мясо и яйца, молочные  
продукты.  
**Обязательно пей** молоко, кефир,  
простоквашу. **Ешь** творог, сыр, сметану.  
В них содержатся необходимые для  
тебя витамины: А, В, С,  
Е, РР.



**ИЗБЕГАЙ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!**

**НЕ КУРИ**  
**НЕ ПРИНИМАЙ** алкогольные  
напитки и наркотики  
**НЕ САДИСЬ ЗА СТОЛ С**  
**ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ**  
**НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ** чужими:  
губной помадой,  
сигаретами,  
ложками,  
тарелками,  
полотенцем,  
носовым  
платком.



**НЕ ОТКАЗЫВАЙСЯ  
ОТ ПРОБЫ МА**

Она поможет врачу  
болен ли ты и чем теб

**В 1-ом классе  
НЕ ЗАБУДЬ  
СДЕЛАТЬ ПРИВ**  
по назначению в



**ПОМНИ**  
**ЧТОБЫ**  
**СВОЕВРЕМЕННО**  
**ВЫЯВИТЬ**  
**ТУБЕРКУЛЕЗ**

Ежегодно с 1-го  
ПРОХОДИ

**ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ**  
**ОБСЛЕДОВАНИЕ**



## Способы профилактики туберкулеза

С введением обязательной вакцинации и использовании эффективных лекарств от туберкулеза, контролировать заболевание не представляет больших сложностей. Соблюдая все назначения терапевтов, в отношении профилактических мер, можно добиться хороших результатов по ликвидации заболевания, защите детей и взрослых.

### Профилактика туберкулеза у детей

Основными методами, на которые опирается предупреждение заболевания у подростков и детей – это своевременное введение прививки БЦЖ и использование химических препаратов для профилактики инфицирования. Согласно календарю, в РФ вакцинацию противотуберкулезной БЦЖ осуществляют всем новорожденным в родильном отделении, в отсутствие противопоказаний, до седьмого дня жизни малыша. По необходимости, ревакцинацию повторяют в семь и четырнадцать лет.

Профилактика туберкулеза при помощи БЦЖ проводится на основе введения внутрь кожи на левом плече ослабленных штаммов возбудителя. Прививка у здоровых малышей не вызывает заражения и способствует выработке специфического иммунитета к туберкулезу. К первому году жизни ребенок защищен.

Туберкулез и его профилактика БЦЖ предупреждает заражение тяжелыми генерализованными формами инфекции. То есть вакцинированный малыш, с крепким иммунитетом от инфекции, не реагирует на попадание микобактерий вообще, не заражается или переносит заболевание легкой формы.

Родители ребенка имеют бесспорное право решить вопрос вакцинации БЦЖ или отказа, но они должны знать, что эпидемиологическая обстановка по туберкулезу оставляет желать лучшего, от него нельзя застраховаться, и малыши наиболее подвержены возможности заражения из-за недоразвитости иммунитета. Профилактика туберкулеза необходима.

Контролируют защиту от туберкулеза и выявляют начало болезни с помощью ежегодного проведения пробы Манту. При этом внутрь кожи на предплечье вводят небольшую дозу туберкулина, а затем оценивают кожную реакцию на месте прививки.

Туберкулин не воздействует на иммунитет, он лишь показывает, как организм на него реагирует. По величине «пуговки» определяют наличие инфекции в организме.

При подозрении на инфицирование всегда можно проконсультироваться у фтизиатра. При первичном заражении назначается терапии химическими препаратами. Спустя один год в отсутствие симптомов болезни, малыша снимают с учета в тубдиспансере.

### Профилактика у взрослых

Туберкулезная инфекция создает неблагоприятную эпидемиологическую ситуацию и способствует тому, что она передается многим людям, независимо от материального положения, поэтому от инфекции не застрахован никто.

Факторами риска (причинами, которые способствуют возникновению болезни) у взрослых людей являются хронические заболевания (органов дыхания, желудка, кишечника), длительный прием глюкокортикоидов, присутствие ВИЧ-инфекции, длительное белковое и жировое голодание, склонность к вредным привычкам (наркотики, спиртное, табак), нахождение в скученных коллективах (на работе, в армейской казарме, тюрьме), контакт с заболевшим человеком.

К туберкулезной инфекции наиболее склонны лица преклонного возраста.

Профилактика туберкулеза у взрослых людей состоит в ежегодном флюорографическом обследовании, раннем выявлении болезни, диспансерном наблюдении. Для этой цели рекомендуется в обязательном порядке проходить медицинский осмотр. Поскольку источником инфицирования считают больных с активной легочной формой туберкулеза, его профилактика будет заключаться, прежде всего, в том, чтобы в местах общественного скопления избегать тесных контактов с кашляющими людьми, сводя общение с ними до минимума.

Замечательно, если у человека с кашлем есть носовой платок, и он прикрывает верхние дыхательные пути, позаботясь о том, чтобы окружающие не заболели. Но, к сожалению, в обществе много людей, которые нарочно кашляют во все стороны, не прикрываясь, заведомо зная, что являются очагом инфекции, рассуждая, по уровню своей внутренней культуры и воспитания, что если ему плохо, то и другим пусть тоже будет нехорошо.

Что можно посоветовать в такой ситуации? Профилактика туберкулеза, в данном случае, состоит в том, чтобы не выходить на улицу в голодном виде. Палочка Коха легче заражает тех людей, которые часто сидят на всевозможных диетах или не любят завтракать с утра, плотно наедаясь на ночь. Легкий утренний перекус или нормальный завтрак защитят от туберкулезной инфекции, и, к тому же защитят от ОРЗ! Из двух людей, едущих на работу в общественном транспорте, быстрее склонен заразиться тот, кто не любит есть по утрам.

Этот секрет знают все фтизиатры и сотрудники противотуберкулезных диспансеров. Они всегда понемногу перекусывают сухариками, печеньем, сухофруктами, чтобы микобактерия не получила возможности распространения в организме, с которыми имеют дело ежедневно.

Если несчастье произошло в семье, и один из членов заболел, профилактика туберкулеза будет состоять в том, чтобы изолировать на время лечения больного родственника в отдельную комнату. Ее будет нужно часто проветривать и обрабатывать водой с «Белизной» (хлора боится возбудитель) отдельной от остальных комнат тряпкой. Заболевший член семьи должен понимать, что он подвергает родственников опасности, поэтому к своему лечению, изоляции и обереганию от заражения других людей должен отнестись ответственно.

Туберкулез и его профилактика для остальных домочадцев состоят также в специальной организации быта больного. У него должны быть отдельными посуда и белье, личные вещи, которые тоже желательно мыть и стирать отдельно от остальной домашней утвари, с хорошей санитарной обработкой.

### **Общие методы предупреждения туберкулеза**

Мероприятия по профилактике болезни делят на санитарные, медицинские и социальные. Все они направлены на ее раннее выявление. Медицинская профилактика туберкулеза создает специфическую иммунную защиту у детей прививанием и ревакцинацией. Санитарная профилактика заключается в выявлении и ликвидации первичного очага микобактерий, противоэпидемических мероприятиях. Существует не допуск к работе некоторых категорий профессиональных сотрудников (в сфере общественного питания, медицине, детских дошкольных и школьных учреждениях). Социальная профилактика должна состоять в информированности населения о самом заболевании, его осложнениях и вреде.

Необходимо проводить курс химиопрепаратов (первичную профилактику туберкулеза):

всем здоровым людям, которые находятся в тесном бытовом и профессиональном контакте с выделителями возбудителя;

детям с выраженным виражом после реакции Манту;

всем инфицированным туберкулезом малышам, с гиперергической реакцией на туберкулин;

лицам с легочными изменениями после перенесенного туберкулеза, получающим гормональное лечение из-за другой болезни;

хроническим пациентам с сахарным диабетом, силикозом, психическими расстройствами, наркоманией, алкоголизмом, заболеваниями желудка и кишечника, частыми ОРЗ, ВИЧ-инфекцией;

взрослым людям с изменениями легочной ткани после перенесенного туберкулеза, появлении реакций гиперергического типа.

При ухудшениях со стороны своего здоровья, многие люди склонны к самолечению. Но нужно знать об основных симптомах болезни, чтобы туберкулез и его профилактика имели место в каждом конкретном случае.

При обнаружении у себя таких признаков, как длительный надсадный кашель,

температуры по вечерам до 38 градусов, сильной потливости по ночам, бледных кожных покровов, резкого похудения, упадка сил и интереса к физической деятельности, нужно срочно обратиться к врачу и выяснить причину ухудшения самочувствия, принять все меры, чтобы своевременно пролечиться и предотвратить осложнения.

Поскольку инфекция может передаваться не только воздушно-капельным, но и контактно-бытовым путем, туберкулез и его профилактика должны заключаться в разборчивости круга своего общения и выбора здорового партнера для отношений. Отмечены случаи заражения через поцелуи и половым путем, при пользовании личными вещами заболевшего.

Мероприятия очага инфекции предусматривают текущую и заключительную дезинфекцию. Важно отправить пациента с активной формой туберкулеза лечиться в стационар, чтобы провести ему полноценный курс антибактериальной терапии, и вылечить его, оградив окружающих от возможного инфицирования. От воли и желания пациента победить болезнь, его ответственного отношения к терапии болезни зависит успех выздоровления. Близкие люди должны поддержать его и не оставлять один-на-один с заболеванием. Вылечиться до конца необходимо, чтобы не было рецидива болезни. После выздоровления за больным устанавливают диспансерное наблюдение.

Защита от туберкулеза состоит в:

- госпитализации пациента с туберкулезом;
- дезинфекции непосредственно в очаге и после его ликвидации еще некоторое время;
- проведении своевременной вакцинации населения;
- химиопрофилактики и обследования всех контактных лиц;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил самим заболевшим и близким окружением;
- налаживание жилищных и бытовых условий больного (косметический ремонт,

ликвидация скоплений ненужных вещей и грязи);

прием рыбьего жира (до 9 месяцев в году), лекарств с Омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами (Эпадол, Омакор, Витрум-омега), Ликопид или Мурамилпептид (при частых ОРЗ и низком иммунитете), специфической профилактики (гомеопатический Туберкулиновый нозод, Хелевский туберкулин), любые поливитамины;

превентивное лечение сотрудникам тубдиспансеров при трудоустройстве (Тубазидом).

Профилактика от туберкулеза рекомендуется женщинам, ожидающим ребенка. Беременным надо быть очень осторожными при контактах с туберкулезными больными. Желательно вообще исключить контакты, в интересах будущего ребенка. Выявленное заболевание за несколько месяцев до родов подлежит ускоренной терапии специальными препаратами под контролем врачей.

Важными методами профилактики очагов являются:

обследование периодически всех контактов пациентов;  
проведение химической антибактериальной профилактики;  
разрешение вопроса о вакцинации (или ревакцинации) БЦЖ.

Следует часто проветривать помещения повышенной запыленности в местах наибольшей скученности людей. Палочка Коха боится солнца и свежих воздушных масс. Если есть материальная возможность, то всем рекомендуется летом ездить на отдых к морю или в горы, чтобы подышать целебным воздухом, укрепить свое здоровье и нервную систему. Популярный советский слоган: «Солнце, воздух и туризм укрепляют организм» популярен до сих пор, как главная профилактика туберкулеза легких.

Кроме того, всем людям рекомендуются ежедневные пешие прогулки на улице,



подвижные игры, умеренные занятия спортом, плавание в бассейне, закаливание, посещение русских бань, а также позитивные эмоции. Стрессы являются одним из предрасполагающих факторов в возникновении заболевания. Необходимо оградить себя от раздражающей причины, принимать успокоительные средства.

Туберкулез и его профилактика заключаются в избавлении вредных привычек, так как они не только оказывают токсическое действие на организм, раздражающее действие на слизистую верхних дыхательных путей (через которую легко проникает возбудитель), но и ослабляют иммунитет. Как не заболеть туберкулезом? Необходима профилактика авитаминоза поливитаминными комплексами весной и осенью. Надо полноценно питаться, а также соблюдать санитарные и гигиенические правила в быту (мыть руки, фрукты и овощи, не разводить сырость и грязь в квартире). Как еще защититься от туберкулеза? Следует тщательно лечить хронические заболевания, присутствующие у человека. Быть осторожными с гормонами и цитостатическими препаратами, полноценно спать.

Своевременное выявление туберкулезной инфекции, выполнение врачебных назначений считает заболевание излечимыми. Раннее обнаружение способствует раннему лечению и исключению риска передачи возбудителя окружающим. Следует повышать знания людей о вреде инфекции, и, как защитить себя от туберкулеза, принципах химического лечения противотуберкулезными препаратами. Профилактика против туберкулеза должна стать общегосударственным мероприятием! Будьте бдительны и здоровы!