

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА?

(памятка для населения)



Туберкулез — инфекционное заболевание, возбудителем которого является микобактерия туберкулеза или палочка Коха. Заболевание развивается только в ответ на размножение в организме человека этих микробов.

Это проблема всего человечества. Каждый год 1% населения планеты инфицируется туберкулезом. Ежегодно регистрируют более 8 млн. новых случаев туберкулеза и около двух миллионов человек умирают от этого заболевания.

Туберкулез может развиваться практически в любом органе, но в 90% случаев поражаются легкие, реже — кости и суставы, почки. Нередко туберкулез может поражать сразу несколько органов.

Туберкулезом болеют люди разного возраста и пола. Палочка Коха поражает людей независимо от их социального статуса. Заразиться можно где угодно и необязательно в результате прямого контакта с больным.

Мощнейшими провокаторами болезни являются стрессы, недостаточное или неполноценное питание, физические перегрузки, снижающие иммунитет, другие болезни, ослабляющие организм.

Как можно заразиться туберкулезом?

- Воздушно-капельным путем - это основной путь заражения туберкулезом. При кашле, разговоре слюна больного разбрызгивается на значительные расстояния и, попав в организм здорового человека, может вызвать заболевание.

- При вдыхании пыли - микобактерии туберкулеза сохраняются длительное время в пыли, особенно в сырых помещениях, могут оседать на поверхности пола или земли, на предметах и вещах.

- При нарушении правил гигиены: если не вымыть руки после контакта с поручнями в общественном транспорте.

- Пищевой путь - при употреблении в пищу невымытых овощей и фруктов, недостаточно обработанного мяса и некипяченого молока; отмечается также передача туберкулезной инфекции через сырое молоко, мясо, яйца от больных туберкулезом животных.

Основные симптомы, характерные для туберкулеза:

кашель на протяжении 2-3 недель и более; боль в груди; потеря веса; наличие крови в мокроте; потливость по ночам; периодическое повышение температуры; общее недомогание и слабость; увеличение периферических лимфатических узлов.

Немедленно обращайтесь к врачу при обнаружении этих симптомов!

Чтобы уберечь себя от заражения туберкулезом необходимо:

- Питаться рационально, соблюдать режим питания, употреблять в пищу мясо и молоко.
- Соблюдать режим труда и отдыха.
- Избегать стрессовых ситуаций.
- Заниматься физкультурой и спортом.
- Закалывать организм.
- Отказаться от вредных привычек (курение табака, употребление алкоголя, наркотических веществ).
- Соблюдать чистоту и порядок, проводить частое проветривание и влажную уборку помещений.
- Обязательно проходить флюорографическое обследование взрослым.
- Проводить вакцинацию новорожденных против туберкулеза и иммунодиагностику детям в целях своевременного выявления инфицирования туберкулезом.



Как предохранить окружающих от заражения, если в семье больной туберкулезом?

Больной туберкулезом должен жить в отдельной комнате, в которой должны находиться вещи, легко поддающиеся чистке, мытью и обеззараживанию. Комнату больного подвергают частому проветриванию, регулярной влажной уборке с применением дезинфицирующих средств. У больного должны быть отдельные постельные принадлежности, белье, одежда, посуда и предметы личной гигиены. Посуду больного необходимо мыть и хранить отдельно от посуды других членов семьи, также следует поступать и с бельем больного. Необходимо иметь больному плевательницы для сбора мокроты, обработку которых должен проводить он сам с применением дезинфицирующих средств, полученных в тубкабинете. С целью полного излечения больной туберкулезом должен пролечиться в стационаре и выполнять все рекомендации врача. Соблюдая необходимые меры предосторожности, можно оградить себя от опасности заражения.

Важно помнить, что при своевременной диагностике и полноценно проведенном лечении туберкулез излечим!

Борьба с туберкулезом будет успешной только тогда, когда мы все вместе станем соблюдать правила борьбы с коварной болезнью и требовать выполнения их от окружающих.

Туберкулез не побежден, он среди нас, и каждую минуту на Земле от него страдают люди.

Помните, Ваше здоровье в Ваших руках!