**Профилактика туберкулёза.**

Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза. Термин «туберкулёз» ввёл Рене Лаэннек, он происходит от латинского слова, в переводе означающего «бугорок». Туберкулёз – одно из наиболее древних и распространённых инфекционных заболеваний. Для предупреждения распространения болезни в древней Персии проводилась изоляция больных туберкулёзом наравне с больными проказой, в Индии запрещались браки с заболевшими туберкулёзом. Туберкулёз достиг своего пика в конце 19 века. Диагноз туберкулёза тогда считался почти смертельным приговором. Средняя продолжительность жизни больного туберкулёзом составляла 3-5 лет. Туберкулез относится к числу социально значимых болезней. По интенсивности заболеваемости туберкулезом можно в определенной мере судить о социально-экономической ситуации в стране или регионе.

**Как передается туберкулез?**

Микобактерия туберкулеза - возбудитель этой опасной болезни - была открыта в 1882 году немецким ученым Робертом Кохом. С тех пор она называется палочкой Коха. Микобактерии туберкулеза крайне устойчивы к холоду, теплу, влаге и свету. Во внешней среде микобактерии туберкулеза могут оставаться жизнеспособными до полугода, а в составе мельчайших частиц пыли на различных предметах (мебель, книги, посуда, постельное белье, полотенца, пол, стены и пр.) могут сохранять свои свойства в течение трех месяцев. При температуре -23°С палочки Коха сохраняют жизнеспособность на протяжении семи лет. Губительно действуют на туберкулёзные палочки солнечный свет, кипячение, хлорсодержащие препараты, ультрафиолетовые лучи убивают туберкулёзные палочки через 2−3 минуты, а солнечный свет в течение 1,5 часов.

Различают следующие пути передачи туберкулеза: воздушно-капельный; алиментарный (через пищеварительный тракт); контактный; внутриутробное заражение туберкулезом.

*Воздушно-капельный путь заражения туберкулезом.*

Чаще всего входными воротами туберкулёза являются дыхательные пути. При кашле, чихании, разговоре больной туберкулезом распространяет капельки мокроты, содержащие возбудителя болезни. Капельки туберкулезной мокроты, осевшие на пол, высыхают и превращаются в пылинки, которые тоже могут поступить в дыхательные пути. При вдыхании эти зараженные капельки (пылинки) проникают в легкие здорового человека. Даже однократное вдыхание туберкулезных бактерий может привести к развитию болезни. Чаще к туберкулезу приводит длительный и тесный контакт с больным. Наибольшему риску заражения подвержены члены семьи больного, сослуживцы и друзья. Заразиться туберкулезом можно и при соприкосновении с вещами или предметами, загрязненными мокротой, слюной, содержащими возбудителя туберкулеза.

*Алиментарный путь заражения туберкулезом.*

Заражение человека происходит при приеме в пищу, чаще всего молочных продуктов, не подвергшихся термической обработке (кипячению), содержащих микобактерии туберкулёза. При алиментарном способе заражения требуется значительно большее количество микобактерий, чем при аэрогенном заражении.

*Контактный путь заражения туберкулезом.*

Встречается значительно реже. Это случаи заражения через конъюнктиву глаза, через поврежденную кожу рук от больных туберкулезом. Заражение туберкулёзом возможно также при поцелуях, докуривании чужих сигарет.

*Внутриутробный путь заражения туберкулезом.*

 Заражение туберкулезом плода от больной матери возможно, но такой путь заражения туберкулезом встречается крайне редко.

Туберкулез поражает различные органы, любую систему организма человека. Но чаще всего процесс начинается в легких (90%), что связано с основным, воздушно-капельным путем заражения. Из внелегочных локализаций чаще поражаются кости и суставы, мочеполовая система, периферические лимфатические узлы.

**Что способствует развитию туберкулеза?**

Туберкулез заразен и очень опасен. Основным источником инфекции является больной человек с «открытой» формой туберкулеза, т.е. выделяющий палочки Коха с мокротой. Это происходит чаще всего в семье или в коллективе, где имеет место прямой, длительный и тесный контакт здорового человека с бацилловыделителем. Для заражения иногда достаточно проникновения в организм всего от 1 до 5 микобактерий. Чаще заражаются туберкулезом дети, подростки и молодые люди, реже - взрослые и старики.

Однако далеко не каждый заболевает туберкулезом. Туберкулезная палочка, попав в организм человека, может длительное время оставаться в блокированном состоянии, благодаря защите иммунной системы. Но если организм ослаблен, и для бактерий созданы «благоприятные» условия, то палочка Коха вызывает заболевание.

*Развитию туберкулеза способствуют:*

 - недостаточное и неправильное питание;

 - плохие бытовые условия;

 - стрессовые ситуации;

 - курение;

 - ВИЧ/СПИД;

 - алкоголизм, наркомания, токсикомания;

 - хронические заболевания (легких, сахарный диабет, язвенная болезнь и другие заболевания).

**Как проявляется туберкулез?**

Коварство туберкулеза заключается в том, что он, как правило, развивается постепенно, подчас незаметно для больного.

*Основными признаками туберкулеза являются:*

− кашель или покашливание с выделением слизистой или слизисто-гнойной мокроты в небольшом количестве в течение более 2-х недель, неподдающийся лечению неспецифическими антибактериальными средствами;

− снижение аппетита и потеря веса;

− незначительное повышение температуры тела;

− быстрая утомляемость и появление общей слабости;

− повышенная потливость (особенно в ночное время);

− появление одышки при небольшой физической нагрузке.

Если вы обнаруживаете у себя эти симптомы, немедленно обратитесь к Вашему участковому врачу, и он назначит необходимое обследование.

**О профилактике туберкулёза**

Главное в борьбе с туберкулёзом – это профилактика. Чем раньше выявлен и направлен на лечение больной, тем меньше вероятность возникновения новых заболеваний. Медицинская статистика свидетельствует о том, что в среднем каждый больной туберкулезом до момента госпитализации способен заразить 7-8 человек.

*Поэтому раннему выявлению туберкулеза придаётся большое значение.*

С этой целью проводят:

- флюорографическое обследование населения (с 15-летнего возраста) один раз в год;

- ежегодное проведение реакции Манту и Диаскин-теста всем здоровым детям и подросткам до18 лет. Туберкулиновая проба Манту и Диаскин-тест позволяют выяснить инфицирован ли человек туберкулёзом.

Основное профилактическое средство от туберкулеза - прививка вакциной БЦЖ, которая впервые была применена в 1921 году. Предупреждение туберкулеза начинается с детского возраста. Прививка БЦЖ проводится в роддоме всем здоровым детям на 3-6 день жизни, а также в возрасте 7 и 14 лет (при отрицательном результате реакции Манту). Вакцина БЦЖ создаёт иммунитет, повышает сопротивляемость организма к туберкулезу. Дети, привитые от туберкулеза, болеют в 15 раз реже и значительно легче, чем непривитые.

Большую роль в профилактике туберкулеза играет и соблюдение каждым больным правил личной и общественной гигиены. Проявляя аккуратность в быту, на улице, он этим сберегает здоровье своих близких и окружающих.

 Чтобы избежать этого коварного заболевания, следует повысить сопротивляемость организма, вести здоровый образ жизни, который включает рациональное питание, отказ от вредных привычек, занятия физкультурой, спортом, закаливание своего организма.

Таким образом, риск заболеть туберкулезом остается высоким. Каждый человек должен осознать реальный риск заболевания туберкулёзом и соблюдать меры профилактики по отношению к этому грозному заболеванию.

Здоровые люди не должны считать, что туберкулез – это не их проблема, это проблема нашего общества. Поэтому остановить рост и распространение туберкулеза можно только тогда, когда каждый человек будет хорошо знать и применять свои знания по профилактике туберкулеза в повседневной жизни.

Зав. отделом организации и координации

профилактической работы Зуева И.А.

Врач по мед профилактике Князева Р.Р