***Что надо знать о туберкулезе!***

**Что такое туберкулез -** это инфекция известная с глубокой древности и названа "чахоткой", так как заболевшие чахли на глазах, увядали.

Ежегодно 24 марта по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день борьбы с туберкулезом, чтобы снизить остроту проблемы, ВОЗ определила в качестве главных компонентов программы борьбы с этой болезнью активное выявление больных и иммунизацию против туберкулеза. Ежегодно в мире 8 млн. человек заболевают, а 3 млн. - умирают от туберкулеза.

В Республике Калмыкия среди взрослого населения показатель заболеваемости в 2014 г. - 77,7 случая на 100 тыс. населения (в 2013г.- 88,6), в Российской Федерации – 68,1 – 2012 г. В РК по-прежнему растет заболеваемость среди детского контингента населения: в целом (0-17 лет) составила на 100 тыс. населения – 48 (2012 г. – 39,4), в том числе среди детей 0 – 14 лет – 35,5 случаев (2012 г. – 39,4 случая), в РФ – 2012 – 20,2 случая.

Инфекция передается, в основном, воздушно - капельным путем, попадая в органы дыхания от больного человека к здоровому, поэтому заразиться можно где угодно и совсем не обязательно в результате тесного контакта с больным. Достаточно проехать с ним в одном автобусе или посидеть за одним столом. Чаще всего заразиться можно, если больной кашляет при вас. По статистике для здорового человека, получившего палочку Коха, вероятность заболеть активным туберкулезом составляет около 5%.

Микобактерии туберкулеза обладают поразительной живучестью. Они устойчивы к различным физическим и химическим агентам, холоду, теплу, влаге и свету. В естественных условиях при отсутствии солнечного света они могут сохранять свою жизнеспособность в течение нескольких месяцев. В уличной пыли микобактерии сохраняются в течение 10 дней. На страницах газет и книг они могут оставаться живыми в течение трех месяцев. В воде еще дольше - в течение 150 дней. Микобактерии туберкулеза выдерживают процессы гниения и могут несколько месяцев сохраняться в погребенных трупах. В то же время палочка Коха погибает под длительным воздействием прямых солнечных лучей, высоких температур, хлорсодержащих веществ.

Чтобы уменьшить вероятность первичного заражения в домашних условиях необходимо соблюдать простые правила гигиены содержать дом в чистоте, проводить побольше времени на свежем воздухе. В целях дезинфекции можно пользоваться хлорсодержащими растворами. Хорошим и простым методом обеззараживания является проветривание и вывешивание на солнце одеял, шерстяных и хлопчатобумажных вещей, т.к. прямой солнечный свет убивает палочку Коха в течение 5 минут (в то же время в темноте бациллы долго сохраняют жизнеспособность, и поэтому наибольшее распространение инфекции происходит в темных помещениях). Бактерии разрушаются при нагревании: в течение 20 минут при 60°С и в течение 5 минут - при 70°С.

**Основными симптомами туберкулеза легких являются:**

* [Кашель](http://medportal.ru/enc/infection/reading/61/) или покашливание(первоначально сухой), обостряющийся ночью и с утра
* Быстрая утомляемость и появление слабости
* Снижение или отсутствие аппетита, потеря в весе
* Повышенная потливость, особенно по ночам
* Появление [одышки](http://medportal.ru/enc/pulmonology/reading/6/) при небольших физических нагрузках
* Незначительное повышение температуры до 37-37,5 градусов
* Специфический (лихорадочный) блеск в [глаза](http://medportal.ru/enc/ophthalmology/reading/1/)х

Существование упорного кашля на протяжении более чем трех недель является тревожным симптомом, и следует в таких случаях обязательно обращаться к врачу. При прогрессировании заболевания может появляться кровохарканье.

При отсутствии лечения смертность в первые год-два при активной форме туберкулеза достигает 50 % случаев. В остальных 50 % заболевание переходит в хроническую стадию, и все несколько оставшихся лет такой человек служит переносчиком вируса, невольно заражая окружающих.

Но как бы страшно не звучало: "у вас туберкулез", - следует помнить, что правильное лечение активного туберкулеза заканчивается полным выздоровлением. А вот неправильное или запоздалое лечение только ухудшает положение, переводя легко излечимую форму заболевания в хроническую стадию.

**Профилактические меры,** проводимые в России, можно разделить на специфические и неспецифические. К неспецифическим относятся:

* улучшение условий труда, в том числе, проведение профилактики развития профессиональных заболеваний легких;
* борьба с наркоманией, курением, алкоголизмом, токсикоманией;
* улучшение бытовых и жилищных условий жизни;
* борьба с загрязнением атмосферы, почвы, водоемов, озеленение городов;
* соблюдение всех установленных требований гигиены в промышленности;
* мотивация населения к ведению здорового образа жизни, повышению иммунитета;
* улучшение состава и качества питания;
* развитие спорта и физической культуры.

**К специфическим мерам относятся**:

* профилактические прививки;
* диспансеризация;
* Огромную эффективность в профилактике туберкулеза имеют регулярные (проводящиеся не реже, чем раз в 12 месяцев) **флюорографическое** обследование населения, которое помогает своевременно выявить лиц, больных туберкулезом и начать лечение на самых ранних ее этапах.

Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическая активность – это надежная профилактика туберкулеза. Регулярное прохождение флюорографии, посещение Центра здоровья для взрослых позволит своевременно выявить факторы риска и поможет сохранить свое здоровье.

Ваше здоровье и здоровье Ваших близких в Ваших руках!

БУ РК «РЦСВМП №2 «Сулда»

Центр Здоровья