

По инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно, 24 марта, проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом. Цель данного мероприятия – мобилизация политической и социальной приверженности к реализации мер по борьбе с туберкулезом, информирование населения о необходимости проведения профилактики туберкулеза, поддержка инноваций в профилактике и лечении туберкулеза.

Выявление больных туберкулёзом на ранних стадиях заболевания предупреждает формирование тяжёлых запущенных форм этой инфекции, снижает уровень смертности в стране и тем самым предотвращает колоссальный экономический ущерб.

### **ЧТО ТАКОЕ ТУБЕРКУЛЁЗ?**

**Туберкулез** – чрезвычайно опасное заболевание, трудно поддающееся лечению, приводящее к длительной нетрудоспособности, инвалидизации и нередко заканчивающееся смертью.

Чаще всего туберкулёз поражает **органы дыхательной системы** (лёгкие, бронхи, плевру), однако возможно поражение и других органов — кишечника, почек и мочевыводящих путей, костей, кожи, лимфатических узлов (это так называемый **внелёгочный туберкулёз**). Туберкулёз лимфатических узлов наиболее часто встречается у детей.

От инфицирования до появления признаков заболевания может пройти от нескольких месяцев до нескольких лет. Существенное значение имеет **состояние защитных сил организма человека** и, в первую очередь, иммунной системы.

Известна связь развития туберкулёза с недостаточным или несбалансированным питанием.

Среди больных туберкулёзом **высок уровень потребления алкоголя** (более 90%), 75,6% больных –**курильщики**, 21 % - потребители наркотиков.

**Важное отличие туберкулёза** от многих других инфекций заключается в том, что он имеет длительное и часто скрытое течение (то есть сам больной, ещё не зная о заболевании, уже становится источником инфекции для окружающих!).

По данным ВОЗ **1 больной туберкулёзом инфицирует 15-20 человек**.

Невзирая на все достижения современной медицины, практически единственным и высокоэффективным средством борьбы с туберкулёзом остаются профилактические мероприятия. И действительно, значительно проще предотвратить развитие туберкулёза, чем долго (как минимум, несколько месяцев) лечить заболевшего. Только в России ежедневно умирает от туберкулёза 68 человек!

### **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ В ОЧАГАХ ТУБЕРКУЛЁЗА**

Профилактика туберкулеза – это комплекс мер, включающий в себя не только специальные медицинские, но и также общеукрепляющие меры.

В обязательном порядке больным и его ближайшим окружением проводится **текущая дезинфекция**, все выделения больного (мокрота и др.), белье, одежда, посуда, остатки пищи определенным образом обеззараживаются.

Необходимо проводить **ежедневную влажную уборку** в помещениях, протирать мебель и предметы, с которыми контактирует больной.

Микобактерии туберкулеза (МБТ) весьма устойчивы к воздействию факторов внешней среды. Вне организма в условиях комнатной температуры сохраняют жизнеспособность в течение 4 месяцев, в воде — до 5 месяцев. Прямой солнечный свет убивает МБТ в течение полутора часов, а ультрафиолетовые лучи — за 2—3 минуты. Поэтому очень важно, чтобы помещения, где находится туберкулезный больной, имели **хорошее естественное освещение**.

К **специальным медицинским профилактическим мероприятиям** относятся иммунизация против туберкулёза и профилактические медицинские осмотры.

Плановая иммунизация детей вакциной БЦЖ (BCG) проводится для того, чтобы предотвратить развитие тяжёлых форм туберкулёза. Первую прививку ребенок получает на 5–7 день после рождения. Ревакцинации подлежат только не инфицированные (с отрицательной реакцией Манту) дети, в возрасте 7 и 14 лет. Главное противопоказание к ревакцинации — положительная реакция Манту или перенесённый туберкулёз.

Периодические профилактические медицинские осмотры.

**Детям до 15 лет** проводится **ежегодная туберкулинодиагностика** (постановка пробы Манту), которая позволяет определить:

- сохраняется ли поствакцинальный иммунитет у привитых;
- факт инфицирования микобактериями туберкулёза.

**Взрослые и дети старше 15 лет** подлежат флюорографическому обследованию 1 раз в 2 года. Обследование работников отдельных профессий (военнослужащих, работников пищевых производств, детских учреждений, некоторых медицинских работников) проводится чаще.

Флюорографическое обследование позволяет эффективно выявить туберкулёз на ранней стадии, когда заболевание проще поддаётся лечению.

Большое значение имеют также **соблюдение санитарно-противоэпидемического режима** на промышленных предприятиях, в детских дошкольных учреждениях, школах, предприятиях общественного питания, торговли и **санитарно-просветительная работа** среди населения.

Однако **каждый человек способен самостоятельно в значительной степени снизить риск заболевания!** Важно помнить, что общее оздоровление организма и правильный образ жизни — главные враги туберкулёза.

**Основные меры личной профилактики:**

1. Регулярное и сбалансированное **питание**, с обязательным включением в рацион животного белка (мяса, рыбы), а также овощей и фруктов (как свежих, так и консервированных), приём витаминных препаратов.
2. Достаточная **двигательная активность** — прогулки на свежем воздухе (в парках, скверах, лесных массивах), занятия непрофессиональным спортом, гимнастика.
3. **Отказ от курения и других вредных привычек.**
4. **Закаливание.**
5. **Соблюдение личной гигиены** и внимание к собственному здоровью — регулярное **прохождение медицинских осмотров.**

Условиями, благоприятствующими распространению туберкулеза, являются низкий социально-экономический уровень жизни, скученность, низкий уровень санитарной культуры. [http://www.mossanexpert.ru/view\\_article.php?id=53](http://www.mossanexpert.ru/view_article.php?id=53)