

**Выявление туберкулеза на ранних стадиях является залогом успешного лечения. Будьте здоровы!**

**Профилактика туберкулеза**

**Сохрани свое здоровье и здоровье окружающих тебя людей!**

**Туберкулез** — инфекционное заболевание. Передается, преимущественно воздушно-капельным путем, поэтому заразиться им можно где угодно.

Пути проникновения инфекции чаще всего – дыхательные пути, куда бактерии в огромном количестве попадают с капельками слизи, вылетающими из легких больного при дыхании, разговоре, а особенно при кашле и чихании.

Шансов заболеть туберкулезом больше у людей, которые длительное время находятся рядом с больными: медицинского персонала во фтизиатрических больницах, людей, чьи родственники больны туберкулезом (особенно, если они живут с ними в одной квартире). К лицам, имеющим высокий риск заболевания туберкулезом, относятся дети и подростки, а также лица, непосредственно находящиеся в контакте с туберкулезными больными, выделяющими возбудителей данного заболевания.

Лица, переболевшие туберкулезом и имеющие в легких остаточные явления после перенесенных заболеваний, больные сахарным диабетом, лица, страдающие язвенной болезнью. Лица больные хроническими заболеваниями, постоянно принимающие гормональные препараты, имеющие профессиональные заболевания легких, при которых угроза заболеть туберкулезом значительно возрастает.

Существует специфическая профилактика туберкулеза. Вакцинация БЦЖ — общепризнанный метод активной специфической профилактики туберкулёза, прежде всего у детей и подростков. Вакцинация снижает заболеваемость и смертность, предупреждает развитие тяжёлых форм (менингита, милиарного туберкулёза, казеозной пневмонии). Проводится внутрикожно препаратами живой вакцины БЦЖ новорождённым в возрасте 1-4 дня после рождения в родильном отделении. Ревакцинации подлежат здоровые школьники первых классов общеобразовательных школ, имеющие отрицательную реакцию Манту (туберкулиновую пробу).

## Как обезопасить себя?

- Мойте руки как можно чаще, особенно если в ближайшем окружении есть кашляющие и чихающие люди.
- Также имеет смысл носить защитную маску из плотного материала и стоять подальше от зараженных людей.
- Регулярно проходите флюорографию, она поможет выявить болезнь на ранних стадиях.
- Как можно больше дышите свежим воздухом, чаще выходите на солнце.
- Питание должно быть здоровым, полноценным.

Кроме этого, следующие факторы оказывают влияние на способность организма противостоять развитию активного туберкулеза в случае заражения и увеличивают вероятность развития заболевания у инфицированных людей:

- Качество питания. Существуют веские доказательства того, что голодание или недостаточность питания снижают сопротивляемость организма.
- Потребление токсичных продуктов. Курение табака и употребление большого количества алкоголя значительно снижают защитные силы организма.
- Другие заболевания. Туберкулезу также подвержены ВИЧ инфицированные, больные диабетом, лейкозами или лепрой.
- Стресс. Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

Чтобы уменьшить вероятность первичного заражения в домашних условиях в целях дезинфекции можно пользоваться хлорсодержащими растворами. Хорошим и простым методом обеззараживания является проветривание, влажная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств. Вывешивание на солнце одеял, постельных и носильных вещей так как солнечный свет убивает бактерии туберкулеза в течение 5 минут (наибольшее распространение инфекции происходит в помещениях редко и не длительно освещаемых солнцем). Берегите свое здоровье и здоровье окружающих вас людей, занимайтесь профилактикой туберкулеза.