**Туберкулез. Пути заражения, первые признаки заболевания, меры профилактики.**

**Что такое туберкулез?**

Туберкулез - распространенное, инфекционное заболевание, возбудителем которого является микобактерия туберкулеза. В настоящее время не только в России, но и в других странах, независимо от уровня экономического развития, туберкулез является важнейшей проблемой, так как, начиная с 1990 года, отмечается повсеместный рост заболеваемости туберкулезом лиц всех возрастных групп.

**Кто болеет туберкулезом?**

Болеют туберкулезом и человек, и животные, и птицы, и даже рыбы.

В современных условиях туберкулезом может заболеть человек любого возраста: дети первого года жизни и люди старческого возраста. Но самым печальным является то, что наиболее подвержены заболеванию лица молодого возраста: дети 13-18 лет стали болеть туберкулезом в 2,5-3 раза чаще, чем болели в 1970-80 годы. При этом туберкулез, который развивается у этих лиц, имеет тяжелое прогрессирующее течение.

Туберкулезом часто болеют: крупный рогатый скот, кошки, собаки, попугаи, куры, реже - овцы, лошади, верблюды, свиньи.

**Почему туберкулез называют социальным заболеванием?**

Туберкулез относят к социальному заболеванию, т.к. развивается туберкулез в организме людей, которые плохо питаются, злоупотребляют алкоголем, курением, пользуются наркотиками, не соблюдают санитарно-гигиенические нормы поведения. Кроме того, этому способствуют волнения, стрессы, переутомление.

О значении социальных факторов в развитии заболевания говорят следующие цифры. Лица, употребляющие спиртные напитки заболевают туберкулезом в 20-30 раз чаще, чем люди непьющие.

**Какими свойствами обладает возбудитель туберкулеза?**

* высокой устойчивостью к факторам внешней среды;
* устойчивостью к высоким концентрациям щелочей, минеральных кислот, спирта, не боится холода - не погибает даже при температуре -70();
* высокой устойчивостью к противотуберкулезным препаратам, что нередко затрудняет лечение больных туберкулезом и может быть причиной смерти;
* оптимальная температура для их жизнедеятельности около + 37°С (температура тела человека);
* при температуре + 23°С они остаются жизнеспособными до 7 лет, в высохшей мокроте - до 1 года, на страницах книг- до 3-6 месяцев, на одежде и белье больного - до 4 месяцев.
* для своей жизнедеятельности используют кислород (т.е. они - аэробы);
* медленно растут и медленно размножаются. Делятся микобактерии туберкулеза простым делением или почкованием, не образуют спор.

**Кто является источником заболевания туберкулезом? И как можно заразиться туберкулезом ?**

Основным источником заражения человека микобактериями являются 'люди больные открытыми формами туберкулеза, т.е. те которые выделяют бациллы Коха во внешнюю среду. Больной человек вместе с мокротой при кашле, чихании, разговоре выделяет в окружающую среду миллионы микобактерий, которые распространяются в воздухе в радиусе 2- 6 м, затем осаждаются вместе с пылью на пол, на предметы и могут в течение многих лет оставаться жизнеспособными.

Заразиться туберкулезом можно при тесном общении с больными туберкулезом. Контактное заражение происходит: при поцелуе, через носовой платок больного, через одежду, посуду, полотенце, постельное белье и другие вещи, на которые попала мокрота, содержащая большое количество микобактерий.

Заразиться туберкулезом можно и от больных туберкулезом животных как при непосредственном контакте с ними, так и при употреблении полученного от них молока, молочных продуктов и мяса.

**Поэтому выделяют пути заражения микобактериями туберкулеза:**

1. Аэрогенный: (через воздух)
   * воздушно-капельный (при чихании и кашле);
   * воздушно-пылевой (в запыленных помещениях, где был больной).
2. Пищевой (через продукты питания).
3. Контактный (через бытовые предметы).

**У кого развивается заболевание туберкулезом?**

Болезнь развивается лишь у 10-15% процентов лиц, заразившихся микобактерией туберкулеза. Главной причиной этого является снижение иммунитета. К факторам, которые снижают иммунитет, относятся: простудные заболевания, грипп, инфекционные заболевания (ветряная оспа, корь, коклюш), хронический бронхит, бронхиальная астма, частые заболевания бронхитом, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, СПИД, применение гормональных препаратов, неполноценное питание, злоупотребление алкоголем и наркотиками, курение, физическое перенапряжение.

**Основные симптомы (признаки) туберкулеза.**

Заболевание туберкулезом, как правило, развивается постепенно, но в ряде случаев может развиться остро. Оно напоминает течение бронхита, респираторной вирусной инфекции, пневмонии.

Основными признаками заболевания туберкулезом являются симптомы интоксикации которые проявляются: повышением температуры тела, нередко периодическое ее повышение, общей слабостью, недомоганием, быстрой утомляемостью, снижением аппетита, раздражительностью, снижением внимания, потливостью, особенно по ночам, похуданием. Если эти симптомы беспокоят Вас в течение 2 -3 недель, то следует исключать заражение туберкулезом.

**Что делать при появлении признаков заболевания?**

При появлении первых признаков заболевания самолечением заниматься нельзя, следует обратиться к врачу за медицинской помощью.

**Как выявляют туберкулез у детей и подростков?**

Все лица, у которых есть клинические симптомы подозрительные на туберкулез, должны обязательно сдать мокроту на анализ для исследования на микобактерии туберкулеза.

Для выявления инфицирования микобактериями туберкулеза используется внутрикожная диагностическая проба Манту с туберкулином. Проба проводится всем детям, 1 раз в год, а детям с повышенным риском заболеть туберкулезом (из контакта с больными туберкулезом, часто болеющими) - 2 раза -в год. Оценка реакции на пробу Манту проводится медицинским работником с помощью прозрачной линейки. Реакция на пробу Манту считается положительной при формировании инфильтрата (папулы) диаметром 5 мм и более.

У подростков (15-18лет) для выявления заболевания кроме пробы Манту проводят флюорографическое обследование органов дыхания, которое позволяет выявить начальные признаки туберкулеза легких. Этот метод обследования однократно в год совершенно безвреден, доза рентгеновского облучения очень мала.

При выявлении у детей и подростков подозрения на туберкулез по пробе Манту, или ФЛГ, все направляются на консультацию к врачу-фтизиатру.

Следует помнить, что чем меньше времени прошло от момента выявления заражения туберкулезом (по пробе Манту) до обследования у врача-фтизиатра, тем выше вероятность того, что заболевание будет вылечено своевременно.

Поэтому фтизиатром должны быть осмотрены все лица в течение 10-14 дней с момента установления у них заражения туберкулезом.

Таким образом заподозрить и выявить туберкулезный процесс можно следующими методами: при проведении проб Манту, ФЛГ обследовании, при обследовании мокроты на микобактерии туберкулеза.

**Как защитить себя от заражения туберкулезом?**

Избегайте всего, что может ослабить защитные силы Вашего организма. Берегите свое здоровье.

Соблюдайте режим труда и отдыха.

Питание должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, богато витаминами и микроэлементами.

Регулярно занимайтесь спортом

Больше бывайте на свежем воздухе.

Не курите, не позволяйте курить другим в вашем окружении

Не злоупотребляйте алкоголем, наркотиками.

Чаще проветривайте помещения, где находитесь (класс, квартира и др.)

Систематически проводите влажную уборку помещений.

Пользуйтесь индивидуальной посудой и средствами гигиены.

Обязательно соблюдайте личную гигиену (мытье рук после возвращения с улицы, из транспорта, из туалета и перед едой).

Держитесь подальше от кашляющих людей.

**Что делать, если туберкулезом болен Ваш друг или родственник?**

Немедленно направьте его к врачу.

Если болезнь у него подтвердится - Вы должны быть также обследованы на туберкулез.

Поддержать близкого человека в трудную минуту, напоминать ему о регулярном приеме лекарства.

Содействовать, чтобы курс лечения вашим близким был пройден до выздоровления.

*Оргметодотдел Центра медицинской профилактики*