

## 24 марта – всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулез — распространенное и потенциально смертельное инфекционное заболевание, вызванное бактериями *Mycobacterium tuberculosis* (так называемой туберкулезной палочкой или палочкой Коха).

**Яркие проявления туберкулеза** — кашель, мокрота, кровохарканье, истощение — описаны еще врачами древности: Гиппократом, Галеном, Авиценной. В средние века туберкулез был широко распространен во многих странах мира. В 1882 году германский бактериолог Роберт Кох открыл возбудителя туберкулеза, которого назвал бациллой Коха. В настоящее время используется термин «микобактерия туберкулеза» (МБТ). Кох обнаружил возбудителя при микроскопическом исследовании мокроты больного туберкулезом после окраски препарата. Затем он выделил чистую культуру возбудителя и вызвал ею туберкулез у подопытных животных.

24 марта 1882 г. в Берлине Кох в докладе представил данные об открытии возбудителя туберкулеза. За это в 1905 г. ему была присуждена Нобелевская премия, а день 24 марта объявлен Всемирным днем борьбы с туберкулезом.

Туберкулезом может заболеть каждый человек независимо от социального статуса и материального положения.

### Как человек заболевает туберкулезом?

Передача возбудителя туберкулеза осуществляется воздушно-капельным путем. При кашле или чихании, разговоре или пении капельки слюны больного легочной формой инфекции вместе с бактериями попадают в воздух, и находящийся рядом здоровый человек может их вдохнуть. В связи с этим туберкулез часто бывает распространен в густонаселенных районах

В группу риска входят дети до 5 лет, молодые люди в возрасте 14–20 лет и пожилые, наркоманы, алкоголики, люди с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, силикоз, болезни почек и т.д.), онкологией и сниженным иммунитетом (в том числе, из-за ВИЧ), а также представители некоторых профессий (медработники, сотрудники приютов для бездомных, исправительных учреждений, домов престарелых) и бездомные.

**Заразиться туберкулезом** — еще не значит им заболеть. Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет около 5–10% в течение жизни. Заболевание возникает не сразу: от момента заражения до развития болезни может пройти от нескольких месяцев до нескольких лет.

Дело в том, что иммунитет здорового человека – это непроходимый барьер для миллионов микробов и бактерий, ежедневно бомбардирующих наше тело. Туберкулезной палочке тоже не дадут прижиться, и носительство, скорее всего, никогда не перейдет в болезнь. Но если организм ослаблен и уязвим, живучая микобактерия не преминет воспользоваться шансом на счастливое будущее. Простуды, стрессы, недоедание, авитаминоз и прочие благоприятные для МБТ факторы могут спровоцировать начало активной стадии туберкулеза.

### **Первыми симптомами и признаками заболевания туберкулезом являются:**

- длительный кашель — сухой или с выделением мокроты (более 3 недель), иногда с примесью крови;
- потеря аппетита, снижение массы тела;
- общее недомогание, слабость, потливость (особенно по ночам), снижение работоспособности, усталость;
- периодическое повышение температуры тела, боли в груди.

Чтобы выявить туберкулез, исключить другие заболевания органов дыхания, необходимо обратиться к врачу.

Единственным способом обнаружить болезнь на ранних стадиях развития заболевания является флюорографическое (или рентгенологическое) и бактериологическое исследование.

***Запомните: необходимо ежегодно проходить флюорографию! Это надежный метод выявления заболеваний легких.***

До XX века туберкулёз был практически неизлечим. В настоящее время разработана комплексная программа, позволяющая выявить и вылечить заболевание на ранних стадиях его развития. Лечение туберкулеза заключается в регулярном приеме пациентом комплекса противотуберкулезных препаратов в течение длительного периода времени (6–9 месяцев и более). Такой длительный срок и режим приема необходим, чтобы полностью убить микобактерии в тканях организма. Больной должен вести правильный образ жизни, не нарушать лечебный режим и полноценно питаться.

### **Как защитить себя от заражения туберкулезом?**

- Рекомендуется соблюдать респираторный (кашлевой) этикет. При кашле или чихании прикрывайте рот бумажным платком или верхней

частью рукава, но не рукой. Использованный платок бросайте в мусорную корзину. Если у вас есть признаки респираторной инфекции — наденьте медицинскую маску. Мойте руки с мылом после посещения общественных мест.

- Рекомендуется правильно питаться. Питание должно быть достаточным и сбалансированным. Включите в свой ежедневный рацион такие продукты как: мясо, яйца, фасоль, рыбу, сыр, творог, орехи, овощи, фрукты.
- Рекомендуется избавиться от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя.

Внимательное отношение к собственному здоровью, своевременное обращение к врачу при появлении признаков туберкулеза могут помочь избежать развития заболевания.