# 24 марта 2020 года – Всемирный день борьбы с туберкулезом.

# Меры профилактики.

24 марта 2020 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проводится Всемирный день борьбы с туберкулёзом. Цель этого дня - информирование населения о заболевании и мерах профилактики, пропаганде здорового образа жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около трети жителей нашей планеты инфицированы микобактериями туберкулёза. Ежегодно около 10 миллионов человек заболевают туберкулёзом, около 2 миллионов человек умирают от этой болезни. С учетом этих цифр туберкулез является ведущей инфекционной причиной смерти в мире. Задача предупреждения заболевания приобрела особое значение в наши дни, так как распространение получили вирулентные штаммы возбудителя, устойчивые к основным противотуберкулёзным препаратам.

**Основные меры профилактики туберкулеза**

Профилактика туберкулеза — это один из самых значимых факторов предупреждения и борьбы с таким опасным и широко распространенным заболеванием, поражающим как людей, так и животных. Самой распространенной формой туберкулеза является легочный, но иногда могут быть затронуты и другие органы. Микробактерии туберкулеза переносятся воздушно-капельным путем. Если иммунитет человека снижен и поврежден, повышается вероятность развития болезни. Поэтому в наши дни так важно знание симптоматики туберкулеза, способов профилактики заболевания и методов лечения заболевания. На данный момент туберкулез являет собой важный социально-медицинский вопрос, который решается путем нахождения более эффективных методов профилактики и проверки населения на выявление наиболее восприимчивых слоев.

**Меры профилактики туберкулеза**

Социальная направленность профилактических мер против туберкулеза выражается в проведении мероприятий по выявлению вероятности заболеваемости в тех или иных социальных группах. Такое направление профилактики туберкулеза включает в себя широкий круг мер, основанных на улучшении общих условий жизни и состояния окружающей среды.

Профилактические процедуры включают в себя пропаганду здорового образа жизни и повышения физической подготовки населения. Неспецифическую профилактику туберкулеза также важно принимать во внимание, как и введение лекарств и препаратов. От множества факторов социального риска зависит успешность проведения профилактических мер.

В список социальных мер входят:

• улучшение уровня жизни населения;

• повышение материального благосостояния людей;

• меры по оптимизации экологической обстановки;

• повышение социальной и медицинской грамотности населения.

• В целом, одним из главных факторов улучшения состояния эпидемиологической обстановки и успешности профилактики является соц-экономическая обстановка в государстве и уровень культуры его населения.

Профилактические меры против туберкулеза могут быть следующими:

         повышение иммунитета как взрослого населения, так и детей. В этих целях проводится вакцинация БЦЖ, основанная на введении в организм ослабленных микробактерий туберкулеза;

         до 13 лет ребенку проводят ревакцинацию, в случае если проба Манту показала соответствующий результат — он должен быть отрицательным. Ревакцинацию нельзя проводить в случае, если проба показала положительный результат и человек инфицирован. Противопоказанием является и наличие в организме любой другой инфекции. Аллергические реакции также становятся причиной отказа от ревакцинации, как и эпилептический синдром и ревматизм;

         для выявления патологий и изменений в легких проводятся флюорографические исследования.

Профилактические мероприятия и грамотность населения помогают снизить количество заболеваемости в среднем в 2 раза.

**Меры профилактики распространения заболевания в контакте с инфицированным**

При подтверждении заболевания у человека врачом-фтизиатром устанавливается план лечения и остановки распространения инфекции. Проводится обследование всех приближенных больного и снабжение их антисептическими средствами.

Для предупреждения распространения инфекции и усугубления состояния больного выделяется следующий ряд мер:

•  заведение отдельных предметов посуды для инфицированного и специальная обработка и её хранение;

•  выделение белья и полотенец только для больного;

•  заведение плевательницы для мокроты больного;

•  ежедневная дезинфекция и влажная уборка комнаты, в которой проживает больной;

•  в случае госпитализации пациента или летального исхода санитарно-эпидемиологической службой проводится окончательная дезинфекция всего помещения, где находился больной.

**Общие методы профилактики**

Все меры профилактики нацелены на выявление инфицирования или заболевания на ранней стадии во избежание развития туберкулеза. Медицинский вид профилактики представляет собой вакцинацию ребенка с целью создания определенного иммунитета. Санитарно-профилактические нормы помогают выявить и ликвидировать очаг инфекции. К тому же, санитарная профилактика отвечает за допуск к работе общественных сотрудников. Социальная профилактика направлена на своевременное информирование населения о туберкулезе, формах его протекания и эпидемиологической ситуации в стране.

**Мы постараемся кратко изложить памятку профилактики против туберкулеза. Итак, полная защита от туберкулеза состоит из:**

Ø  обязательной диспансеризации больного на острой стадии;

Ø  тщательной дезинфекции очага заражения во время болезни и после полного выздоровления;

Ø  проведение обязательной вакцинации населения;

Ø  химиопрофилактики, профилактических обследований потенциально инфицированных и контактировавших;

Ø  следования санитарно-гигиеническим нормам больным и его близкими;

Ø  улучшение жилищных условий заболевшего, поддержания чистоты в помещении

Соблюдение всех этих правил поможет не только оградить себя от заражения, но и облегчить течение болезни у уже заболевшего.

**Сам же человек, в свою очередь, должен соблюдать следующие правила**:

v  проходить регулярное флюорографическое обследование не реже одного раза в год. Вопреки расхожему мнению, доза облучения, получаемая на флюорографии, не так опасна, и уж точно не вреднее последствий туберкулеза;

v  вести здоровый образ жизни со сбалансированным питанием и регулярными физическими нагрузками;

v  принимать в пищу продукты, богатые витаминами и микроэлементами;

v  не забывать о правилах личной гигиены;

v  не курить и не принимать алкоголь. Любая неблагоприятная зависимость ослабляет иммунитет и повышает риск заболеваемости.

Зачастую фактором риска к развитию туберкулеза может стать хроническое заболевание, в том числе инфекционное, любая ослабленность организма, стрессы, потеря веса, вредные привычки, постоянные контакты с большим количеством человек.

Чем старше человек, тем больше шансов у него заразиться и заболеть туберкулезом. Беременность же — фактор для повышенного внимания к своему здоровью.

Чем раньше будет выявлено заражение, тем легче будет назначить соответствующее лечение и побороть болезнь на ранней стадии. Для этого не стоит пренебрегать регулярными медицинскими осмотрами и постараться избегать тесных контактов с большим количеством человек, в особенности потенциально больных. Лучше остерегаться кашляющих людей, в особенности тех, кто делают это без защиты носовым платком. Важно следить и за своим питанием. Не стоит пренебрегать приемами пищи, в особенности завтраками. Лучше перекусить чем-то легким, чем остаться совершенно голодным. Регулярные приемы пищи помогают защититься не только от заражения туберкулезом, но и другими инфекционными заболеваниями. Таким образом, профилактика при туберкулезе представляет собой комплекс мер, обязательных для выполнения.