**Туберкулёз и как избежать заражения**

**Туберкулёз** – это опасное инфекционное заболевание.

Возбудителем заболевания является микобактерия, или палочка Коха (по имени учёного, который её обнаружил).

 Чаще всего туберкулёз поражает легкие человека, но может поразить любой другой орган (позвоночник, суставы, кости, почки, половые органы, головной мозг). Заразиться туберкулёзом можно в течение всей жизни, независимо от возраста, даже при однократном контакте с больным человеком. Самый большой риск заражения у членов семьи и близких друзей.

**Источником заражения** является больной активным туберкулёзом лёгких.

При кашле или разговоре больные люди выделяют в воздух большое количество бактерий, которые могут длительное время оставаться в плохо проветриваемом помещении и попадать в организм здорового человека.

Туберкулёз не переносят насекомые, им нельзя инфицироваться через кровь, не передаётся заболевание и через воду.

Однако не все люди, заразившееся туберкулёзом, обязательно должны заболеть. Часто болезнь так и не развивается, и заразившийся туберкулёзом человек даже не подозревает об этом.

Как правило, заболевание возникает при достаточно длительном контакте с больным активной формой туберкулёза и на фоне ослабления защитных сил организма.

**К ослаблению иммунитета приводит:**

недостаточное или неполноценное питание;

алкоголизм, табакокурение;

употребление наркотиков;

длительное применение гормональных препаратов;

ВИЧ – инфекция, сахарный диабет;

язвенная болезнь и некоторые другие хронические заболевания.

**Как оградить себя от заражения?**

1. Избегайте всего, что может ослабить защитные силы Вашего организма: хорошо и полноценно питайтесь, занимайтесь спортом, не курите, не злоупотребляйте алкоголем.

2. Постарайтесь чаще проветривать и содержать в чистоте помещения, в котором Вы находитесь.

3. Если в Вашем окружении – среди родных, друзей или сослуживцев – кто-либо имеет симптомы туберкулёза, посоветуйте ему обратиться к врачу, так как больной человек становиться переносчиком болезни и представляет опасность для окружающих.

**Основные симптомы и признаки заболевания:**

- длительный кашель (более 3-х недель) или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью;

- боли в грудной клетке;

- потеря аппетита, снижение массы тела;

- усиленное потоотделение (особенно в ночное время);

- общее недомогание и слабость;
- периодическое повышение температуры тела.

Бывают случаи, когда в течение длительного времени заболевание протекает бессимптомно.

Специалисты напоминают, если Вы кашляете, то постарайтесь закрывать рот платком или кашляйте в сгиб локтя, не плюйте на пол. Помните: туберкулёз – заразная болезнь, вокруг Вас могут оказаться восприимчивые к нему люди, особенно дети и пожилые люди.

Самые восприимчивые к туберкулёзу грудные дети. Они при контакте с туберкулёзной инфекцией могут заболеть такой тяжёлой формой туберкулёза, как туберкулёзный менингит. Поэтому за несколько месяцев до рождения ребёнка всем членам семьи, которые будут контактировать с новорожденным, рекомендовано пройти флюорографическое обследование. Вакцинацию БЦЖ (ослабление микобактерии туберкулёза) делают на 4-5 день жизни ребёнка, а через 2 месяца у него вырабатывается иммунный ответ. Вакцинация предотвращает развитие у ребёнка тяжёлых форм туберкулёза (менингита), но не защищает от инфицирования туберкулёза лёгких.

**Как следует лечиться при заболевании?**

Лечение туберкулёза заключается в регулярном приёме больным комплекса противотуберкулёзных препаратов в течение длительного периода времени (8 месяцев и более). Такой длительный срок и режим приёма необходим, чтобы полностью убить бактерии в различных тканях организма больного. Поэтому, если даже бактерии перестали определяться в мокроте, а самочувствие больного улучшилось, нельзя прерывать или изменять предписания врача.

Помните! Бактерии туберкулёза очень живучи. Как только приём противотуберкулёзных препаратов прерывается или доза снижается, микобактерии не только быстро восстанавливают свою жизнедеятельность, но и приобретают устойчивость к лекарственным препаратам, что делает дальнейшее лечение очень дорогостоящим и малоперспективным.

Специалисты предупреждают, что уклонение от обследования приводит к заражению окружающих, выявлению уже тяжёлых форм заболевания, которые лечатся годами и заканчиваются инвалидностью и даже смертью, тогда как своевременно выявленный туберкулёз может быть излечён.

Успех лечения более чем наполовину зависит от самого пациента. Здоровый образ жизни, занятия спортом, позитивное отношение к происходящему укрепят иммунитет и даже при инфицировании микобактериями не дадут развиться в организме туберкулёзной инфекции.

Туберкулёз – проблема всего общества. Своевременное выявление туберкулёза, правильное лечение – самый надёжный путь к здоровому обществу.

Информативные методы диагностики: флюорография, рентген легких, которые проводятся 1 раз в год.

Флюорографическое обследование легких является обязательным для лиц достигших 15-летнего возраста, детям с 1 до 8 лет ежегодно проводится обязательная проба Манту.