**Профилактика туберкулёза**

Во всём мире ежегодно 24 марта отмечается День борьбы с туберкулёзом.

Туберкулёз – недуг рода человеческого с незапамятных времен. На протяжении столетий он существует как хроническое, повсеместно распространенное эпидемическое заболевание. Его картина была хорошо известна врачам древности и превосходно описана в трудах Гиппократа. Именно в этот день в 1882-м году в Берлине доктор Роберт Кох объявил об открытии этой страшной болезни, которая до сих пор угрожает каждому из нас.

По данным ВОЗ около трети населения планеты инфицировано микробактерией туберкулёза. В мире ежегодно заболевают туберкулёзом более 10 млн. человек, из них более 1 млн. дети. Туберкулёз по-прежнему входит в число 10 основных причин смерти в мире.

Туберкулёз (старинное название – чахотка) - инфекционное заболевание, вызываемое различными видами микобактерий, с преимущественной локализацией воспалительного процесса в лёгких. Наряду с лёгочными формами заболевания возможно развитие и внелёгочных форм, поскольку возбудитель способен поражать все органы человека.

Основным источником туберкулёза являются больные активным туберкулёзом люди, выделяющие микобактерии. При кашле и чихании больной человек выделяет в окружающую среду большое количество возбудителя, в капле мокроты больного человека содержится до 3 миллионов возбудителя болезни. Также инфицирование может произойти при употреблении в пищу сырого молока и молочных продуктов от больных туберкулёзом коров, при покупке данных продуктов «с рук» у случайных продавцов.

Возбудитель туберкулёза устойчив к воздействию различных физических и химических агентов, обладает значительной устойчивостью к низким и высоким температурам, повышенной влажности. В естественных условиях при отсутствии солнечного света, микобактерии туберкулёза могут сохранять свою жизнеспособность в течение нескольких месяцев. В уличной пыли - в течение 10 дней. На страницах книг могут оставаться живыми в течение трех месяцев, в воде - до  150 дней.

Способствовать развитию туберкулёза может любая ситуация, ослабившая иммунитет человека. Это может быть стресс, недостаточное питание, плохие условия жизни, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, тяжелые сопутствующие заболевания (сахарный диабет, язвенная болезнь, ВИЧ-инфекции и другие).

Основные признаки заболевания: длительный кашель, общее недомогание, слабость, потеря аппетита и снижение веса, потливость по ночам, повышенная температура, появление крови в мокроте.

Эффективным средством борьбы с туберкулёзом является вакцинация. Вакцинацию проводят новорожденным на 3-7-й день жизни. Через несколько лет, в целях профилактики туберкулеза, осуществляется ревакцинация. В России в соответствии с действующим «Национальным календарем профилактических прививок» вакцинация детей и подростков, осуществляется при помощи вакцин БЦЖ и БЦЖ-М.

Во взрослом периоде жизни профилактика туберкулёза основана, прежде всего, на раннем выявлении туберкулеза и правильном его лечении. Диагностирование происходит путем рентгенологического исследования органов грудной клетки. Каждому здоровому человеку его следует проходить один раз в 2 года.

Но, самое главное, необходимо помнить, что с профилактической целью каждому человеку следует вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой, спортом, правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, обращать внимание на санитарное состояние жилых, производственных и коммунально-бытовых помещений, содержать их в чистоте и соблюдать личную гигиену.

Своевременное выявление заболевания на ранних стадиях дает возможность полностью излечить заболевание, вернуть здоровье, а с ним и привычный ритм и стиль жизни.

**Табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркотиками, нездоровое питание, стрессы, несоблюдение правил личной гигиены увеличивают риск заболевания туберкулёзом.**

**Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы.**