

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулёзом!

Туберкулез – чрезвычайно опасное заболевание, трудно поддающееся лечению, приводящее к длительной нетрудоспособности, инвалидизации и нередко заканчивающееся смертью.

Чаще всего туберкулёз поражает органы дыхания, например, лёгкие, бронхи и плевру. Однако, возможно поражение и других органов — кишечника, почек и мочевыводящих путей, костей, кожи, лимфатических узлов. Туберкулёз лимфатических узлов наиболее часто встречается у детей.

От инфицирования до появления признаков заболевания может пройти от нескольких месяцев до нескольких лет. Существенное значение имеет состояние защитных сил организма человека и, в первую очередь, иммунитета. Туберкулёзом чаще заболевают люди, у которых имеются факторы риска, снижающие противотуберкулезную защиту, например, хронические заболевания, такие как бронхит, пиелонефрит.

Риск развития туберкулеза могут повысить недостаточное и несбалансированное питание, вредные привычки, несоблюдение правил личной и общественной гигиены.

Важное отличие туберкулёза от многих других инфекций заключается в том, что он имеет длительное и часто скрытое течение, при этом больной не подозревает о том, что становится источником инфекции для окружающих.

Невзирая на все достижения современной медицины, одним из самых высокоэффективных средств борьбы с туберкулёзом остаются профилактические мероприятия. И действительно, значительно проще предотвратить развитие туберкулёза, чем долго лечить заболевшего. В последние годы всё большее число заболеваний вызывается микобактериями туберкулёза, невосприимчивыми к большинству противотуберкулёзных препаратов. А такой туберкулёз практически неизлечим!

Меры профилактики туберкулеза

При выявлении больного туберкулёзом, прежде всего, необходимо устранить или снизить возможность передачи инфекции от больного окружающим, а так же повысить защитные силы организма людей, окружающих больного.

Чаще всего больного госпитализируют в специализированный стационар. Дома и по месту работы больного открытой формой туберкулёза обязательно проводится заключительная дезинфекция.

В некоторых случаях больной может лечиться дома, в этом случае он должен быть готов строго выполнять рекомендации врача и определенные правила личной гигиены, позволяющие оградить близких от возможного заболевания.

В обязательном порядке больным и его ближайшим окружением проводится текущая дезинфекция, все выделения больного (мокрота и др.), белье, одежда, посуда, остатки пищи определенным образом обеззараживаются. Необходимо проводить ежедневную влажную уборку в помещениях, протирать мебель и предметы, которыми пользуется больной.

Микобактерии туберкулеза весьма устойчивы во внешней среде. Вне организма в условиях комнатной температуры сохраняют жизнеспособность в течение 4 месяцев, в воде — до 5 месяцев. Прямой солнечный свет губителен для микобактерий и уничтожает их в течение полутора часов, а ультрафиолетовые лучи — за несколько минут. Поэтому очень важно, чтобы квартира, где проживает больной туберкулезом, была расположена на солнечной стороне.

Профилактика туберкулеза

Профилактика туберкулеза – это комплекс мер, включающий в себя не только специальные медицинские, но и государственные мероприятия, а также общеукрепляющие меры.

К специальным медицинским профилактическим мероприятиям относятся иммунизация против туберкулёза и профилактические медицинские осмотры.

Плановая иммунизация детей вакциной БЦЖ проводится для того, чтобы предотвратить развитие тяжёлых форм туберкулёза. Первую прививку ребенок получает на 5–7 день после рождения.

Периодические профилактические медицинские осмотры.

Детям до 15 лет проводится ежегодная туберкулинодиагностика, так называемая проба Манту, которая позволяет определить, сохраняется ли поствакцинальный иммунитет у привитых, а так же факт инфицирования микобактериями туберкулёза.

Взрослые и дети старше 15 лет подлежат флюорографическому обследованию 1 раз в год. Флюорографическое обследование позволяет эффективно выявить туберкулёз на ранней стадии, когда заболевание проще поддаётся лечению. При обследовании нередко удаётся выявить также ранние признаки других опасных заболеваний органов дыхания и с успехом предотвратить их дальнейшее прогрессирование.

Большое значение имеют также соблюдение санитарно-противоэпидемического режима на промышленных предприятиях, в детских дошкольных учреждениях, школах, предприятиях общественного питания, торговли и санитарно-просветительная работа среди населения.

Однако каждый человек способен самостоятельно в значительной степени снизить риск заболевания! Важно помнить, что общее оздоровление организма и правильный образ жизни — главные враги туберкулёза.

Основные меры личной профилактики:

1. Регулярное и сбалансированное питание, с обязательным включением в рацион животного белка (мяса, рыбы), а также овощей и фруктов (как свежих, так и консервированных), приём витаминных препаратов.
2. Достаточная двигательная активность — прогулки на свежем воздухе (в парках, скверах, лесных массивах), занятия непрофессиональным спортом, гимнастика.
3. Отказ от курения и других вредных привычек.
4. Соблюдение личной гигиены и внимание к собственному здоровью — регулярное прохождение медицинских осмотров.

*Материал подготовлен врачом-эпидемиологом эпидемиологического отдела
ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО в городах Ноябрьск, Муравленко»
Филатовым Денисом Юрьевичем*