

## Профилактика туберкулеза

**Передача заболевания** происходит при вдыхании человеком **зараженного микобактериями туберкулеза воздуха**. Обычно заражение происходит в помещениях.

Различают специфическую и неспецифическую профилактику туберкулеза

Основной **специфической** профилактикой туберкулёза является вакцина **БЦЖ**. Она надёжно защищает от самой опасной формы туберкулёза – туберкулезного менингита.

**К неспецифическим методам профилактики** относятся мероприятия:

- **повышающие защитные силы** организма (рациональный режим труда и отдыха, правильное полноценное питание, отказ от курения и употребления алкоголя, закаливание, занятие физкультурой и др.);

- **оздоравливающие** жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции).

Проветривание и хорошая вентиляция удаляют аэрозольную взвесь из воздуха помещения, а прямые солнечные лучи быстро убивают микобактерии туберкулёза.

## Цель противотуберкулезных мероприятий

**предупредить** инфицирование здоровых людей;

**ограничить контакт** с больным туберкулезом в активной форме и сделать его безопасным для окружающих здоровых людей в быту и на работе.

С целью **выявления туберкулёза** на ранних стадиях, всем взрослым необходимо проходить

**флюорографическое обследование**

**Своевременное обращение к врачу** при признаках недомогания (длительный кашель, температура, потливость, слабость) позволит вовремя диагностировать и эффективно лечить заболевание

**Туберкулез  
излечим и  
предотвратим**

ОГБПОУ «Рязанский  
медицинский колледж»  
ГБУ РО ОКТПД



**24 марта 2016**

**Я МОГУ ОСТАНОВИТЬ  
ТУБЕРКУЛЕЗ**

**Всемирный день  
борьбы против  
туберкулеза**



## Как укрепить иммунитет

**Иммунитетом** считается способность организма сопротивляться инфекциям, препятствовать проникновению и развитию различных микроорганизмов, вызывающих болезни.

На состояние защитных сил организма оказывает влияние целый ряд факторов:

**качество питания.** Существуют веские доказательства того, что голодание или недостаточность питания снижают сопротивляемость организма.

**потребление токсичных продуктов.** Курение табака и употребление алкоголя значительно снижают защитные силы организма; такое же влияние оказывают гормоны и другие препараты, применяемые при лечении некоторых заболеваний.

**сопутствующие заболевания.** Туберкулезу особенно подвержены ВИЧ-инфицированные, больные сахарным диабетом, болезнями органов дыхания, психическими заболеваниями, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки и др.

**стресс.** Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

Для укрепления иммунитета необходимо вести, в первую очередь,

**здоровый образ жизни**

## Принципы здорового питания



**Энергетическое равновесие** (энергетическая ценность должна равняться энерготратам);

**Сбалансированность питания** по содержанию основных пищевых веществ. Рацион считается сбалансированным, когда белками обеспечивается 10-15%, жирами – 20-30%, а углеводами 55-70% (10% простыми углеводами) калорийности питания;

**Низкое содержание жира** с оптимальным соотношением насыщенных и ненасыщенных жиров. Жиры должны обеспечиваться не более 30% калорийности рациона.

**Потребление овощей и фруктов** в количестве – 400-500 г овощей/фруктов в день (из этого количества 2/3 должно приходиться на овощи);

**Потребление продуктов**, богатых омега 3 и 6 полиненасыщенными жирными кислотами, в частности **жирной рыбой** (не менее чем по 100 г 2-3 раз в неделю);

**Низкое потребление поваренной соли** (менее 5 г в день);

**Туберкулез** - это опасное инфекционное заболевание, которое без своевременной диагностики и лечения может привести к инвалидности и смерти.



**Туберкулез называют Летучая Смерть Белая чума**

Возбудитель туберкулеза - бактерия - палочка КОХА (*Mycobacterium tuberculosis*), чаще всего поражает легкие. При кашле больного человека бактерии распространяются на 2 метра, при чихании на 9 метров. Это представляет опасность для детей, подростков и людей со сниженным иммунитетом.

Туберкулез является второй по значимости причиной смерти от какого-либо одного инфекционного агента, уступая лишь ВИЧ/СПИДу. Около одной трети населения мира имеют латентный туберкулез. Это означает, что люди инфицированы микобактериями, но не заболели этой болезнью и не могут ее передавать.

### Риск заражения туберкулезом

- определяется двумя основными факторами:
- контакт с больным с открытой формой туберкулеза и
  - повышенная восприимчивость к инфекции.