Профилактика туберкулеза

Туберкулез – широко распространенное в мире инфекционное заболевание человека и животных, вызываемое микобактерией туберкулеза (она же палочка Коха). Микобактерия туберкулеза была открыта 24 марта 1882 года немецким микробиологом Робертом Кохом, а с 1993 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), день **24 марта объявлен Всемирным днем борьбы с туберкулезом.**

Возбудители туберкулеза покрыты прочной защитной капсулой. Это позволяет им оставаться в живых внутри клеток иммунной системы человека, где все другие микробы погибают. Микобактерии туберкулеза очень устойчивы во внешней среде. Так, при температуре 23° во влажном и темном месте, они сохраняются до 7 лет. В темном и сухом месте (при высыхании мокроты или в пыли) микобактерии туберкулеза сохраняются до 10-12 месяцев, на страницах книг до 3-х месяцев, в воде до 5 месяцев. Ультрафиолетовые лучи действуют на них губительно : прямые солнечные лучи убивают в течение 3-5 минут. Столь же эффективно кипячение, при котором гибель туберкулезной палочки наступает через 3-5 минут.

По данным ВОЗ, на данный день возбудителем туберкулеза инфицировано около трети населения планеты. Однако у большинства инфицированных туберкулез обычно не развивается. Это происходит только у тех, у кого слабый иммунитет, когда возбудитель туберкулеза с легкостью преодолевает все защитные барьеры организма и начинает размножаться. Из 100 здоровых людей, в организм которых попала большое количество микобактерий туберкулеза, в среднем только у 5% в скором времени появятся симптомы болезни. 5% вообще не восприимчивы к инфекции, а остальные 90% сохраняют палочку Коха в организме в течение всей своей жизни, не проявляя никаких симптомов и не представляя опасности для окружающих. Эти носители инфекции могут заболеть, когда иммунитет человека падает, что может

быть связано со следующими причинами :

1.Плохие социально-бытовые условия (частое нахождение в душных, пыльных, непроветриваемых помещениях, постоянный контакт с больным человеком). Особенно большому риску подвергаются люди, долгое время находящиеся в контакте с больными в плохо проветриваемых помещениях : тюремной камере, армейской казарме и т.д.

2.Переутомление, неполноценное питание, продолжительная депрессия, стрессы.

3.Длительное курение.

4.Злоупотребление алкоголем, систематическое употребление наркотиков.

Источником инфицирования являются больные с активным туберкулезом. Чаще всего инфицирование происходит через дыхательные пути. При разговоре, кащле, сплевывании больной активной формой туберкулеза выделяет небольшие капельки мокроты, содержащие микобактерии туберкулеза, которые легко передаются через воздух. При вдохе, минуя ворсинки на слизистой трахее и бронхов, они быстро достигают легких, где и происходит их дальнейшее размножение. Капельки мокроты могут осесть на землю и через некоторое время с мельчайшими частицами пыли может вновь подняться в воздух и попасть в легкие человека. То есть инфицироваться можно где угодно : в транспорте, общественных местах, на улице. Инфицироваться туберкулезом можно также при соприкосновении с вещами или предметами, загрязненными мокротой или слюной, содержащей микобактерии туберкулеза. Этот способ характерен в основном для внутри семейного заражения. Приведет ли попадание в организм микобактерий туберкулеза к заболеванию, зависит от числа попавщих в организм микроорганизмов, а также от защитных сил человека. Больные, которые получают адекватное лечение от туберкулеза, хотя бы на протяжении 2-х недель, уже не опасны. В случае несоблюдения правил гигиены и использования общих с

больным туберкулезом предметов обихода, вероятность передачи инфекции многократно возрастает.

Симптомы туберкулеза.

Вначале заболевания появляется повышенная утомляемость, особенно во второй половине дня, снижение аппетита, необычная потливость днем или по ночам, похудание, раздражительность. Несколько позже могут переодически возникать боли в области лопаток и подкашливание. Кашель сначала может быть сухим или со скудным выделением светлой пенистой мокроты. Одним из ранних признаков туберкулеза является длительное и устойчивое повышение температуры по вечерам до 37,5С. Во многих случаях оно бывает кратковременным, начинается около полудня и заканчивается в вечерние часы. Характерным признаком является снижение массы тела. В некоторых случаях среди кажущегося полного здоровья возникает кровохарканье. У ВИЧ инфицированных пациентов часто выявляются внелегочные формы туберкулеза.

Профилактика туберкулеза.

В России проводится вакцинация детей противотуберкулезной вакциной (вакцина БЦЖ). Во взрослом периоде жизни профилактика туберкулеза основана прежде всего, на раннем выявлении туберкулеза и его правильном лечении. Диагностирование происходит путем флюорографического исследования. Каждому взрослому человеку его следует проходить 1 раз в год. Большое значение имеет ведение здорового образа жизни, которое позволяет укреплять организм естественным путем и не допускать сбоев в иммунной системе. Правильный распорядок дня, нормированный режим труда, сбалансированность умственных и физических нагрузок в сочетании с отдыхом, регулярное рациональное питание – это основной задел для повышения уровня реактивности нашего иммунитета. Именно при таких условиях организм стрессоустойчив, нейтрален к агрессивному воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и создает барьер для вхождения инфекции. Нельзя забывать и о соблюдении личной

гигиены. Необходимо мыть руки после контакта с другими людьми и чужими предметами, посещения общественных и специфических мест.

Чтобы уменьшить вероятность первичного инфицирования в домашних условиях при совместном проживании с больным туберкулезом, посуду после еды нужно кипятить в 3% растворе соды в течение 15 минут. Хорошим простым методом является проветривание и вывешивание на солнце одеял, шерстяных и хлопчатобумажных вещей, так как прямой солнечный свет убивает микобактерии туберкулеза в течение часа.