**Туберкулез** и на сегодняшний день представляет серьезную проблему, поскольку является инфекционным заболеванием, передающимся воздушно-капельным путем от человека к человеку, поражающим практически все органы и ткани, но чаще всего при туберкулезе поражаются легкие.

Больной открытой формой опасен тем, что является распространителем инфекции, которая с капельками мокроты попадает в окружающую среду, на предметы. Затем, высыхая, с пылью вновь поднимаются в воздух. Микобактерия месяцами сохраняется живой в пыли, на разных предметах, а в почве живет до 3 лет. Она устойчива ко многим дезинфицирующим средствам, в том числе и к спирту. Чем ближе окружающие находятся к больному туберкулезом, тем вероятнее заражение.

По данным ВОЗ, из числа инфицированных микобактерией туберкулеза заболевает каждый десятый человек, остальные вырабатывают специфический иммунитет.

Чем раньше обнаружен туберкулез, тем легче его вылечить. Прежде чем появятся симптомы заболевания, может пройти долгое время, за которое туберкулез будет развиваться в организме.

**Как происходит заражение туберкулезом**? Основным источником распространения инфекции является больной туберкулезом человек, реже крупнорогатый скот, верблюды, свиньи, птицы, другие животные.

**Пути передачи от уже болеющего человека:**

* воздушно - капельный (с капельками мокроты при кашле, чихании, разговоре);
* воздушно-пылевой (в высохших частицах мокроты, они сохраняют жизнеспособность в течение нескольких месяцев, легко переносят низкие и высокие температуры,высушивание);
* контактно-бытовой путь (при пользовании общей с больным посудой, зубной щеткой, полотенцем, постельным бельем);
* алиментарный (через пищеварительный тракт с инфицированной пищей).

**Факторы риска:**

ВИЧ-инфицированность; постоянные стрессы, неполноценное питание; алкоголизм; табакокурение; наркоманию; плохие бытовые условия; резкую перемену климата; инфекционные и простудные болезни; наличие сопутствующих заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка и 12-типерстной кишки, хронические неспецифические болезни легких). Наибольшему риску подвергаются лица, находящиеся в продолжительном близком контакте с больным туберкулезом!

Симптомы, позволяющие заподозрить туберкулез

У лиц, которые ранее ничем серьезно не страдали, без выраженного иммунодефицита: усталость, незначительное повышение температуры тела (37,2) и небольшое покашливание, нужно исключить туберкулез. Выраженные признаки заболевания: может наблюдаться длительный кашель более 2 — 3 недель с выделением мокроты, температура тела 37,5 градуса и выше, боль в груди, связанная с дыханием, кровохаркание, слабость, повышенная потливость, особенно ночью, снижение массы тела. Основной признак туберкулеза — это длительный кашель.

**Как выявить туберкулез?**

Рентгенофлюорография – с 15 лет, в последующем не реже 1 раза в 2 года для всего населения и ежегодно для групп риска.

Бактериологическое обследование - самое надежное подтверждение диагноза туберкулеза, потому что непосредственно в мокроте больного обнаруживается возбудитель заболевания. Группы риска (профилактический осмотр 1 раз в год): нетранспортабельные больные (обследование проводится методом микроскопии мокроты).

**Как не заболеть туберкулезом?**

1. Для активной специфической профилактики туберкулеза у детей предназначена вакцина БЦЖ-М. Вакцинация БЦЖ осуществляется родившимся, здоровым, доношенным детям на 3 – 7 день жизни..
2. Регулярно проходить флюорографию органов грудной клетки.
3. Вести здоровый образ жизни: правильно питаться (достаточное употребление в пищу овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, мяса - с обязательной термической обработкой); регулярная физическая активность; правильное чередование своего труда и отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе, отказаться от курения, алкоголя, наркотиков.
4. Соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, посуду с использованием моющих средств и проточной воды; пользоваться индивидуальными гигиеническими средствами и посудой).
5. Проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений.

**Следите за своим здоровьем, своевременно обращайтесь к врачу и помните, что все надо делать сегодня, иначе завтра может быть поздно.**

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**