**Здоровый образ жизни - фактор профилактики туберкулеза**

Туберкулез – это хроническое инфекционное заболевание с затяжным течением, характеризуется развитием специфических воспалительных изменений в различных органах и тканях. Возбудитель заболевания (палочка Коха) был открыт Робертом Коха в 1882 году. Палочка Коха, находясь в организме, выделяет токсины, оказывающие на ткани организма сильное повреждающее действие. Чаще всего поражаются лёгкие, но могут поражаться также почки, кости и другие органы. Возбудители туберкулёза – микобактерии туберкулёза - в больших количествах накапливаются в организме больного человека и могут выделяться в окружающую среду с мокротой, мочой и калом.  Она очень устойчива во внешней среде.

Пути передачи туберкулезной инфекции: аэрогенный, алиментарный, контактный и внутриутробный. Основной путь - аэрогенный. Источником распространения инфекции являются больные туберкулезом. При кашле, смехе или чихании заразный больной туберкулезом легких выделяет мельчайшие частицы мокроты, содержащие микобактерии туберкулеза.  Передача заболевания происходит при вдыхании человеком зараженного микобактериями туберкулеза воздуха. Заражение наступает также и при употреблении в пищу молочных продуктов питания от больных туберкулёзом животных, когда микробы попадают в организм с некипяченым молоком и другими плохо обработанными молочными продуктами.

*Первые признаки туберкулёза:*

1. Быстрая утомляемость и проявление общей слабости.
2. Снижение и/или отсутствие аппетита, потеря веса.
3. Повышенная потливость, особенно под утро и в основном в верхней части туловища.
4. Появление одышки при небольших физических нагрузках
5. Длительный, не поддающийся лечению кашель или покашливание с выделением мокроты (возможно с кровью).
6. Незначительное, не ощущаемое повышение температуры тела до +37,2, + 37,8.

Источник инфекции - больной человек, который иногда даже не знает о своей болезни, так как туберкулёз может протекать как обычная простуда, не долеченная пневмония, а иногда бессимптомно, поэтому при туберкулёзе особое значение имеют профилактика и раннее выявление.

Первостепенная роль в профилактике туберкулёза принадлежит здоровому образу жизни, правильному полноценному питанию, разумному сочетанию труда и отдыха, оздоровлению условий труда.

Развитию туберкулёза способствуют факторы, ослабляющие защитные силы организма:

1. Переутомление, стрессы, продолжительное чрезмерное волнение;
2. Неполноценное питание;
3. Хронические болезни – заболевания легких, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
4. Злоупотребление алкоголем, наркотиками, табакокурение.
5. Различные состояния иммунодефицита, особенно ВИЧ и СПИД.

Наибольшему риску заражения подвергается человек, находящийся в длительном бытовом контакте с выделяющим микобактерии больным туберкулезом легких, который не получает лечения.
У подавляющего большинства (90%) зараженных лиц туберкулез не развивается, если их иммунная система не ослаблена.
Ослабление иммунитета вследствие ВИЧ-инфекции - самый значительный фактор, влияющий на развитие туберкулеза после заражения микобактериями туберкулёза. У лиц с сочетанным заражением туберкулезом и ВИЧ риск развития туберкулезом в течение жизни оценивается в пределах 50%.

Выявить туберкулез у взрослых можно:

- исследованием мокроты на микобактерии туберкулёза;

- с помощью ежегодного флюорографического метода обследования;

- исследованием мочи на микобактерии туберкулёза.

Чтобы не заболеть туберкулёзом нужно, прежде всего, вести здоровый образ жизни. НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО ТУБЕРКУЛЁЗ, КАК ПРАВИЛО, ИЗЛЕЧИМ, НО ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭТО КОВАРНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

Делайте всё возможное, чтобы повысить защитные силы организма: хорошо питайтесь, регулярно занимайтесь спортом, больше бывайте на свежем воздухе. Если вам приходится часто находиться в душных непроветриваемых помещениях, постарайтесь как можно чаще делать влажную уборку и по возможности проветривать.

Врач-фтизиатр

диспансерного отделения №1 «ГУЗ ЛОПТД»

Подтихова Ольга Владимировна