



**Туберкулез** – инфекционное заболевание. Возбудителем является микобактерия, которую впервые выявил немецкий ученый Роберт Ко в 1882 году. **Основным источником инфекции является человек**, но также болеет крупный рогатый скот, птицы.

Заболевание передается:

- - **воздушно-капельным путем**. Основную опасность для окружающих представляют лица с невыявленным туберкулезом, не получающие лечения. Основная часть микобактерий, которые выделяются ими при кашле, чихании, распространяются в радиусе одного метра от больного. Чаще заболевают туберкулезом лица, находящиеся в контакте с больным в плохо проветриваемых помещениях (больничных палатах, имеющие семейные контакты). Также заразиться можно в общественном транспорте, магазине, на рынке или просто на улице.
- - **пищевым путем**. От пищевых продуктов, если на них попали капельки слюны и мокроты больного, а также при употреблении сырого молока, яиц или плохо проваренного мяса от больных туберкулезом домашних животных и птиц.
- - **контактным путем**. Заражение происходит при рукопожатии, поцелуе, использовании личных вещей и предметов, к которым прикасался больной (полотенце, носовой платок, постельное и нательное белье, посуда, книги).

Большое значение имеет состояние иммунной системы организма. На состояние иммунной системы отрицательно влияют стрессовые ситуации и депрессия, которые могут способствовать развитию заболевания. Снижают устойчивость организма к туберкулезной инфекции курение и употребление алкоголя. Самый высокий риск возникновения заболевания у ВИЧ-инфицированных: возможность заболеть туберкулезом у них в 30 раз выше, чем у остального населения.

Основные симптомы, при появлении которых необходимо обратиться к врачу для обследования на предмет выявления микобактерий туберкулеза:

- -кашель в течение 3 недель и более
- -снижение массы тела, общая слабость и утомляемость
- -незначительное повышение температуры тела длительное время
- -сильная потливость (особенно ночью)
- -боль в грудной клетке
- -одышка при небольшой физической нагрузке
- -ухудшение аппетита.

Распознать туберкулез на ранней стадии позволяет флюорография. Эффективным способом предупреждения заражения и заболевания туберкулезом является вакцинация БЦЖ.

Основу профилактики туберкулеза составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма:

- -соблюдение правильного режима труда
- -рациональное и своевременное питание
- -отказ от курения, наркотиков, алкоголя
- -закаливание, занятия физкультурой.

Соблюдайте правила личной гигиены (пользуйтесь индивидуальными гигиеническими принадлежностями, обязательно мойте руки после возвращения домой с улицы, перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета и др.). Регулярно проводите влажную уборку и проветривание жилых помещений, чаще бывайте на свежем воздухе – микобактерии туберкулеза погибают при воздействии прямого солнечного света.