Неделя профилактики инфекционных заболеваний в честь «Всемирного дня борьбы против туберкулеза»

С 24 марта по 30 марта 2025 года Министерство Здравоохранения РФ объявило «Неделей профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)».

ЧТО ТАКОЕ ТУБЕРКУЛЕЗ И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

Туберкулез — инфекционное заболевание, склонное к хронизации. Заразиться может любой человек, но чаще всего это происходит с детьми, лицами, проживающими с больными туберкулезом органов дыхания, людьми с хроническими заболеваниями, алкоголиками, курильщиками, беженцами и мигрантами. Инкубационный период туберкулеза может составлять несколько месяцев или лет. Чаще всего туберкулезные микобактерии поражают легкие, вызывая туберкулез органов дыхания. Возможны и другие формы туберкулеза: внутригрудных и периферических лимфатических узлов, мочеполовых органов, кожных покровов, костей, центральной нервной системы и другие.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Основным способом передачи туберкулеза является воздушно-капельный, когда заражение происходит при кашле, чиханье и разговоре больных. Микобактерии сохраняют свою жизнеспособность в высушенных каплях и могут распространяться по воздуху. В темных и непроветриваемых помещениях возбудитель туберкулеза сохраняется дольше. Заражение может произойти и контактным путем через поврежденную кожу, а также при употреблении сырого молока или молочных продуктов от больных животных. Возможен и вертикальный (внутриутробный) путь передачи от матери к ребенку.

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА:

Ведение здорового образа жизни. Данная группа мер позволит укреплять организм естественным путём и не допускать сбоев в его иммунной системе.

Правильный распорядок дня, нормированный режим труда, сбалансированность умственных и физических нагрузок в сочетании с отдыхом, регулярное + своевременное + здоровое питание с присутствием необходимого количества жиров, углеводов, белков — это основной задел для повышения уровня реактивности нашего иммунитета. Именно при таких условиях, организм стрессоустойчив, нейтрален к агрессивному воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и создаёт барьер для активизации возбудителя.

В случае развития заболевания очень важно выявить туберкулёз своевременно, на этапе, когда он никак себя не проявляет. Именно на ранних стадиях болезнь гораздо легче вылечить с минимальными остаточными изменениями или без них.

Один из самых надежных способов выявления туберкулеза на ранних стадиях – флюорографическое обследование. Поэтому так важны для сохранения здоровья диспансеризация и профилактические осмотры.

Если вы заметили у себя боль в груди, кашель с мокротой, температуру, ночную потливость – стоит задуматься, нет ли у вас туберкулеза. Для этого необходимо обязательно пройти дополнительное обследование для уточнения диагноза. Важно помнить, что необходимо регулярно делать флюорографию.