

## «Пора действовать!»

Ежегодно 24 марта отмечают Всемирный день борьбы с туберкулезом, что связано с историческими событиями. В этот день в 1882 году доктор Роберт Кох открыл возбудитель туберкулеза, что явилось первым шагом на пути диагностики и лечения этой болезни. Праздничная дата, зародившись во второй половине прошлого столетия, была инициативно поддержана Всемирной организацией по борьбе с туберкулезом и праздник был принят на официальном уровне. С того дня День борьбы с туберкулезом отмечается каждый год, при этом имея свой символ и девиз.

Символом Всемирного дня борьбы с туберкулезом является белая ромашка. Идея Дня Белого цветка, как символа здорового дыхания, родилась в Швейцарии. Около 1900 года в Женеве на улице впервые появились молодые люди и девушки со щитами, усыпанными цветами белой ромашки. Они продавали жетоны, и в кружки для пожертвований каждый опускал посильную, иногда даже очень крупную сумму. Собранные деньги направлялись на помощь туберкулезным больным. Официально День Белого цветка начал проводиться в скандинавских странах. Впервые этот день был организован в Швеции 1 мая 1908 года. Продажа белого цветка как эмблемы борьбы с туберкулезом привлекала внимание населения и приносила противотуберкулезным организациям доход. Из Швеции этот обычай перешёл в другие страны мира.

В 2019 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Всемирный день борьбы с туберкулезом будет проводиться под лозунгом: «Пора действовать», тем самым призывая всех на борьбу с этой инфекцией.

Задачей Всемирного дня борьбы с туберкулезом является - информирование широких слоев населения о необходимости своевременного прохождения профилактических осмотров в целях раннего выявления заболевания, своевременного обращения за медицинской помощью, формирование у населения приверженности к здоровому образу жизни.

Туберкулез по-прежнему является ведущей причиной смертности от инфекционных болезней в мире. Каждый день от этой предотвратимой и излечимой болезни умирает почти 4 500 человек, а почти 30 000 человек заболевают ею. Согласно оценкам, с 2000 г. благодаря глобальным усилиям по борьбе с туберкулезом было спасено 54 миллиона жизней, а показатель смертности от туберкулеза сократился на 42%.

Проблема туберкулеза актуальна и для Российской Федерации, показатель заболеваемости туберкулезом населения страны остается достаточно высоким. На территории Саратовской области ежегодно регистрируется около 1000 вновь выявленных больных туберкулезом, из которых до 50,0% являются бациллярными (заразными) больными. Больные туберкулезом органов дыхания составили 97,6% от числа всех зарегистрированных больных туберкулезом.

Туберкулез – это тяжелое инфекционное (заразное) заболевание, известное с глубокой древности. До наших дней дошли сведения о том, что случаи заболевания были известны еще в Древнем Египте. Источником заболевания является больной, страдающий заразной (открытой) формой туберкулеза легких.

Основной путь заражения – воздушно-капельный. Туберкулез передается здоровому человеку от больного при кашле, чихании, разговоре, больной распространяет капельки мокроты на расстояние до 10 – 15 м, содержащие возбудителя болезни. Можно заразиться, вдыхая воздух, в котором содержатся микобактерии туберкулеза. Чаще к туберкулезу приводит длительный и тесный контакт с больным, наибольшему риску заражения подвержены члены семьи больного, сослуживцы и друзья. Один больной в течение года может заразить 5-10 контактирующих с ним людей, а иногда и более.

Туберкулезом может поражаться любой орган человеческого организма, но, как показывают статистические данные, более чем в 95% случаев у людей поражаются легкие, в меньшем проценте случаев - другие органы (кости, суставы, почки, кишечник, кожа, глаза, мозговые оболочки и т. д.).

Основными признаками заболевания являются: кашель в течение 3-х недель и более, потеря веса, периодическое повышение температуры тела, потливость по ночам, общее недомогание и слабость, боли в грудной клетке, потеря аппетита, кровохарканье. Если Вы обнаруживаете у себя эти симптомы, немедленно обратитесь к Вашему участковому врачу, и он назначит необходимое обследование.

Утверждение, что богатые, благополучные, хорошо питающиеся и довольные собой люди не болеют туберкулезом – миф. Свидетельство тому – многочисленные случаи заболевания в элитных столичных кругах, а также длинный список знаменитостей, в разное время болевших туберкулезом. «Палочка Коха» не различает социального статуса и с одинаковой эффективностью поражает и бедных, и богатых.

Вместе с тем, туберкулез – безусловно, социальная болезнь. Во-первых, теснота, духота, сырость и скученность, характерные для жизни малоимущих слоев населения, увеличивают вероятность первичного заражения. Во-вторых, курение, алкоголизм, стресс и иные следствия социальной необустроенности снижают сопротивляемость организма. Все эти факторы приводят к тому, что вероятность заболеть существенно повышается при снижении социального уровня жизни населения.

Чтобы уменьшить вероятность заражения окружающих, человек, больной активным туберкулезом, должен придерживаться определенных правил, с которыми его знакомят в противотуберкулезных учреждениях: прикрывать рот платком и отворачиваться при кашле, пользоваться отдельной посудой, в целях дезинфекции предметов обихода можно пользоваться хлорсодержащими растворами. Хорошим и простым методом обеззараживания является проветривание и вывешивание на солнце одеял и других вещей больного, т.к. прямой солнечный свет убивает микобактерии туберкулеза в течение 5 минут. Кроме того, необходимо строго соблюдать режим лечения и отдыха, назначенные лечащим врачом.

Для активного выявления больных большое значение имеют профилактические осмотры. Основным методом раннего выявления туберкулеза среди взрослого населения остается флюорографическое обследование. В Саратовской области методом флюорографии ежегодно выявляется более 70,0% больных активным туберкулезом. С профилактической целью флюорографическое обследование необходимо проходить всему здоровому населению области с 15-ти летнего возраста не реже 1 раза в год. Лица из «групп риска» проходят флюорографическое обследование чаще – 1 – 2 раза в год.

С целью раннего выявления заболевания у детей и подростков используется метод туберкулинодиагностики (постановка реакции Манту и Диаскинтест).

Как и любое заболевание, туберкулез легче предотвратить, чем излечить. Проведение вакцинации детей и подростков при помощи вакцин БЦЖ и БЦЖ-М, в соответствии с календарем прививок, позволяет надежно защитить детей раннего и младшего возраста и подростков от заболевания осложненными и распространенными формами туберкулеза, а также предотвратить детскую смертность от туберкулеза. Ежегодно на территории области прививается против туберкулеза более 21 тысячи новорожденных.

Чтобы не стать жертвой туберкулеза, следует соблюдать правила личной гигиены и вести здоровый образ жизни: не злоупотреблять алкоголем, отказаться от курения, питание должно быть полноценным и достаточным, избегать психологических перегрузок и стрессовых ситуаций, заниматься утренней гимнастикой, закаливанием и т.д.

Проведение эффективных, целенаправленных и своевременных мер по профилактике туберкулеза позволит снизить заболеваемость, инвалидность и смертность от этого тяжелого заболевания.

**Помните: " Своевременное прохождение флюорографического обследования позволит выявить заболевание на ранних стадиях и гарантировать полное выздоровление от болезни! "**