

ДІЗНАЙСЯ БІЛЬШЕ ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ



ТУБЕРКУЛЬОЗ – це важке інфекційне захворювання, викликане мікобактерією туберкульозу і передається повітряно-крапельним шляхом та має хронічний перебіг. Кожну хвилину від туберкульозу на Землі помирає одна людина.

ОЗНАКИ ЗАХВОРЮВАННЯ : слабкість, втомлюваність, пітливість (особливо вночі), тривалий кашель (протягом трьох і більше тижнів з виділенням мокротиння чи без нього), втрата ваги, лихоманка (частіше з $t 37,0-37,5^{\circ}\text{C}$).

ЩОБ НЕ ЗАХВОРИТИ, підвищуйте захисні сили організму, додержуючись :

- психогієни (уникайте негативних емоцій),
- здорового способу життя (відмова від куріння, регулярна фізична активність, загартовування),
- правил гієни,
- раціонального харчування (вибирати натуральні продукти).



ЩОБ ПЕРЕМОГТИ ТУБЕРКУЛЬОЗ, НЕОБХІДНО :

- своєчасно проводити щеплення .
- проходити флюорографію,
- при появі тривалого кашлю негайно звернутись до лікаря.



РАННЕ ВИЯВЛЕННЯ ТУБЕРКУЛЬОЗУ – ГАРАНТІЯ ПОВНОГО ОДУЖАННЯ!

Як можна захистити себе від туберкульозу

Найголовніше та найперше, що потрібно робити кожній людині – це регулярно проходити медичний огляд, а також робити флюорографію. Так ви зможете виявити захворювання ще на ранній стадії та тим ефективнішим буде лікування. Дотримуйтесь особистої гігієни, адже туберкульоз передається не тільки повітряно-крапельним шляхом, а й через предмети побуту. До того ж його мікобактерії – палички Коха, доволі живучі, можуть існувати протягом кількох місяців. Варто завжди мати при собі чисту носову хустинку чи серветки, не користуватись чужими особистими речами, столовими приборами.

Основою профілактики туберкульозу є вакцина БЦЖ. Щеплення роблять у пологовому будинку на 3-7 день життя дитини. Ревакцинацію проводять при негативній реакції Манту і за відсутності протипоказань у 7 років.

Батьки мають обстежити у фтизіатра дітей, у яких виявлено різку зміну реакції Манту.

Вести здоровий спосіб життя: регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не палити, не вживати алкоголю, наркотиків.

Оберігати себе від ВІЛ-інфекції, уникати випадкових статевих стосунків, користуватися презервативом (ризик захворіти на туберкульоз у ВІЛ інфікованих у 20-30 разів вищий, ніж у здорових осіб).

Мікобактерія туберкульозу може потрапити в наш організм з молоком чи м'ясом заражених тварин. Тому не варто купувати такі продукти з рук в неперевічених людей, а також варто дотримуватись правильної термічної обробки продуктів.

Регулярне прибирання у квартирі, провітрювання приміщення може захистити вас від багатьох захворювань, в тому й числі від туберкульозу.

Звісно ж, не варто забувати про міцний сон та повноцінне харчування, адже саме так ми можемо зміцнити наш організм та підвищити імунітет, вони стануть могутнім щитом перед туберкульозом. У вашому раціоні повинна бути їжа, збагачена білком, а також молочні продукти (творог, молоко, сметана), масло, фрукти, овочі та мед.

Хімієпрофілактика - це застосування протитуберкульозних препаратів з метою попередження туберкульозу в осіб, які мають великий ризик захворювання на нього. Серед осіб, яким проводилася хімієпрофілактика, число захворювань в 5-7 разів менше у порівнянні з людьми, яким вона не проводилась.

Як уберегтися від захворювання у вогнищі туберкульозу

Ізоляція джерела туберкульозної інфекції - найбільш важливий протиепідемічний захід в колективі чи сім'ї. На період бактеріовиділення припинити контактувати з хворим, тобто він має знаходитися на лікуванні в стаціонарі. Дорослі, які знаходяться в контакті з хворим, повинні щорічно обстежуватися за допомогою флюорографії, а діти та підлітки - за допомогою туберкулінової проби. Обов'язково проводиться профілактичний курс лікування протитуберкульозними хімієпрепаратами протягом 3 місяців. На весь час перебування хворого на туберкульоз в лікарні, квартирі чи санаторії, необхідно проводити поточну дезінфекцію.

ТУБЕРКУЛЬОЗ: ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ



Що потрібно знати про лікування туберкульозу:

- Оскільки туберкульоз – інфекційне захворювання, збудником якого є мікобактерія, лікування спрямоване саме на знищення збудника за допомогою антибактеріальних препаратів. Інших методів лікування не існує.
- Не займайтесь самолікуванням, при появі хоча б декількох симптомів зверніться до дільничного лікаря.
- Туберкульоз виліковується, за умови суворого дотримання режиму лікування.
- Лікування туберкульозу проводиться під контролем медперсоналу.
- Лікування туберкульозу тривале.
- Протитуберкульозні препарати можуть викликати ускладнення, але ризик для здоров'я людини в сотні разів нижчий, ніж відмова від лікування туберкульозу.

Найпоширеніші симптоми захворювання на туберкульоз

1. Кашель, що триває більше 2-3-х тижнів.
2. Температура тіла протягом 7 днів і більше 37,2 С, іноді до 38 С.
3. Задишка.
4. Болі в грудній клітці.
5. Втрата апетиту, постійна втомленість.
6. Безпричинна втрата ваги.
7. Підвищене потовиділення, особливо вночі.
8. Домішки крові в мокроті при кашлі (кровохаркання).

Що робити, якщо ви або ваші рідні помітили подібні симптоми?

Відповідь тільки одна: необхідно якомога швидше звернутися до лікаря в поліклініку та негайно зробити флюорографічне або рентгенологічне обстеження. Не намагайтесь займатись самолікуванням, воно не буде ефективним! Не втрачайте дорогоцінний час! Потурбуйтеся про себе та своїх близьких, а лікування на ранній стадії допоможе уникнути небезпечних ускладнень та марних страждань і збільшить шанси на повне видужання.

Цілі лікування:

- повне лікування хворих на туберкульоз;
- припинення передачі збудників здоровим людям;
- запобігання розмноженню штамів мікобактерій туберкульозу, стійких до антибактеріальних препаратів;
- запобігання смертельним результатам і важким ускладненням.

Чому не можна переривати лікування?

Постійне приймання протитуберкульозних препаратів – ключовий елемент успіху лікування. Практика показує, що більшість невдач лікування пов'язана не з неправильним вибором препарату і його дози, а з тим, що значна кількість пацієнтів просто перериває лікування. Це у свою чергу призводить до вироблення мікобактеріями стійкості до протитуберкульозних препаратів, що робить лікування тривалішим, дорожчим і менш успішним.

Пам'ятайте!

Одна із складових профілактики туберкульозу – це вакцинація і ревакцинація вакциною БЦЖ. У вакцинованих при народженні дітей імунітет зберігається протягом 5–7 років. Дотримання правил особистої гігієни, виконання рекомендацій, викладених в пам'ятці, вбереже вас від захворювання на туберкульоз!

ТУБЕРКУЛЬОЗ КРІЗЬ ІСТОРІЮ: “ЗЦІЛЕННЯ” КОРОЛІВСЬКИМ ДОТИКОМ ТА ПОЯВА МІКОБАКТЕРІЇ 150 МЛН РОКІВ ТОМУ

24 березня 1882 року доктор Роберт Кох оголосив про відкриття *Mycobacterium tuberculosis* (“паличка Коха”) – бактерії, яка викликає інфекційне захворювання туберкульоз. Згодом цей день було оголошено Всесвітнім днем боротьби з туберкульозом, а протягом березня традиційно проводять місяць обізнаності щодо туберкульозу. За своє відкриття Кох отримав Нобелівську премію.

Сьогодні розкажемо **ТОП-5 цікавих історичних фактів про туберкульоз**, які можуть здивувати:

- існує гіпотеза, що рід *Mycobacterium* виник ще понад 150 млн років тому.
- у Стародавній Греції захворювання називали «фтизисом», у Стародавньому Римі – «табес», а давньоєврейською – «шахефет».
- термін «туберкульоз» увів німецький лікар Йоганн Шенлейн у 1834 році. А саме захворювання атакує людство вже тисячі років. Археологи виявили туберкульоз в рештках матері та дитини віком 9000 років у місті Атліт-Ямі, яке зараз знаходиться на дні Середземного моря.
- найдавніші письмові згадки про туберкульоз були зафіксовані в Індії (3300 років тому) та Китаї (2300 років тому).
- у середні віки новою клінічною формою туберкульозу було описано захворювання шийних лімфовузлів – «золотуху». Хвороба була відома в Англії та Франції як «королівське зло», і вважалося, що люди, які постраждали, можуть зцілитися після королівського дотику.

Добре, що експерименти з “цілющим королівським дотиком” – у далекому минулому. Сьогодні достеменно відомо – #Туберкульоз_Виліковний і успіх лікування залежить від вчасно розпочатого прийому ефективних медпрепаратів, дисципліни пацієнта у дотриманні всіх рекомендацій лікаря та регулярному прийомі ліків.