**Профилактика туберкулеза**

Решением Всемирной организации здравоохранения 24 марта признан **Всемирным днем борьбы с туберкулезом.** В 2021 г.Всемирный день борьбы с туберкулезом проходит под лозунгом «Время идет-Пора ликвидировать туберкулез».

Туберкулез при своевременном выявлении и правильном лечении - излечим. Для этого необходимо:

• При появлении признаков заболевания (кашель, повышение температуры, общая слабость, быстрая утомляемость) следует обращаться за помощью к вашему лечащему врачу!

• при наличии заболевания проводить непрерывное лечение, выполнять все советы и требования врача, не уклоняться от приема лекарств! Перерывы в лечении приводят к развитию устойчивой к лекарствам формы туберкулеза, вылечить которую намного сложнее.

**Что такое туберкулез?**

**Туберкулез** - это болезнь, которая вызывается микобактерией. Как правило, туберкулез поражает легкие, но в редких случаях может затрагивать другие части тела, например лимфатические узлы, костную систему и головной мозг.

**Как происходит заражение туберкулезом?**

Основным источником распространения инфекции является больной туберкулезом человек, реже животные.

**Пути передачи** от уже болеющего человека:

• воздушно - капельный (с капельками мокроты при кашле, чихании);

• воздушно-пылевой (в высохших частицах мокроты, возбудитель сохраняет жизнеспособность в течение нескольких месяцев, легко переносят низкие и высокие температуры, высушивание);

• контактно-бытовой путь (при пользовании общей с больным посудой, зубной щеткой, полотенцем, постельным бельем);

• алиментарный (через пищеварительный тракт с инфицированной пищей).

**Факторы риска:**

ВИЧ-инфицированность; постоянные стрессы, неполноценное питание; алкоголизм; табакокурение; наркомания; плохие бытовые условия; резкая перемена климата; инфекционные и простудные болезни; наличие сопутствующих заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка и 12-типерстной кишки, хронические неспецифические болезни легких). **Наибольшему риску подвергаются лица, находящиеся в продолжительном близком контакте с больным туберкулезом!**

**Как выявить туберкулез?**

Основные методы:

у детей:

* туберкулинодиагностика (1 раз в год проба Манту с 12-месячного возраста или диаскин тест школьникам до достижения возраста 14 лет)

У взрослых:

* Рентгенофлюорография – с 15 лет, в последующем не реже 1 раза в 2 года для всего населения и ежегодно для групп риска.
* Бактериологическое обследование - самое надежное подтверждение диагноза туберкулеза, потому что непосредственно в мокроте больного обнаруживается возбудитель заболевания.

**Группы риска (профилактический осмотр 1 раз в год):**

* больные хроническими неспецифическими заболеваниями органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы; больные сахарным диабетом; больные онкогематологическими заболеваниями;
* лица, получающие кортикостероидную, лучевую и цитостатическую терапию, блокаторы ФНО-а, генно-инженерные биологические препараты;
* иностранные граждане и лица без гражданства, в том числе осуществляющие трудовую деятельность на территории Российской Федерации, беженцы, вынужденные переселенцы;
* лица, проживающие в стационарных учреждениях социального обслуживания и учреждениях социальной помощи для лиц без определенного места жительства и занятий;
* работники учреждений социального обслуживания для детей и подростков; работники санаторно-курортных, образовательных, оздоровительных и спортивных учреждений для детей и подростков; сотрудники медицинских организаций
* работники организаций социального обслуживания для престарелых и инвалидов;
* работники организаций по переработке и реализации пищевых продуктов, в том числе молока и молочных продуктов,
* организаций бытового обслуживания населения,
* работники водопроводных сооружений;
* нетранспортабельные больные (обследование проводится методом микроскопии мокроты).

**Группы риска (профилактический осмотр 2 раза в год):**

* военнослужащие, проходящие военную службу по призыву;
* лица, находящиеся в контакте с источниками туберкулезной инфекции, в том числе лица, осуществляющие сопровождение больных туберкулезом иностранных граждан;
* лица, снятые с диспансерного учета в медицинских противотуберкулезных организациях в связи с выздоровлением, в течение первых 3 лет после снятия с учета;
* лица, перенесшие туберкулез и имеющие остаточные изменения в легких, в течение первых 3 лет с момента выявления заболевания;
* ВИЧ-инфицированные;
* пациенты, состоящие на диспансерном учете в наркологических и психиатрических учреждениях;
* лица, состоящие в группе профилактического наркологического учета в связи с употреблением психоактивных веществ и препаратов;
* подследственные, содержащиеся в следственных изоляторах, и осужденные, содержащиеся в исправительных учреждениях;
* лица, освобожденные из следственных изоляторов и исправительных учреждений, в течение первых 2 лет после освобождения; лица, по роду своей профессиональной деятельности имеющие контакт с контингентом подследственных и осужденных; лица без определенного места жительства.

**Где можно пройти флюорографию?**

В поликлинике по месту жительства, при наличии паспорта и страхового полиса. Своевременно пройденное флюорографические обследование – залог раннего выявления туберкулеза и первый шаг к выздоровлению!

**Как не заболеть туберкулезом?**

1. Для активной специфической профилактики туберкулеза у детей и подростков предназначена вакцина БЦЖ. Вакцинация БЦЖ-М осуществляется родившимся, здоровым, доношенным детям на 3 – 7 день жизни. Ревакцинацию проводят детям в возрасте 7лет, имеющим отрицательную реакцию на пробу Манту с 2 ТЕ. Вакцинация БЦЖ стимулирует выработку не только специфического противотуберкулезного иммунитета, но и усиливает естественную устойчивость детского организма к другим инфекциям.
2. Регулярно проходить флюорографию органов грудной клетки.
3. Вести здоровый образ жизни:

* правильно питаться (достаточное употребление в пищу овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, мяса - с обязательной термической обработкой);
* регулярная физическая активность; правильное чередование своего труда и отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе.
* отказаться от вредных привычек.

**4**. Соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, посуду с использованием моющих

средств и проточной воды; пользоваться индивидуальными гигиеническими средствами и посудой).

**5.** Проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений.

**6**. Химиопрофилактика ( только контактирующим с больными заразной формой туберкулеза).