

Туберкулез и его профилактика

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом.

Возбудителем туберкулеза является бактерия (*Mycobacterium tuberculosis*), которая чаще всего поражает легкие. Туберкулез излечим и предотвратим.

Туберкулез распространяется от человека человеку по воздуху. При кашле, чихании или отхаркивании люди с легочным туберкулезом выделяют в воздух туберкулезные бактерии. Для инфицирования человеку достаточно вдохнуть лишь незначительное количество таких бактерий.

Около одной четверти населения мира инфицированы туберкулезом. Это означает, что люди инфицированы бактериями туберкулеза, но (пока еще) не больны и не могут его передавать.

Вероятность того, что люди, инфицированные туберкулезными бактериями, заболеют туберкулезом на протяжении своей жизни, составляет 5-15%. Люди с ослабленной иммунной системой, такие как люди с ВИЧ-инфекцией, люди, страдающие от недостаточности питания, или люди с диабетом, а также люди, употребляющие табак, подвергаются гораздо более высокому риску заболевания.

Когда у человека развивается активная форма туберкулеза, симптомы (кашель, лихорадка, ночной пот или потеря веса) могут оставаться умеренными на протяжении многих месяцев. Это может приводить к запоздалому обращению за медицинской помощью и передаче бактерий другим людям. За год человек с активной формой туберкулеза может инфицировать 5-15 человек, с которыми он имеет тесные контакты. Без надлежащего лечения в среднем 45% ВИЧ-негативных людей с туберкулезом и почти все ВИЧ-позитивные люди с ТБ умирают.

Кто подвергается наибольшему риску?

Туберкулез поражает преимущественно взрослых людей в их самые продуктивные годы. Однако риску подвергаются все возрастные группы. Более 95% случаев заболевания и смерти происходят в развивающихся странах.

У людей, инфицированных ВИЧ, вероятность развития активной формы туберкулеза возрастает в 18 раз (см. раздел о туберкулезе и ВИЧ-инфекции ниже). Более высокому риску развития активной формы туберкулеза подвергаются также люди, страдающие от других нарушений здоровья, ослабляющих иммунную систему. У людей, страдающих от недоедания, риск возрастает в 3 раза. В 2019 г. во всем мире было зарегистрировано 2,2 миллиона новых случаев заболевания туберкулезом, которые были связаны с недоеданием.

Расстройства, вызванные употреблением алкоголя, и курение табака повышают риск заболевания туберкулезом соответственно в 3,3 и 1,6 раза. В 2019 г. 0,72 миллиона новых случаев заболевания туберкулезом во всем мире были связаны с расстройствами, вызванными употреблением алкоголя, и 0,70 миллиона случаев – с курением.

Как выявить туберкулез?

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): нетранспортабельные больные (обследование проводится методом микроскопии мокроты).

Лечение туберкулеза .

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.

Как не заболеть туберкулезом?

Для активной специфической профилактики туберкулеза у детей и подростков предназначена вакцина БЦЖ. Вакцинация БЦЖ осуществляется родившимся, здоровым, доношенным детям на 3 – 7 день жизни. Ревакцинацию проводят детям в возрасте 7 лет, 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.

Регулярно проходить флюорографию органов грудной клетки.

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 курения, алкоголя, наркотиков.

Соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, посуду с использованием моющих средств и проточной воды; пользоваться индивидуальными гигиеническими средствами и посудой).

Проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений.

Пом. врача-эпидемиолога

Л.М.Павловская