

Жизнь - да, туберкулез - нет!

Наше здоровье зависит от нас! Береги здоровье!

Что такое туберкулез?

Туберкулез — инфекционное заболевание, вызываемое особыми бактериями, которые, внедрившись в организм человека, могут находиться в нем в течение всей его жизни.

Возбудитель туберкулеза – микобактерия, палочка Коха, обладает высокой устойчивостью к факторам внешней среды, не боится низких температур. **Источником туберкулезной инфекции** являются больные с активным легочным туберкулезом.

Пути заражения

1. *Аэрогенный* (при вдыхании воздуха с наличием возбудителя);
2. *Воздушно-капельный* (при чихании и кашле);
3. *Воздушно-пылевой* (в запыленных помещениях, где находился больной);
4. *Пищевой* (при употреблении в пищу зараженных продуктов питания);
5. *Контактный* (через предметы быта).

Признаки легочного туберкулеза

Кашель в течение 3-х недель и более, боль в груди, одышка, повышение температуры тела, потливость, утомляемость, общее недомогание, снижение массы тела.

Возбудитель туберкулеза может попасть по кровеносным и лимфатическим сосудам в другие органы: почки, кости, глаза, кожу. В данном случае туберкулез называют внелегочным. Такой больной не является источником инфекции для окружающих.

Профилактика

В профилактике туберкулеза важную роль играют иммунизация детей и подростков вакциной БЦЖ. Массовые профилактические обследования с применением туберкулина – постановка реакции Манту, флюорографическое исследование, позволяющее выявить заболевание на ранней стадии. Защитить себя и других от заражения туберкулезом можно, если избегать факторов, ослабляющих защитные силы организма: соблюдать режим питания, труда, отдыха, больше находиться на свежем воздухе.



Туберкулез – это одно из инфекционных заболеваний, которое вызывается бактериями туберкулёза – палочками Коха. Туберкулезу подвержены люди с ослабленной иммунной системой. Заражение происходит воздушно-капельным путём, когда больной человек кашляет или чихает. Обострение болезни случается в период весны и осени.

Симптомами туберкулёза бывает постоянно повышенная температура до 38 градусов, отмечается потеря веса, постоянные головные боли, одышка, кашель может быть как сухой, так и с мокротой (мокрота с кровью), по ночам возможна потливость, понижается работоспособность, ухудшается настроение.

Туберкулёз не обязательно проявляется сразу всеми этими симптомами, возможно появление всего нескольких из вышеперечисленных. При первых симптомах из тех, что были упомянуты выше, необходимо обращаться к врачу.

Исторические сведения

Ещё задолго до открытия природы инфекционных заболеваний предполагали, что туберкулёз — заразная болезнь. В вавилонском Кодексе Хаммурапи было закреплено право на развод с больной женой, у которой имелись симптомы лёгочного туберкулёза. В Индии, Португалии и Венеции были законы, требующие сообщать о всех подобных случаях.

В 1819 году Рене Лаэннек предложил метод прослушивания легких; это имело большое значение в разработке методов диагностики туберкулеза.

В середине XIX века французский морской врач Б. Вильмен наблюдал распространение туберкулёза на корабле от одного больного матроса. Для доказательства инфекционной природы Вильмен собирал мокроту больных и пропитывал ею подстилку для морских свинок. Свинки заболевали туберкулёзом и умирали от него. Вильмен пришел к выводу, что туберкулёз – заразная болезнь.

В 1882 году в Германии Роберт Кох после 17 лет работы в лаборатории открыл возбудителя туберкулёза, которого назвали бациллой или палочкой Коха.

В 1890 году Кох впервые получил туберкулин. В диагностических целях Кох предложил делать подкожную пробу с введением туберкулина.

В 1895 году В. Рёнтген открыл рентгеновские лучи. Это открытие в дальнейшем сыграло огромную роль в развитии диагностики туберкулёза.

В 1919 году французский микробиолог А. Кальметт и ветеринарный врач К. Герен создали вакцинный штамм микобактерии туберкулёза для противотуберкулезной вакцинации людей.

В 1943 году З. Ваксман совместно с Шацу и Бужи получил стрептомицин — первый противомикробный препарат, который оказывал бактериостатическое действие на микобактерии туберкулеза.

К концу XX века спектр препаратов, применяемых во фтизиатрии, значительно расширился.

Как можно заразиться туберкулезом?

Основным источником заражения туберкулезом является человек, который болеет туберкулезом легких. Из дыхательных путей, особенно во время кашля, отделяется мокрота, содержащая микобактерии туберкулеза. Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом. Частицы мокроты могут сохраняться в воздухе до нескольких часов. Иногда инфекция может попасть в организм человека от больных туберкулезом животных — например, при употреблении в пищу плохо обработанного мяса и некипяченого молока.

МИФ 1. Туберкулезом болеют только бедные или малообеспеченные люди.

Утверждение, что богатые, благополучные, хорошо питающиеся и довольные собой люди не болеют туберкулезом - миф. Свидетельство тому - многочисленные случаи заболевания в кругах знаменитых людей, в различное время болевших туберкулезом. Палочка Коха не различает социального статуса и с одинаковой эффективностью заражает бедных и богатых. Высокий темп жизни, информационный прессинг, постоянная "нехватка времени", а, следовательно, нерегулярное и несбалансированное питание - это все стрессовые моменты, которые приводят к снижению защитных сил организма и способствуют развитию заболевания. Вместе с тем, туберкулез - безусловно, социальная болезнь. Туберкулез - заболевание, которое напрямую зависит от образа жизни населения, качества питания. Сложное экономическое положение, пока еще существующее в нашей стране, большое количество людей, которые не могут полноценно питаться, стрессы, социальная необустроенность - все это существенно повышает риск заражения и развития туберкулеза.

МИФ 2. Туберкулезом можно заразиться только от больного человека, который выделяет палочку туберкулеза, при непосредственном контакте с ним.

Да, действительно, здоровый человек как правило заражается от больного и чаще воздушно-капельным путем (реже через предметы больного). Но заразиться можно и при употреблении от больных животных мяса, молока. Заразиться можно где угодно - в магазине, в общественном транспорте, в гостях. Заражение возможно при поцелуе, докуривании чужой сигареты или через книгу. Возбудитель туберкулеза - палочка Коха устойчива во внешней среде и

сохраняется до нескольких месяцев. Столько же она может оставаться на страницах книг. Погибает палочка Коха, а также при воздействии на нее хлорсодержащих веществ.

МИФ 3. Если в организм попала туберкулезная палочка, то человек обязательно заболеет туберкулезом.

Не каждый, получивший палочку Коха, немедленно заболевает. Из 100 человек, зараженных туберкулезной палочкой, заболевает лишь 5, остальные спокойно сосуществуют с ней, их иммунная система в течение длительного времени держит туберкулезную палочку под контролем. Медики их называют "инфицированные туберкулезом". Однако, в случае ослабления защитных сил организма, дремлющая палочка Коха может начать размножаться и вызвать болезнь. Это как мина замедленного действия. Что же способствует "взрыву этой мины"?

Качество питания. Существуют веские доказательства того, что голодание или недостаточность питания, несбалансированное питание, снижают сопротивляемость организма. Ведь повышенное потребление в пищу белков (мяса, молока, творога, яиц), животных жиров (сливочного масла) и витаминов во все времена было одним из основных методов лечения туберкулеза. Курение табака и употребление большого количества алкоголя, употребление в пищу продуктов, содержащих консерванты, пищевые красители значительно снижают защитные силы организма. Туберкулезу также подвержены ВИЧ инфицированные, больные диабетом, лейкозами.

Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

МИФ 4. Миф о том, что давно минули те времена, когда болезнь, называемая в прошлом чахоткой, была неизлечима, а сегодня туберкулез хорошо лечится.

Это ошибка, она не побеждена до сих пор. В данную минуту, когда я читаю эту статью, где-то на земле от туберкулеза умирает один человек. Причем сейчас, когда появились разные эффективные лекарственные препараты, туберкулез вернулся к людям в своей новой, устойчивой к большинству лекарств форме. Ведь раньше, когда не были созданы противотуберкулезные препараты, чахотку лечили усиленным питанием и климатом (это Южный берег Крыма). Выживали только те, у кого защитные силы организма смогли "мобилизовать" себя и справиться с туберкулезной инфекцией. В лечении туберкулеза самое главное - четкое соблюдение всех рекомендаций врача. Неправильное лечение (нерегулярный прием препаратов, прием не всех лекарств, раннее прекращение лечения) приносит больше вреда, чем пользы, так как оно превращает легко излечимую форму болезни в трудно излечимый лекарственно-устойчивый

туберкулез. И тогда уже вылечить туберкулез - долгая, мучительная, дорогостоящая и не всегда успешная процедура. Правильное лечение обычного (чувствительного) туберкулеза почти всегда заканчивается полным выздоровлением. К сожалению, сегодня лишь 65 % больных излечивается от лекарственно-устойчивого туберкулеза.

МИФ 5. Туберкулезом поражаются только легкие у человека.

Туберкулез поражает все органы и ткани человека: глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник, головной мозг и т.д. Но чаще всего встречается туберкулез легких. Поэтому, в зависимости от места поражения, микобактерии могут выделяться во внешнюю среду от больного туберкулезом с мокротой (при туберкулезе органов дыхания), калом (при туберкулезе желудочно-кишечного тракта), мочой (при туберкулезе мочеполовой системы), с молоком при кормлении детей (при туберкулезе молочной железы), со слезами (при туберкулезе глаз), с язв, свищей (при туберкулезе кожи, лимфатических узлов или костей со свищами) и т.д.

МИФ 6. Мне стыдно даже подумать, что у меня туберкулез, ведь я чувствую себя вполне нормально.

Сегодня уже не стыдно. Очень часто сегодня людям некогда обращать внимания и задумываться о причинах усталости или просто недомогания, и когда обнаруживается болезнь, то, как правило, это уже "далеко зашедшая" форма туберкулеза. Чем раньше Вы у себя обнаружите причины недомогания, тем больше шансов вновь обрести здоровье. Каковы признаки, по которым можно заподозрить туберкулез? Это резкая потеря в весе (5-10 и более кг), слабость, разбитость, потливость, особенно по ночам, снижение работоспособности, снижение аппетита. На повышение температуры тела заболевший может и не обратить внимание, т.к. при туберкулезе она не бывает высокой, обычно 37-37,5°C и чаще повышается к вечеру. Боли в грудной клетке и кашель не всегда сопровождают начало заболевания, но при дальнейшем развитии туберкулезного процесса в легких эти проявления могут начать беспокоить больного. Все указанные симптомы могут быть обусловлены и другими заболеваниями, но при сохранении любого из них в течение трех недель и более необходимо подумать о туберкулезе и провести специальное обследование. Как известно: "Болезнь лучше предупредить, чем лечить".

МИФ 7. Считают, что рентген – обследование вредно и что оно несет лучевую нагрузку.

Если говорить о профилактике и предупреждении туберкулеза, то для этого грозного заболевания "исключительных" случаев не бывает. А если туберкулез наступает, то, как правило, это чаще всего уже запущенное заболевание. Поэтому, для своевременного выявления туберкулеза необходимо хотя бы 1 раз в 2 года, а

еще лучше, ежегодно проводить флюорографическое обследование легких. Одно-два рентгеновских обследования в течение года абсолютно безопасны для здоровья человека. Ведь, как мы уже говорили, туберкулез может протекать без явных клинических симптомов, и начальные стадии его можно выявить лишь при своевременном рентгенологическом обследовании.

Как уберечься от заболевания?

Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести **здоровый образ жизни**. Для крепкого здоровья нужна **здоровая нервная система**, поэтому важно уметь противостоять стрессам. Пища должна быть полноценной, обязательно должна содержать достаточное количество белков. Также необходимо соблюдать **личную гигиену**. Важным условием для поддержки здоровья должна быть ежедневная нормальная **физическая нагрузка**. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий, поэтому для профилактики заболевания необходимо **проветривать комнаты**, где вы работаете и отдыхаете.

Чтобы распознать болезнь на ранних стадиях и успешно вылечиться, необходимо обращаться к врачу при обнаружении первых симптомов туберкулеза и регулярно проходить профилактический осмотр.

Что может снизить защитные силы организма?

Если в дыхательные пути попадет слишком большое количество туберкулезных палочек-микобактерий, организм может не справиться с таким натиском. Если Вы длительное время общаетесь с больным туберкулезом, ваш организм подвергается постоянным атакам, и может настать момент, когда он больше не сможет эффективно сопротивляться инфекции. Известны также другие факторы, содействующие развитию микобактерий в организме:

- стресс, перенапряжение;
- неумеренное потребление алкоголя;
- курение;
- недостаточное или неполноценное питание;
- другие болезни, ослабляющие организм.

Дети, подростки, беременные женщины и пожилые люди более подвержены инфекции.

Излечим ли туберкулез?

В настоящее время имеется много противотуберкулезных препаратов, лечение которыми позволяет полностью излечить его. Главными условиями лечения туберкулеза являются своевременное его выявление путем профилактических осмотров и раннее обращение самих больных за специализированной медицинской помощью к врачу фтизиатру.

Больной туберкулезом должен своевременно принимать лечение в полном объеме, как предписал ему врач. Перерывы в лечении приводят к развитию устойчивой к лекарствам формы туберкулеза.

Как уберечь ребенка от заболевания туберкулезом?

Снизить риск заболевания туберкулезом ребенка можно проведением вакцинации БЦЖ, которая является обязательной и проводится бесплатно всем детям в роддоме с 3-х суток жизни (при отсутствии медицинских противопоказаний).

Повторные прививки – ревакцинация БЦЖ – проводится в 7 лет.

Для своевременного выявления инфицирования туберкулезом всем детям в РФ ежегодно проводится туберкулиновая проба Манту.

Часто болеющие дети или дети, имеющие хронические заболевания, составляют группу риска по туберкулезу. Этой категории ребят уделяется особое внимание, проводятся дополнительные лечебно-профилактические мероприятия, которые определяет участковый врач, врач-специалист, медицинский работник детского учреждения. При наличии медицинских показаний ребенок направляется на консультацию к фтизиатру по месту жительства. Для того чтобы оградить ребенка от заболевания, сами взрослые должны быть уверены, что они здоровы, и своевременно проходить медицинские осмотры.

Как связаны ВИЧ и туберкулез?

Вирус иммунодефицита человека убивает важные клетки иммунитета человека – лимфоциты CD4, тем самым ослабляя защитные свойства организма. Под воздействием вируса иммунитет человека, в том числе и к туберкулезу, медленно ослабевает. На фоне ослабленного иммунитета развивается туберкулез. Вероятность заболеть туберкулезом у человека с ВИЧ-инфекцией в 50 раз выше, чем у человека, свободного от ВИЧ. Во многих регионах планеты именно туберкулез является ведущей причиной смерти людей, живущих с ВИЧ.

Нужно ли обрабатывать квартиру, если там раньше жил больной туберкулезом?

Обязательно. Микобактерии туберкулеза долго сохраняют свою жизнеспособность в окружающей среде, особенно во влажных и запыленных помещениях. Губительными для микобактерий являются длительное ультрафиолетовое излучение и дезинфицирующие средства. Лучше, чтобы обработку помещения по заказу провели специалисты дезинфекционной службы. Если в вашем населенном пункте нет дезстанций, то получить консультацию по правильной обработке помещения своими силами вы сможете у фтизиатра.