

## Туберкульоз та його профілактика

Туберкульоз – це інфекційна хвороба, збудником якої є мікобактерія туберкульозу. Туберкульоз є найбільш небезпечною і надзвичайно підступною інфекційною хворобою, яка й досі не переможена, має соціально-економічні передумови для поширення і несе в собі величезну суспільну шкоду.

Туберкульоз може вражати різні органи і системи людини. Найбільш поширеною формою є туберкульоз легенів. Легеневий туберкульоз – одна з тих форм хвороби, яка вважається епідемічно небезпечною для навколишніх. Найчастіше хвороба розповсюджується хворою людиною. Коли такі пацієнти кашляють, чхають або розмовляють, крихітні краплини, що містять мікобактерії туберкульозу, потрапляють у повітря. Інша людина може вдихнути це інфіковане повітря й заразитись.

Ризик інфікуватися зростає у разі збільшення тривалості контакту зі збудником, поганої вентиляції та недостатнього сонячного освітлення в зоні контакту, при виділенні хворим великої кількості мікобактерій внаслідок недотримання ним правил особистої гігієни під час кашлю чи чихання, наявності в його легенях поширеного процесу з розпадом легеневої тканини, ухилення від лікування.

У більшості людей, інфікованих мікобактеріями туберкульозу, хвороба ніколи не проявиться. Однак близько у 10% осіб інфікування мікобактеріями прогресуватиме протягом життя, зумовлюючи хворобу.

Зараження збудником туберкульозу відбувається як від хворих на туберкульоз людей, так можливе і від великої рогатої хвороби, свиней, овець, кіз, коней, кролів, птиці та інших тварин.

Можливо інфікуватися при вживанні заражених продуктів харчування, зокрема сирого молока, або погано провареного м'яса хворих на туберкульоз тварин.

Зараження можливе при поцілунках, допалюванні чужих цигарок, через книжки, пошкоджену шкіру і т.д. Дитина на 3-й день свого життя отримує щеплення БЦЖ.

Мета протитуберкульозної вакцинації – підготувати організм для зустрічі зі збудником, навчити контролювати його. Коли мікобактерії слабкі, або їх мало, то завдяки імунітету організм швидко звільняється від інфекції.

Захворіти можна і тоді, коли імунна система людини пригнічується і розвивається так звана імунна недостатність (імунодефіцит). Застудні захворювання, катари верхніх дихальних шляхів, СНІД, непосильна праця, недостатні матеріально-побутові умови життя, погане харчування, зловживання алкоголем, наркотиками, паління та інші шкідливі звички значно послаблюють опірність організму.

Мікобактерії які потрапили в людський організм, подавлені імунними силами і знаходяться у «сплячці». У ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД, які відомо, різко знижується імунітет, що йде на користь цим мікобактеріям, які «прокидаються» і починають розмножуватися, викликаючи туберкульоз.

Застерігатися від туберкульозу важко, оскільки інфекція передається повітряно-крапельним шляхом. Краплинки мокротиння, які вміщують мікобактерії туберкульозу, виділяючись при розмові, з кашлем, чханні, на відстань 3 метрів залишаються у повітрі до 1,5 годин і можуть розповсюджуватися також після того як осідають на підлогу, одяг, стінках, меблях та інших предметах, а потім з часточками пилу, повітрям потрапити в легені здорової людини де завгодно.

Джерелом зараження може слугувати посуд, яким користувався хворий.

Найбільш небезпечні з точки зору туберкульозної інфекції місця – громадський транспорт, пункти громадського харчування, місця масового скупчення людей.

Для своєчасного виявлення туберкульозу необхідно хоча б один раз у два роки, а ще краще – щорічно, враховуючи нинішню епідемію туберкульозу в Україні, проходити флюорографічне обстеження легенів. При цьому підліткам, робітникам із шкідливими умовами праці та особам з груп ризику – обов'язково щорічно. Одне-два рентгенівських обстеження на рік абсолютно не шкідливі для організму людини. Рентген легенів слід щорічно проходити курцям, а також тим хто страждає виразковою хворобою, цукровим діабетом і тим, хто переніс будь-яке легеневе захворювання.

Для своєчасного виявлення туберкульозу у дітей віком до 14 років слід щороку проводити пробу Манту, яку ще називають туберкуліновою пробою.

Якщо в вашій сім'ї є хворий на туберкульоз, то він мусить бути хоча б відносно ізольований і мати окрему кімнату, користуватися індивідуальним посудом, постільною білизною, рушниками тощо.

Попередженню хвороби сприяє здоровий спосіб життя, дотримання гігієнічних правил. Важливими умовами, які

сприяють застереженню захворювання на туберкульоз є збалансоване харчування.

Намагатися жити в гармонії із собою, із природою та оточуючими вас людьми. Вчіться піднімати собі настрій, частіше посміхайтесь і виявляйте турботу і повагу до навколишніх, і вони обов'язково вам віддячать тим самим. А усе це разом буде чудовим профілактичним засобом не лише від туберкульозу, а й від інших вельми небезпечних хвороб.

**Л. М. КІНАРЬОВА,**

*лікар-фтизіатр КЗ "Березівська ЦРЛ".*