**ПАМЯТКА**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТУБЕРКУЛЕЗА**

**Как происходит заражение туберкулезом?**

**Туберкулез** передается от уже болеющего человека воздушно- капельным, воздушно-пылевым, а также контактно-бытовым путями. Наибольшему риску подвергаются лица, находящиеся в продолжительном близком контакте с больным туберкулезом. Заболеванию способствуют ВИЧ/СПИД, постоянные стрессы, недоедание, плохие бытовые условия, алкоголизм и наркомания, курение, хронические заболевания легких, сахарный диабет, язвенная болезнь.

Заразиться - еще не значит заболеть. Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет около 5-10 %. При этом заболевание, чаще всего, наступает не сразу, а в первые 1-2 года после заражения.

**Как распознать туберкулез?**

Человек, заболевший туберкулезом, может жаловаться на:

• кашель с выделением мокроты;

• кровохарканье

• одышку (при далеко зашедшем туберкулезе, обширном поражении легочной ткани);

• боли в грудной клетке (при напряжении мышц вследствие кашля или при поражении плевры);

• отсутствие аппетита, похудание на 5 - 10 и более кг;

• слабость, разбитость, потливость, повышенную утомляемость, снижение работоспособности;

• лихорадку (повышение температуры тела в вечерние часы, при физической и эмоциональной нагрузке).

Все указанные симптомы могут быть и при других заболеваниях, но при сохранении любого из них в течение трех недель и более необходимо обратиться к участковому врачу и провести специальные исследования для подтверждения или исключения диагноза туберкулез.

**Как выявить туберкулез?**

■ Основные методы - рентгенологическое обследование, у детей - туберкулинодиагностика (проба Манту).

Бактериологическое обследование - самое надежное подтверждение диагноза туберкулеза, потому что непосредственно в мокроте больного обнаруживается возбудитель заболевания. Для массового обследования взрослого населения на туберкулез проводится флюорография, детей – проба Манту.

**Какие способы профилактики туберкулеза?**

• мероприятия, повышающие защитные силы организма (рациональный режим труда и отдыха, правильное полноценное питание, отказ от курения и употребления алкоголя, закаливание, занятие физкультурой и др.);

• мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции);

• проведение противотуберкулезных прививок (вакцинацию всем здоровым новорожденным на 3 - 4 день жизни и ревакцинацию БЦЖ - детям 7 лет, неинфицированным туберкулезом, т.е. с отрицательными пробами Манту);

• химиопрофилактика (в основном, лицам из контакта с больными заразной формой туберкулеза, лицам после излечения туберкулеза).

**Главное, помнить - туберкулез излечим. Это не** **приговор!**

**Будьте внимательны к своему самочувствию!**