

## 24 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЁЗОМ

В начале XX века зародилась традиция – тёплым майским днём проводить «День Белого цветка». Скромная белая ромашка была символом милосердия к больным туберкулёзом. В 1900 году в Женеве на улицы впервые вышли молодые люди со щитами, усыпанными белыми цветами ромашки. Они продавали жетоны, и в кружки для пожертвований каждый опускал посильную сумму. Продажа белого цветка приносила противотуберкулёзным организациям доход. В 1911 году этот белый цветок по инициативе Всемирной лиги борьбы с туберкулёзом, организованной в 1909 году, был выбран эмблемой, главным символом борьбы с туберкулёзом.

Праздник «Белый цветок жизни» – это день бескорыстия, человеческой доброты, гуманизма и любви к ближнему. Больным он даёт надежду на исцеление, а окружающим – возможность проявить свои лучшие человеческие качества.

Всемирный день борьбы с туберкулёзом отмечается по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 24 марта – в день, когда в 1882 году немецкий микробиолог Роберт Кох объявил об открытии возбудителя туберкулёза. Этот день был учреждён, чтобы люди помнили об этой грозной глобальной проблеме и берегли свое здоровье и здоровье близких.

В апреле 1911 года в России впервые на частные пожертвования в размере 150 тыс. рублей началась планомерная систематическая борьба с туберкулёзом. В 1912 году уже существовали 43 профильные амбулатории и несколько санаториев до 1000 коек.

Туберкулёз как заболевание известен с древних времён. Отчётливые следы костного туберкулёза найдены на скелете человека, жившего в каменном веке. Аналогичные изменения обнаруживались в мумифицированных трупах египтян. В своде законов Вавилонии было закреплено право на развод с женой, больной, судя по симптомам, лёгочным туберкулёзом. Классические описания туберкулёза лёгких были сделаны ещё Гиппократом.

Переживания и страдания больных туберкулёзом, в том числе в последней стадии, много внимания уделяли писатели-классики: Ф.М. Достоевский «Идиот», Л.Н. Толстой «Анна Каренина». От туберкулёза умерли герои романов Оноре де Бальзака «Шагреневая кожа», Э.М. Ремарка «Три товарища», «Жизнь взаимы», А. Дюма-сына «Дама с камелиями» и др.

Многие великие, талантливые и гениальные люди умерли от этой страшной болезни: В.Г. Белинский в 36 лет, Ш. Бронте в 38 лет, И.А. Ильф в 39 лет, Ф. Шопен в 39 лет, И-Ф. Шиллер в 45 лет, А.П. Чехов в 44 года, Вивьен Ли в 53 года, Дж. Остин в 32 года, Б. Спиноза в 44 года.

Туберкулёз является одной из главных причин смертности от инфекционных заболеваний. Ежегодно в мире от туберкулёза умирает около 3 млн. человек, а в развивающихся странах один из 5 случаев смерти связан с туберкулёзом.

Мужчины во всех регионах болеют в 3,2 раза чаще женщин, при этом темпы роста заболеваемости у мужчин в 2,5 раза выше, чем у женщин.

Чаще всего после инфицирования микобактериями туберкулёза заболевание протекает в бессимптомной, скрытой форме, но примерно 1 из 10 скрытых инфекций, в конце концов переходит в активную форму, при которой, если её не лечить, летальность достигает 50%.

### **Как происходит заражение?**

Основным источником инфекции является больной туберкулёзом человек, выделяющий во внешнюю среду микобактерии туберкулёза с мокротой, мочой, калом. Заражение происходит в основном через органы дыхания. Когда больной открытой формой кашляет, чихает, смеётся, он разбрызгивает вокруг себя мельчайшие капельки слюны и мокроты, содержащие микобактерии туберкулёза. Такие капельки рассеиваются вокруг него на расстоянии до 60-80 см и держатся в воздухе 30-50 мин. Затем они оседают на землю, пол, высыхают на мельчайших пылинках и вновь поднимаются в воздух.

Классические симптомы туберкулёза – длительный кашель с мокротой и кровохарканьем, лихорадка, чаще появляющаяся к вечеру, а так же ночная потливость и похудение.

Поэтому **КРАЙНЕ ВАЖНО** ежегодно проходить флюорографическое обследование в поликлинике. А при обнаружении патологических процессах в лёгких **ОБЯЗАТЕЛЬНО** исследовать мокроту и обращаться к специалисту-фтизиатру.

### **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ и своих близких ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ТУБЕРКУЛЁЗОМ:**

- НЕ КУРИТЕ, НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ КУРИТЬ ДРУГИМ В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ
- НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ
- ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ, ГДЕ НАХОДИТЕСЬ (КЛАСС, КВАРТИРУ, ОФИС И ДР.)
- СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ПОМЕЩЕНИЙ
- ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ (МЫТЬЁ РУК С МЫЛОМ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ С УЛИЦЫ, ИЗ ТРАНСПОРТА, ИЗ ТУАЛЕТА, ПЕРЕД ЕДОЙ!)
- ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ КАШЛЯЮЩИХ ЛЮДЕЙ
- СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА
- ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ
- РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
- БОЛЬШЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Микобактерия туберкулеза очень устойчива в окружающей среде. Так, при температуре 23 °С во влажном и тёмном месте она сохраняет жизнеспособность до 7 лет! В тёмном и сухом месте (при высыхании мокроты больного в пыли) МБТ сохраняется до 10 – 12 месяцев, в уличной пыли (то есть в сухом и светлом месте) палочка Коха сохраняется до 2 месяцев, на страницах книг – до 3 месяцев, в воде – до 5 месяцев. В почве МБТ сохраняется до 6 месяцев, в сыром молоке – до 2 недель, в масле и сыре – до года.

На сегодняшний день считается, что микобактерии туберкулёза, находящиеся в мокроте, остаются жизнеспособными при открытом кипячении последней в пределах 5 мин. Микобактерии чувствительны к средствам, содержащим хлор (хлорная известь, хлорамин и др.), третичные амины, а также к перекиси водорода.

Мы не должны забывать о собственном здоровье. Ежегодная диспансеризация и внимательное отношение к себе – залог нашего благополучия и хорошего настроения. Будьте здоровы!

# Что такое туберкулез?

**Туберкулез (прежнее название – чахотка) – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза, которую еще называют палочкой Коха по имени обнаружившего ее немецкого ученого-микробиолога. Туберкулез чаще всего поражает лёгкие человека, но может развиваться и в других органах.**

**Заразиться может КАЖДЫЙ!**

**Что способствует развитию туберкулеза?**

- Недостаточное и неправильное питание.
- Плохие бытовые условия.
- Стрессовые ситуации.
- Курение.
- ВИЧ/СПИД.
- Алкоголизм, наркомания, токсикомания.
- Хронические заболевания (в т.ч. легких, сахарный диабет, язвенная болезнь и другие заболевания).

**Как передается туберкулез?**

Чаще всего именно больные легочным туберкулезом являются источником инфекции. При кашле, чихании, разговоре больной туберкулезом распространяет капельки мокроты, содержащие возбудитель болезни. Можно заразиться, вдыхая воздух, в котором содержатся микобактерии туберкулеза. Даже однократное вдыхание туберкулезных бактерий может привести к развитию болезни. Чаще к туберкулезу приводит длительный и тесный контакт с больным. Наибольшему риску заражения подвержены члены семьи больного, сослуживцы и друзья.

**Как предупредить туберкулез?**

Обращайте внимание на свое самочувствие. Кашляющий человек вполне может оказаться больным туберкулезом, поэтому, если Вы видите, что Ваш родственник, сослуживец или знакомый долгое время кашляет, настаивайте на том, чтобы он обратился к врачу.

Пыльные, непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий.

Для профилактики заболевания как можно чаще проветривайте помещения.

**Как проявляется туберкулез?**

Основными признаками туберкулеза являются:

- Кашель в течение 3-х недель и более.
- Потеря веса.
- Периодическое повышение температуры тела.
- Потливость по ночам.
- Общее недомогание и слабость.
- Боли в грудной клетке.
- Потеря аппетита.
- Кровохарканье.

Если вы обнаруживаете у себя эти симптомы, немедленно обратитесь к Вашему участковому врачу, и он назначит необходимое обследование.

## **Как вылечить туберкулез?**

Для того чтобы **ИЗЛЕЧИТЬСЯ** от туберкулеза, **НЕОБХОДИМО**:

- Полностью пройти весь курс лечения под наблюдением врача. Лечение туберкулеза должно продолжаться шесть и более месяцев.
- Принимать все назначенные врачом противотуберкулезные препараты и не допускать перерыв в лечении.
- Своевременно выполнять все предписания врача, так как от этого зависит успех лечения.

Перерывы в лечении приводят к развитию устойчивой к лекарствам формы туберкулеза, вылечить которую очень сложно, а иногда почти невозможно.

### **Туберкулез легче предупредить, чем лечить!**

С незапамятных времен человечество преследуют различные напасти: малярия, чума, холера, туберкулез и множество других. И если с этими болезнями люди научились бороться, и достаточно успешно, то туберкулез остался непобежденным и в XXI веке. Сегодня в мире каждые 4 секунды кто-то заболевает туберкулезом; каждые 10 секунд кто-то умирает от туберкулеза; 1% населения Земли каждый год заражается туберкулезом. По прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в ближайшие 20 лет ещё 200 миллионов человек заболеют туберкулезом; 70 миллионов умрут от туберкулеза, а около миллиарда будут инфицированы. До 2020 года Россия относилась к числу стран мира, несущих наиболее тяжелое бремя туберкулеза. Благодаря усилиям российских медиков заболеваемость и смертность от туберкулеза за последние годы в нашей стране значительно снизились и решением ВОЗ Россия была исключена из списка стран с неблагоприятной эпидситуацией по туберкулезу.

Борьба с туберкулезом в России перестала быть делом только врачей противотуберкулезных служб. Это стало касаться практически всех и каждого.

### **Что Вы должны знать о туберкулезе?**

Туберкулез – древнейшее инфекционное заболевание, известное со времен Египетских пирамид.

Туберкулез заразен и очень опасен. Основным источником инфекции является больной человек с открытой формой туберкулеза, т.е. выделяющий палочки Коха с мокротой, а также больные с хроническим процессом в легких с образованием каверн.

Чаще всего заражение туберкулезом происходит через дыхательные пути. При этом микобактерии туберкулеза попадают в дыхательные пути с частицами высохшей мокроты (пылевой путь заражения), но возможна и воздушно-капельная инфекция, при которой бактерии попадают в дыхательные пути здорового человека с капельками слизи и мокроты, выбрасываемыми больными при разговоре, кашле, чихании. Заразиться туберкулезом можно не только при непосредственном общении с больными, но и при соприкосновении с вещами или предметами, загрязненными мокротой, слюной, содержащими палочки Коха. Отсутствие элементарных гигиенических навыков у больного и членов его семьи способствуют распространению инфекции. Один невылеченный больной за год может заразить свыше 10-15 человек.



Определенную опасность в распространении туберкулезной инфекции могут представлять животные больные туберкулезом. При этом заражение туберкулезом человека происходит при приеме в пищу чаще всего молочных продуктов, не подвергшихся термической обработке (кипячению).

Далеко не каждый заболевает туберкулезом. Это зависит от степени защитных сил организма, соблюдения гигиенических правил. К ослаблению иммунитета приводят неполноценное питание, переутомление, стрессы, злоупотребление алкоголем, курение, наркотики, различные хронические заболевания, ВИЧ/СПИД.

**Туберкулез, как правило, развивается постепенно, подчас незаметно для больного:**

появляются быстрая утомляемость и общая слабость, снижение аппетита, потеря веса, повышенная потливость, незначительное повышение температуры тела, затем присоединяются кашель с мокротой, возможно с кровью, боли в груди, одышка при небольших физических нагрузках.

При обнаружении этих признаков заболевания необходимо обратиться к врачу в поликлинику по месту жительства или в областной противотуберкулезный диспансер.

Установить диагноз туберкулеза поможет **рентген-флюорографическое обследование, анализы мокроты на обнаружение микобактерии туберкулеза (микроскопия мокроты по Циль-Нильсену, бактериологическое исследование), проба Манту и Диаскинтест.**

Наличие в мокроте микобактерий туберкулеза определяет заразность заболевания. **Этот человек опасен для окружающих. Он нуждается в срочной изоляции и лечении!**

При своевременном выявлении и правильном лечении туберкулез сегодня излечим. Поэтому раннему выявлению туберкулеза придаётся большое значение.

С этой целью проводят массовое флюорографическое обследование населения (с 15-летнего возраста) и иммунодиагностику (пробу Манту или Диаскинтест) здоровым детям и подросткам.

**Иммунологические пробы надо проводить ежегодно**, потому что только сравнивая результаты предыдущих проб, можно отобрать группы лиц, имеющих риск заболеть туберкулезом и нуждающихся в углубленном обследовании.

Увеличение результата реакции Манту или положительный результат Диаскинтеста может быть первым сигналом заболевания туберкулезом.

**Поэтому в случае направления ребенка на консультацию к врачу-фтизиатру, необходимо обратиться к нему немедленно, не откладывая!**

Лечение туберкулеза бесплатное! Для этого в противотуберкулезных диспансерах есть все лекарственные препараты. Курс лечения длится не менее 6-8 месяцев. Противотуберкулезные препараты должны приниматься под контролем медицинского работника. Первые 2-3 месяца больной лечится в стационаре (интенсивная фаза лечения) и принимает лекарства ежедневно, затем, после перевода больного на поддерживающую фазу лечения (фаза продолжения) возможен амбулаторный прием лекарств по месту жительства.

Как только больной начинает лечиться, вероятность того, что он заразит окружающих, значительно уменьшается!



По данным Всемирной организации здравоохранения от туберкулеза умирает больше людей, чем от СПИДа, малярии и тропических заболеваний, вместе взятых. Не зря туберкулез называют «главным инфекционным убийцей человечества». Сейчас в мире каждые 10 секунд умирает от туберкулеза 1 человек, каждые 4 секунды заболевает 1 человек. Ежегодно в мире заболевает туберкулезом 10 миллионов человек, 3 миллиона умирают в течение года.

## Источники и пути заражения

Основным источником туберкулезной инфекции является человек, больной туберкулезом легких, который выделяет микобактерии туберкулеза с мокротой при кашле, чиханье, разговоре. Такие больные называются бактериовыделителями, а квартиру, в которой они живут, принято называть очагом туберкулезной инфекции. Туберкулезные больные выделяют во внешнюю среду громадное количество туберкулезных палочек – до 7 миллиардов в день. Источником инфекции может быть также инфицированный или больной туберкулезом крупный рогатый скот, от которого человек заражается бычьим типом микобактерий. Заражение человека от этих животных происходит главным образом пищевым путем: через молоко от инфицированных или больных туберкулезом коров. Собаки и кошки тоже могут болеть туберкулезом и, следовательно, служить источником заражения. Могут заболеть туберкулезом свиньи, откармливаемые пищевыми отходами.

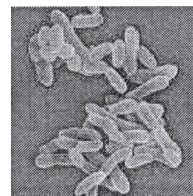
Заражение контактно-бытовым путем обычно происходит при соприкосновении человека с загрязненными мокротой предметами (одежда, белье, полотенце, посуда, зубная щетка, носовой платок и т.д.). Неопытность больного – вот главная причина подобного развития событий. Алиментарный путь заражения может иметь место и при загрязнении пищевых продуктов мокротой туберкулезного больного, особенно если он



сам готовит пищу или соприкасается с готовыми продуктами. Переносчиками инфекции могут быть и обыкновенные мухи, которые, перелетая с места на место, переносят микобактерии с выделений больного на продукты питания.

## Что бывает после заражения

Микобактерии туберкулеза, попавшие в организм человека, не вызывают заболевания, так как защитные силы оказываются достаточными для того, чтобы сопротивляться возбудителям. Когда заражение не приводит к заболеванию, принято говорить, что произошло инфицирование микобактериями. Подтверждает факт инфицирования положительная проба Манту. Другой вариант развития событий: организму человека не удалось полностью справиться с туберкулезной инфекцией. Начавшаяся в организме борьба закончилась тем, что некоторые микобактерии остались жизнеспособными и вызвали воспаление окружающей ткани и образование туберкулезных бугорков (очагов). В дальнейшем эти бугорки зарубцевались, и туберкулезные палочки оказались замурованными в них.



При рентгенологическом исследовании легких эти очаги хорошо видны. Их принято называть очагами Гона (по фамилии чешского патологоанатома) или петрификатами. Образование петрификатов свидетельствует о перенесенном туберкулезном процессе большей или меньшей распространенности. Лица с очагом Гона считаются практически здоровыми. Они могут без ограничений реализовывать себя в любой профессии. Очаг Гона, как правило, остается в легком человека на всю жизнь.

Заражение туберкулезом или перенесенное заболевание на долгие годы оставляет организм «готовым» к болезни. Дальнейшая судьба инфекции зависит от состояния защитных сил организма. При ослаблении сопротивляемости, вызванном другими заболеваниями (например, гриппом, корью, коклюшем, воспалением легких, ВИЧ-инфекцией и др.), систематическим переутомлением, нервно-психической травмой, или под влиянием вредных привычек (пьянство, курение)

находящаяся в организме инфекция может активизироваться и вызвать заболевание туберкулезом.

## Симптомы туберкулеза

Для того, чтобы не допустить развития туберкулеза и своевременно обратиться к врачу, необходимо знать основные признаки, подозрительные на туберкулез.

Симптомы общие	Симптомы дыхательные
++ Лихорадка и потливость	+++ Кашель
++ Потеря массы тела	+++ Мокрота
+ Потеря аппетита	+ Кровохарканье
+ Утомляемость	+ Боли в груди
+ Частые простуды	+ Одышка

(количество знаков + пропорционально их значимости)

## Как выявить заболевание

**Иммунодиагностика (проба Манту и Диаскинтест) - основной метод выявления туберкулезной инфекции в организме детей!**



Должны проводиться не реже 1 раза в год при массовом обследовании детей на туберкулез: п. Манту – детям до 7 лет, Диаскинтест – с 8 до 17 лет включительно.

Необходимо помнить, что положительная туберкулиновая проба появляется не только при заражении или заболевании туберкулезом, но и после прививки против туберкулеза (прививки БЦЖ). В этом случае положительная проба у ребенка первых лет жизни обусловлена наличием поствакцинальной (то есть прививочной) аллергии, которая свидетельствует о наличии в организме противотуберкулезного иммунитета. Только при ежегодной постановке п. Манту можно отследить формирование противотуберкулезного им-



мунитета, выявить момент инфицирования и отобрать детей на ревакцинацию БЦЖ, если инфицирования не произошло.

Ежегодное проведение пробы Манту детям до 7 лет позволяет выявить детей с гиперергическими реакциями или с резким усилением (на 6 мм и более, по сравнению с предыдущим размером реакции) реакций. Такое увеличение указывает на риск развития локального туберкулеза. Эти дети нуждаются в немедленном обследовании у фтизиатра!

Положительный результат Диаскинтеста свидетельствует о наличии в организме ребёнка активно размножающегося возбудителя туберкулёза. Необходимо срочное углубленное обследование ребёнка с целью исключения заболевания!



Вторым важным методом массового обследования на туберкулез являются плановые флюорографические обследования, которые, в основном, проводятся для взрослого населения. Население проходит профилактические медицинские осмотры не реже 1 раза в 2 года. По эпидемическим показаниям (независимо от наличия или отсутствия признаков заболевания туберкулезом) профилактические медицинские осмотры проходят 2 раза в год.

Третьим методом массового обследования является метод микробиологического выявления туберкулеза, то есть выявление возбудителя под микроскопом в мазке мокроты у всех «кашляющих, потеющих, худеющих» лиц.



## Принципы лечения больных туберкулезом

1. Лечение должно быть ранним и своевременным.
2. Лечение больного туберкулезом должно быть длительным. В среднем излечение наступает через 10-12 месяцев после начала терапии.
3. Преемственность в лечении – неременное условие его эффективности. Почти каждому больному туберкулезом приходится лечиться в нескольких лечебных учреждениях: больница, санаторий, противотуберкулезный диспансер.

## Методы защиты

Профилактика – основное направление в борьбе с туберкулезом. Цель профилактических мероприятий – предупредить заражение и заболевание туберкулезом.

Профилактическая работа ведется по трем основным направлениям: прививки против туберкулеза (вакцинация и ревакцинация БЦЖ); химиопрофилактика; санитарная профилактика.

В России прививку БЦЖ делают всем новорожденным детям в обязательном порядке, за исключением тех крайне редких случаев, когда прививки противопоказаны ребенку по состоянию здоровья. Ревакцинации подлежат дети в возрасте 6-7 лет.



Химиопрофилактика необходима тем людям, которые больше других рискуют заболеть туберкулезом.

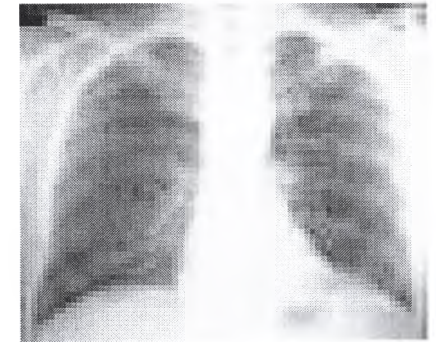
Санитарная профилактика – очень важное направление в борьбе с туберкулезной инфекцией. Ее главная задача – остановить распространение болезни и не дать заразиться и заболеть здоровым людям. Одной из ключевых составляющих санитарной профилактики является проведение предупредительных и лечебных мероприятий в очаге туберкулезной инфекции.

*Гигиена и закаливание, здоровый образ жизни и физические упражнения – вот та элементарная помощь, которую вы можете самостоятельно оказать собственному организму.*

*А о проведении оздоровительной работы в очагах туберкулезной инфекции, вакцинации и ревакцинации БЦЖ, химиопрофилактике, раннем выявлении и полноценном лечении больных туберкулезом позаботятся медики.*

!  
!  
!  
В  
Н  
И  
М  
А  
Н  
И  
Е  
!  
!  
!

## Инфекция -



## Туберку- лёз