**24 БЕРЕЗНЯ – ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ДЕНЬ**

**БОРОТЬБИ З ТУБЕРКУЛЬОЗОМ**

24 березня 2013 року Україна та весь світ відзначатимуть Всесвітній та Всеукраїнський день боротьби з туберкульозом.

Метою Всесвітнього дня боротьби проти туберкульозу є підвищення обізнаності про глобальну епідемію туберкульозу і зусилля з ліквідації цього захворювання. У цей час третина світового населення інфікована туберкульозом. Всесвітній день покликаний привернути увагу до масштабів цієї хвороби і способів її профілактики і лікування.

Щорічно цей захід проводиться 24 березня в ознаменування того, що цього дня у 1882 році лікар Роберт Кох відкрив збудника туберкульозу - туберкульозну бацилу. Це стало першим кроком на шляху діагностування і лікування небезпечного захворювання.

В Україні епідемія туберкульозу офіційно зареєстрована у 1995 році. Туберкульозом хворіли і хворіють сотні тисяч українців, сотні тисяч вже загинули і продовжують вмирати. У 2009 році МОЗ України заявив про те, що у країні спостерігається надзвичайна ситуація із захворюваністю туберкульозом, оскільки масштаби поширення захворювання, смертність та інвалідність від нього в Україні становлять реальну загрозу для національної безпеки.

Основними причинами існуючої епідемічної ситуації в Україні є низький рівень життя і санітарної культури населення, недостатнє і неякісне харчування, зростання кількості бездомних і безробітних, недоступність меддопомоги і ліків, проблеми системи охорони здоров'я тощо.

**Що треба знати про туберкульоз?**

Це небезпечне важке інфекційне захворювання, яке вже тисячоліття «випробовує» людство на міцність. Збудник туберкульозу – мікобактерія (паличка Коха). Вона стійка до впливів зовнішнього середовища. Потрапляючи в грунт та стічні води, зберігає свою життєздатність до 1 року, у житлових приміщеннях 1-1,5 року.

Пряме сонячне проміння вбиває збудника за 1-1,5 години, а розсіяне світло – за 1-1,5 місяці. Низька температура практично не діє на збудника, а гине він лише при кип’ятінні (не менше як за 50 хвилин) та під дією ультрафіолетового проміння (3-5 хвилин).

Хворіють туберкульозом не тільки люди, але і тварини і птахи, тому туберкульозом людина може заразитися від хворих людей, тварин і птахів.

Найчастіше зараження туберкульозом відбувається повітряно-крапельним, повітряно-пиловим, рідше харчовим, контактно-побутовим шляхом. Бактерії туберкульозу можуть виділятися під час кашлю з мокротинням, слиною, а також під час співу, розмови. Зараження може відбуватися під час безпосереднього контакту з хворим (під час поцілунків) і опосередковано (через забруднені предмети вжитку - книги, рушники, посуд), через продукти харчування, особливо молочні - в результаті використання молока від хворих корів (при покупці молока на стихійних ринках і вживанні в не кип’яченому виді), а також виготовлених із нього масла, творогу, сливок та ін. Зараження через м’ясо хворих тварин зустрічається рідко, оскільки його вживають після термічної обробки.

**Як вберегтись від туберкульозу:**

1. Якщо Ви більше 2 тижнів почуваєтеся погано, Вас турбує кашель, маєте знижений апетит, підвищену температуру, пітливість, особливо вночі, задуху, кровохаркання НЕГАЙНО зверніться до лікаря. Головне - вчасно звернутися за допомогою.

2. Чим раніше виявлений хворий на туберкульоз, тим більше шансів у хворого на повне вилікування.

3. Своєчасно виявлений хворий, що одержує повноцінне лікування, через 6-8 тижнів не є джерелом інфекції. Вчасно розпочате лікування є запорукою повного вилікування. Категорично забороняється переривати лікування!

4. При порушенні режиму лікування хвороба переходить у хронічну форму, яку вилікувати дуже важко.

5. Навіть коли людина почуває себе добре, варто один раз на два роки пройти флюорографічне обстеження.

6. Щоб не захворіти на туберкульоз в умовах епідемії необхідно повноцінно харчуватись, не мати шкідливих звичок, займатись спортом і загартовуватись, проводити більше часу на свіжому повітрі, утримувати квартиру в чистоті, частіше провітрювати.

7. Провокують захворювання надмірне захоплення вегетаріанством, зловживання різними дієтами.

8. Уникайте покупок продуктів тваринництва, які не пройшли ветеринарного обстеження (особливо на стихійних ринках). Строго дотримуйтесь правил особистої гігієни при використанні молока і м’яса, надійно піддавайте їх термічній обробці. Не купляйте молочні продукти, фасовані у нестерильний, раніше вживаний пластиковий посуд.

**Що сприяє розвитку захворювання?**

Найбільше уразливі люди зі зниженим імунітетом: унаслідок тривалого стресу, поганого харчування, перемерзання, перенесення застудних чи інших недугів, травм, операцій.

Значно збільшується ризик виникнення захворювання на туберкульоз у людей, які курять, часто вживають алкоголь або наркотики, у ВІЛ-інфікованих.

**Перші ознаки захворювання**

Спочатку симптоми найчастіше невиразні, захворювання перебігає під маскою грипу, бронхіту, запалення легенів. Якщо хворий скаржиться на нездужання, швидку втомлюваність, тривале підвищення температури (більше 7 діб), надмірну спітнілість (особливо вночі), втрату апетиту, страждає від задишки, кашлю, болю в грудях, неодмінно звертайтесь до лікаря для поглибленого обстеження.

Сучасна медицина володіє дуже ефективними методами виявлення туберкульозу на ранніх стадіях (мікробіологічні, флюорографічні тощо).

**Протитуберкульозне щеплення**

Одними із головних заходів з профілактики туберкульозу є запобіжні протитуберкульозні щеплення – БЦЖ. За допомогою цієї вакцини утворюється імунітет на туберкульоз, і організм стає несприятливим до цього захворювання. Протитуберкульозне щеплення роблять немовлятам (на 5-6-й день життя у пологовому будинку) та у 7 і 14 років після проби Манту (туберкулінова проба). Імунітет до цієї хвороби після щеплення зберігається 7-10 років, але щеплення не дає 100% захисту від захворювання. Якщо дитина, яка контактує з хворим на туберкульоз, все ж таки захворює, то перебіг хвороби більш легкий.

**Укріплення імунітету**

Важливим профілактичним заходом є укріплення імунітету. Для цього треба дотримуватися установленого гігієнічного режиму, відповідного віку учня, принципів раціонального харчування з достатньою кількістю вітамінів та мінеральних речовин. Бажано займатися фізичними вправами на свіжому повітрі, загартовуватись, відмовитись від шкідливих звичок, що послаблюють захисні сили організму.