

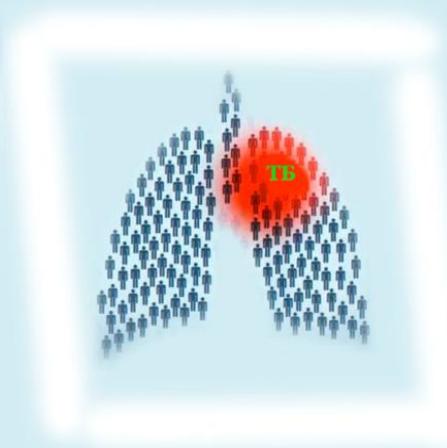
## 24 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ



**Всемирный день борьбы с туберкулезом** (World Tuberculosis Day) отмечается по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно 24 марта – в день, когда в 1882 году немецкий микробиолог Роберт Кох (Robert Koch) объявил о сделанном им открытии возбудителя туберкулеза. В 1905 году ученый получил Нобелевскую премию в области медицины.

Этот День был учрежден в 1982 году по решению ВОЗ и Международного союза борьбы с туберкулезом и легочными заболеваниями (International Union Against Tuberculosis and Lung Disease — IUATLD) и приурочен к 100-летию со дня открытия возбудителя туберкулеза – палочки Коха. В 1993 году Всемирной организацией здравоохранения туберкулез был объявлен национальным бедствием, а день 24 марта – Всемирным днем борьбы с туберкулезом. С 1998 года он получил официальную поддержку ООН.

**24 марта** **Всемирный день борьбы с туберкулезом**  
**“Вместе ликвидируем туберкулез!”**



Туберкулез (ТБ) является одной из 10 ведущих причин смерти в мире.

Туберкулезом может заболеть каждый.

Ежегодно туберкулезом в мире заболевает 9 млн, а умирает около 1,5 млн человек.

Ежедневно от этой инфекционной болезни умирает 4 тысячи человек.

Более 20% случаев заболевания ТБ в мире связано с курением.

**Позаботьтесь о здоровье своевременно!  
Не дайте туберкулезу шанс!**

**Пройдите флюорографическое обследование сегодня!**

Туберкулез – инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. И без соответствующего лечения человек, больной активной формой туберкулеза, ежегодно может заразить в среднем 10-15 человек. В настоящее время ежегодно туберкулез уносит жизни 1,6 миллионов человек, большинство из которых – жители развивающихся стран. Символ Дня борьбы с туберкулезом – **белая ромашка**, как символ здорового дыхания.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, около 1,7 млн. человек во всем мире инфицированы микобактериями туберкулеза, ежегодно активным туберкулезом заболевает около 8 миллионов человек и около 3 млн. заболевших погибает. По прогнозам ВОЗ в ближайшие 10 лет туберкулез останется одной из 10 ведущих причин заболеваемости и смертности на Земле. Туберкулез является медико-социальной проблемой, на которую оказывают влияние экономические и социальные факторы, качество жизни и питания.

Долгое время туберкулез был самым опасным инфекционным заболеванием в мире. Сейчас он уже таковым не является. Эту сомнительную пальму первенства у него перехватил COVID-19, у которого на счету уже 2,5 млн. жертв по всему миру. При этом от туберкулеза по-прежнему ежегодно умирает полтора миллиона человек.

К Всемирному дню борьбы с туберкулёзом также принято проводить различные благотворительные мероприятия. Благодаря проводимой противотуберкулезной работе в последние годы удалось снизить рост заболеваемости и смертности населения от туберкулеза. И всё же они продолжают оставаться на высоком уровне, отмечается рост распространения туберкулеза с множественной лекарственной устойчивостью и туберкулеза, сочетанного с ВИЧ-инфекцией. Поэтому работа в данном направлении ведётся постоянно.

*Туберкулез — инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.*

Ещё в 1993 году ВОЗ официально рекомендовала стратегию DOTS (Directly Observed Treatment, Short-course) – непосредственно контролируемое (наблюдаемое) лечение короткими курсами химиотерапии – как новую стратегию борьбы с туберкулезом.

**Основными принципами DOTS являются:**

- политическая поддержка;
- диагностика через микроскопию;
- надежная поставка лекарств;

- контроль за лечением;
- регулярная оценка результатов.

DOTS — это стратегия против эпидемии туберкулеза, так как она позволяет выявлять и излечивать больных, наиболее опасных для окружающих. Возможно излечение 92-95% заболевших туберкулезом.

Эпидемическая ситуация по туберкулезу в Беларуси начала ухудшаться в начале 90-х годов прошлого столетия и динамика его распространения заставляет квалифицировать ситуацию как неблагоприятную. На сегодняшний день туберкулез занял лидирующую позицию среди всех причин смерти от инфекционных заболеваний. В структуре всех форм активного туберкулеза преобладает поражение органов дыхания.

С целью снижения и предупреждения дальнейшего распространения туберкулезной инфекции, улучшения эпидемиологической ситуации, связанной с туберкулезом, ситуация по туберкулезу находится на постоянном контроле в правительстве Республики Беларусь. Успешно реализовалась Государственная программа «Туберкулез» на 2005-2009 годы. В настоящее время разработана подпрограмма 4 «Противодействие распространению туберкулеза» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 годы.

Ведущим учреждением, координирующим борьбу с туберкулезом в Республике Беларусь, является ГУ «РНПЦ пульмонологии и фтизиатрии». В центре разрабатываются новые технологии, апробируются передовые международные подходы к диагностике и лечению туберкулеза. В ежедневном режиме функционирует **горячая линия по туберкулезу (бесплатный номер 88011001313)**.

**Возбудителем туберкулеза** является микобактерия или открытая немецким ученым в 1882 году и названная его именем – палочка Коха. Чаще всего туберкулез поражает легкие, но может поразить и другие органы: кожу, почки, кишечник, глаза, костно-суставную систему и др.

**Источником заражения** является больной активным туберкулезом легких. При кашле, разговоре, чихании больные люди выделяют в воздух большое количество бактерий, которые могут длительное время оставаться в плохо проветриваемом помещении и попадать в организм здорового человека.

Особенно *большому риску заражения туберкулезом* подвергаются люди, длительное время находящиеся в контакте с больным в плохо проветриваемом помещении: в тюремной камере, армейской казарме, больничной палате или в кругу семьи.

*Заразиться туберкулезом – еще не значит заболеть.* Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет около 5-10% в течение жизни. Заболевание возникает не сразу: от момента заражения до развития заболевания может пройти от нескольких дней до нескольких месяцев. Как правило, заболевание возникает при достаточно длительном контакте с больным активной формой туберкулеза и на фоне ослабления защитных сил организма.

*К ослаблению иммунной системы приводят:*

- недостаточное или неполноценное питание;
- потребление токсических продуктов (курение, алкоголь, наркотики);
- сопутствующие заболевания (туберкулезу особенно подвержены ВИЧ-инфицированные, больные язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарным диабетом, длительное употребление гормональных препаратов и др.);
- стресс. Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

**Помните!** Разные люди в разной степени восприимчивы к инфекции, но чаще всего заболевают люди с ослабленной иммунной системой.

## ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ:



### ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙСЯ!

**ПОМНИ**, что «Сила сохраняется в труде, здоровье - в режиме»

Принимай пищу **не реже** 3-х раз в день.

Для твоего здоровья **полезны**: свежие фрукты, овощи, мясо и яйца, молочные продукты.

**Обязательно пей** молоко, кефир, простоквашу.

**Ешь** творог, сыр, сметану.

В них содержатся **необходимые** для тебя витамины: А, В, С, Е, РР

### ИЗБЕГАЙ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

НЕ кури

НЕ принимай алкогольные напитки и наркотики

НЕ садись за стол с грязными руками

НЕ пользуйся чужими: губной помадой, сигаретами, ложками, тарелками, полотенцем, носовым платком, кружками вилок, и другими предметами



*Регулярно проходи флюорографию и делай себе прививку (Манту)*

**Как защитить себя от заражения туберкулезом?** Прежде всего, основу профилактики туберкулеза среди всего населения составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение

правильного режима труда; рациональное и своевременное питание; отказ от курения, наркотиков, злоупотребления спиртными напитками; прием поливитаминов в весенний период; закаливание, занятие физкультурой; соблюдение здорового образа жизни, а также мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции).

В нашей стране проводится *специфическая профилактика туберкулеза – вакцинация новорожденных и ревакцинация БЦЖ вакциной* – неинфицированных туберкулезом детей в возрасте 7 лет и в 14 лет среди групп детей с повышенным риском заболевания. При этом БЦЖ – единственная вакцина от туберкулеза, ей в этом году исполняется 100 лет. К сожалению, до сих пор БЦЖ – это единственное средство иммунизации против туберкулеза. Причина, почему до сих пор не удается искоренить туберкулез в том, что эта вакцина эффективна против детского туберкулеза, но не работает для взрослых

Очень важна *санитарная профилактика*, которая включает весь комплекс мероприятий, направленных на предотвращение передачи туберкулезной инфекции от больных к здоровым. Медицинскими работниками разработан целый комплекс мер, который должен соблюдать каждый больной туберкулезом и любой человек, если рядом с ним находится такой больной. *И, прежде всего, это соблюдение правил личной гигиены.* У больного должна быть по возможности отдельная комната, своя постель, отдельная посуда и полотенце. Необходимо несколько раз в день проветривать комнату, проводить систематически влажную уборку, а не реже 1 раза в месяц – генеральную уборку мыльно-щелочным раствором. Необходимо больного обучить пользоваться плевательницами для сбора мокроты и затем обеззараживать их.

Социальная профилактика туберкулеза может быть эффективна только при уменьшении числа социально-дезадаптированных лиц, при повышении уровня жизни всех слоев населения.

### **Первые симптомы и признаки заболевания:**

- длительный кашель – сухой или с выделением мокроты (более 3 недель); потеря аппетита, снижение массы тела;
- общее недомогание, слабость, потливость (особенно по ночам), снижение работоспособности;
- периодическое повышение температуры тела.

**Диагностика.** Единственным способом выявить болезнь на ранних стадиях развития заболевания является *флюорографическое (или рентгенологическое) и бактериологическое исследование.* Ежегодные

флюорографические осмотры – надежный и безопасный метод выявления туберкулеза легких и других заболеваний органов грудной клетки, особенно при наличии факторов, снижающих сопротивляемость организма.

### ***Как следует лечиться от туберкулеза?***

Как правило, туберкулез излечим. И чем раньше выявляется, тем быстрее лечится. Лечение туберкулеза заключается в регулярном приеме больным комплекса противотуберкулезных препаратов в течение длительного периода времени (6-8 месяцев и более). Такой длительный срок и режим приема необходим, чтобы полностью убить микобактерии в тканях организма. Больной должен вести правильный образ жизни, не нарушать лечебный режим и полноценно питаться.

***Помните!*** Бактерии туберкулеза очень живучи. Как только прием противотуберкулезных препаратов прерывается или их доза снижается, микобактерии не только восстанавливают свою жизнедеятельность, но и приобретают устойчивость к лекарственным препаратам, что делает дальнейшее лечение дорогостоящим и малоперспективным.

Международный опыт убедительно показывает, что успешная борьба с туберкулезом возможна только при объединении всех сил общества.

Знания особенностей передачи туберкулезной инфекции и ее проявлений необходимы каждому человеку, каждой семье, так как своевременное принятие мер может предотвратить не только передачу инфекции, но и развитие заболевания.

Врач-эпидемиолог службы  
главного врача-диетолога

О.И. Кондратова