

Рекомендуем прочитать:

Гарданов М.С. Туберкулез : История болезни, ее профилактика и лечение. – Минск : «Парадокс», 2000. – 160 с. — («Совет без визита»).

Новейшая популярная медицинская энциклопедия/ Авт.- сост. Любовь Орлова. — Минск: «Харвест», 2011. — С. 675 - 696.

Фадеева Т.Б. Медицинская энциклопедия: Профилактика, лечение самых распространенных заболеваний / Т.Б. Фадеева. —Минск : «Белорусский Дом печати», 2006. — С. 394-407.

Краткая медицинская энциклопедия: В 3-х т. Т.З. Риккетсиозы—ящур. — Москва : «Советская энциклопедия», 1990. - С. 252-261. с ил.

Составитель:

Молчанова Л.Ю.

Библиотекарь

Координаты учреждения:

Гомельская обл., г.Мозырь,
ул. Ульяновская, 19
Телефон: 21-45-71

 Универсальный рецепт профилактики туберкулеза – здоровый образ жизни

Для предупреждения заболевания туберкулезом усилия должны быть направлены на повышение защитных сил организма: соблюдение режима труда и отдыха, полноценное питание, регулярные занятия физической культурой и спортом, отказ от курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ, соблюдение правил гигиены. Необходимо больше бывать на свежем воздухе, а при нахождении в помещении как можно чаще делать там влажную уборку и по возможности проветривать.

 **Ранняя диагностика туберкулеза. Не откладывайте на завтра**

Правда, есть одно «но». Даже в том случае, если Вы придерживаетесь здорового образа жизни, близкого к идеальному, это не может стать абсолютной гарантией Вашей защиты от туберкулеза.

Рекомендованные меры профилактики не освобождают Вас от регулярной диагностики инфицирования – флюорографии, которая может выявить самые ранние признаки заболевания.

Флюорография – метод обследования, который позволяет выявить начальные признаки туберкулеза легких у взрослых людей, проводится раз в два года и совершенно безвреден (доза рентгеновского облучения очень мала).

ГУК «Мозырская централизованная библиотечная система»
Городская библиотека микрорайона «Дружба»



Что мы знаем о туберкулезе?

- Туберкулез – это инфекционное заболевание, возбудителем которого являются **микобактерии туберкулеза**.
- Источником заражения являются **больные люди или домашние животные**.
- Основной источник заражения – **больной человек**.
- Наиболее часто туберкулез распространяется **воздушно-капельным путем**.

При кашле, чихании, разговоре больного туберкулезом в воздух, на пол и стены, предметы обихода, попадают мельчайшие капельки мокроты и слюны.

Микробы после высыхания мокроты долго остаются жизнеспособными, особенно в слабоосвещенных местах, даже в высохшей мокроте и на различных предметах они выживают до шести-восьми месяцев.

Какие факторы могут стать причиной развития заболевания?

- **Неполноценное питание** (малая калорийность продуктов, недостаточное поступление белка),
- **стрессы, переохлаждение,**
- **вредные привычки** (алкоголизм, курение, наркомания),
- **проживание в темном, влажном, редко проветриваемом помещении,**
- **длительный контакт с больным туберкулезом,**
- **наличие сопутствующих заболеваний** (сахарного диабета, язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, заболеваний легких),
- **иммунодефицитные состояния** (ВИЧ, СПИД),
- **неблагоприятные условия жизни.**

Первые признаки заболевания

- **Кашель с выделением мокроты более 3-х недель,**
- **кровохарканье,**
- **повышение температуры до небольших цифр** (примерно до 37,5°C каждый день, на протяжении нескольких недель),
- **боли в грудной клетке,**
- **снижение веса,**
- **быстрая утомляемость,**
- **снижение аппетита,**
- **перепады настроения,**
- **повышенная раздражительность.**

ВАЖНО! Симптомы болезни могут долго не проявляться, а начало заболевания туберкулезом может протекать как обычная простуда.

Для того, чтобы не пропустить развитие данной болезни, нужно своевременно проводить некоторые меры профилактики.