

Памятки для населения по профилактике туберкулеза

Памятка №1

Что такое туберкулез?

Туберкулез (чахотка) – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза, которые часто называют палочками Коха. Заболевание развивается только в ответ на размножение в организме человека этих микробов.

Туберкулэз это проблема всего человечества. К настоящему времени около трети населения мира инфицированы микобактериями туберкулэза (этот микроорганизм является возбудителем туберкулэза). Каждый год 1% населения планеты инфицируется туберкулэзом. Ежегодно регистрируют примерно 8,4 миллиона новых случаев туберкулэза и примерно 2 миллиона человек умирают от этого заболевания.

Туберкулэз это не просто социально обусловленное заболевание, а заболевание инфекционное. Заболевание, которое передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём, то есть при кашле и даже разговоре. К сожалению, определить по внешнему виду эпидемически опасного больного не представляется возможным.

Туберкулэз не зря называют «коварным» заболеванием. И это правда! Выраженные симптомы заболевания, увы, проявляются зачастую только при необратимых изменениях в лёгких. В большинстве же случаев - заболевший туберкулэзом человек длительное время чувствует себя удовлетворительно

Как можно заразиться туберкулезом?

Источник заболевания – больной заразной (открытой) формой туберкулеза. Во время разговора, чихания, кашля он выделяет в окружающую среду с капельками мокроты огромное количество возбудителей, которые после высыхания мокроты долго остаются жизнеспособными, особенно в слабоосвещенных местах. Даже в высохшей мокроте и на различных предметах они выживают до шести-восьми месяцев. Это обуславливает возможность контактно-бытовой передачи через посуду, белье, книги. Без своевременной изоляции и лечения каждый человек с активной формой туберкулеза может заразить до 10-15 человек в год. Болезнь может поразить любого человека, независимо от его социального положения и материального достатка.

Пути передачи

Наиболее часто туберкулез распространяется воздушно-капельным путем и поражает в первую очередь легкие. Заражение происходит при вдыхании пыли, содержащей туберкулезную палочку. Риск заражения увеличивается в плохо проветриваемом помещении, при тесном контакте с больным, при большой скученности людей. Очень редко заразиться туберкулэзом можно в случае употребления пищи продуктов от больных животных – молока, творога и т. д.

Что же происходит при вдыхании туберкулезных палочек?

В большинстве случаев, если иммунная система человека находится в норме, вдыхание туберкулезных палочек не приводит к заболеванию в активной стадии. К попавшим в дыхательные пути микобактериям устремляется целое войско клеток-защитников, которые поглощают и убивают большую часть болезнетворных микроорганизмов. Но некоторые микобактерии могут уцелеть и в течение долгого времени оставаться неактивными. Таким образом, «нападение» болезнетворных организмов на организм остается без последствий.

Однако, спустя месяцы и даже годы, при ослаблении иммунитета в результате какой-либо другой болезни, недостаточного питания или стресса, бактерии туберкулеза начинают размножаться, уничтожая своей массой клетку-хозяина и полагая начало *развитию активного туберкулеза*.

В некоторых случаях при первом же попадании инфекции в организм бактерии могут размножаться, вызывая серьезные повреждения легочной ткани. Это случаи активного легочного туберкулеза, который может стать источником дальнейшего распространения инфекции.

В ряде случаев болезнестворные бактерии, попав в легкие, могут по лимфатическим сосудам или с током крови переноситься в другие части тела, попадая в почки, кости и суставы, мозг и т.д. При хороших защитных силах организма микобактерии остаются в неактивном состоянии долгое время, но при ослаблении организма в этих частях тела также может развиться туберкулез.

Что может снизить защитные силы вашего организма?

Если в дыхательные пути попадет слишком большое количество туберкулезных палочек-микобактерий, организм может не справиться с таким натиском. Если Вы длительное время общаетесь с больным туберкулезом, ваш организм подвергается постоянным атакам, и может настать момент, когда он больше не сможет эффективно сопротивляться инфекции. Известны также другие факторы, содействующие развитию микобактерий в организме:

- стресс - душевное или физическое перенапряжение;
- неумеренное потребление алкоголя;
- курение;
- недостаточное или неполноценное питание;
- другие болезни, ослабляющие организм.

Дети, подростки, беременные женщины и пожилые люди более подвержены инфекции.

Памятка №2

Причины туберкулеза

Попадание возбудителя не всегда заканчивается заболеванием. Иммунитет здорового человека подавляет размножение возбудителя туберкулёза и держит этот процесс в течение длительного времени под контролем. По статистике, из 100 здоровых человек, в организме которых попала микробактерия туберкулёза, лишь 5 заболеют сразу.

Факторы, способствующие заболеванию туберкулём:

- неблагоприятные экологические и социальные условия жизни;
- переохлаждение;
- неправильное и неполноценное питание;
- стрессы, отрицательные эмоции;
- наркомания, курение, алкоголизм;
- наличие сопутствующих заболеваний (болезни лёгких, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, диабет, ВИЧ-инфекция и др.).

Люди, у которых риск заболеть туберкулём очень высокий (группа риска):

- злоупотребляющие алкоголем, курящие, потребители наркотиков;
- лечащиеся препаратами, снижающими иммунитет;

- недавно перенесшие туберкулёт;
- болеющие ВИЧ-инфекцией;
- болеющие сахарным диабетом;
- плохо питающиеся.

Наиболее частой локализацией туберкулеза являются органы дыхания. Туберкулез может также поражать лимфоузлы, костную ткань, в том числе позвоночник, ткани, окружающие сердце (перикард), органы пищеварения, почки и мочеиспускательный канал. Иногда туберкулез вызывает воспаление головного или спинного мозга.

Памятка №3

Как уберечься от заболевания?

Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни. Для крепкого здоровья нужна здоровая нервная система, поэтому важно избегать стрессов. Пища должна быть полноценной, обязательно должна содержать достаточное количество белков. Важным условием для поддержки здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания необходимо проветривать помещения.

Методами раннего выявления туберкулеза являются:

- флюорографическое обследование (ФЛО с 15 лет);
- иммунодиагностика (детям до 17 лет);
- бактериологический метод (исследование мокроты).

Флюорографические осмотры – основной и пока единственный способ выявления начальных форм заболевания туберкулезом у взрослых и подростков, обследование необходимо проходить ежегодно. Запомните, что уклонение от обследования приводит к заражению окружающих, выявлению уже тяжелых форм заболевания, которые могут привести к инвалидности и даже смерти, тогда как своевременно выявленный туберкулез может быть извлечен. Своевременное выявление заболевания на ранних стадиях дает возможность полностью излечить заболевание, вернуть здоровье, а с ним и привычный ритм и стиль жизни.

Где можно пройти обследование?

Флюорографическое обследование грудной клетки можно сделать в поликлинике по месту жительства. При подозрении на туберкулез участковый врач или врач-специалист после клинического дообследования направит на консультацию к фтизиатру в противотуберкулезный диспансер.

Кто должен чаще осматриваться на туберкулез?

Существует несколько уязвимых групп граждан и профессиональных категорий специалистов, которые в силу различных причин должны чаще обследоваться на туберкулез.

Два раза в год должны проходить осмотр:

- военнослужащие, проходящие военную службу по призыву;
- работники родильных домов (отделений);
- лица, находящиеся в тесном бытовом или профессиональном контакте с

- источниками туберкулезной инфекции;
- лица, снятые с диспансерного учета в туберкулезном учреждении или подразделении в связи с выздоровлением в течение первых 3-х лет после снятия с учета;
- лица, перенесшие туберкулез и вылечившиеся от него самостоятельно, но имеющие остаточные изменения в легких в течение первых 3-х лет с момента выявления остаточных изменений;
- ВИЧ-инфицированные;
- лица, состоящие на диспансерном учете в наркологических и психиатрических учреждениях;
- лица, освобожденные из следственных изоляторов и исправительных учреждений в течение первых 2-х лет после освобождения;
- подследственные, содержащиеся в следственных изоляторах, и осужденные, содержащиеся в исправительных учреждениях.

Один раз в год должны проходить обязательный осмотр на туберкулез:

- больные хроническими неспецифическими заболеваниями органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, сахарным диабетом;
- лица, получающие кортикоидную, лучевую и цитостатическую терапию;
- лица, принадлежащие к социальным группам высокого риска заболевания туберкулезом: без определенного места жительства, мигранты, беженцы, вынужденные переселенцы, проживающие в стационарных учреждениях социального обслуживания и учреждениях социальной помощи для лиц без определенного места жительства и занятий;
- работники учреждений для детей и подростков: социального обслуживания, лечебно-профилактических, санаторно-курортных, образовательных, оздоровительных и спортивных.

Необходимо отметить, что кроме вышеуказанных групп, обязанных проходить осмотр на туберкулез один раз в год, профилактическим осмотрам на туберкулез не реже 1 раза в год подлежит и прочее население, проживающее на территории края независимо от рода деятельности и места работы.

Кроме того, в индивидуальном (внеочередном) порядке осматриваются:

- лица, обратившиеся за медицинской помощью с подозрением на заболевание туберкулезом;
- лица, проживающие совместно с беременными женщинами и новорожденными;
- граждане, приываемые на военную службу или поступающие на военную службу по контракту;
- лица, у которых диагноз «ВИЧ-инфекция» установлен впервые.

Помните, что ежегодное прохождение ФЛО и постановка реакции Манту поможет Вам вовремя диагностировать ранние стадии туберкулеза, своевременно устранив нежелательные последствия, избавит Вас от продолжительного лечения и обезопасит Ваших близких от заражения очень опасной болезнью – это туберкулез.

Памятка №4

Как уберечь ребенка от заболевания туберкулезом?

Снизить риск заболевания туберкулезом ребенка можно проведением вакцинации БЦЖ, которая является обязательной и проводится бесплатно всем детям в роддоме с 3-х суток жизни (при отсутствии медицинских противопоказаний). Дети, не привитые в роддоме,

прививаются в отделениях патологии новорожденных или в условиях детской поликлиники, при этом в возрасте старше 2-х месяцев перед прививкой БЦЖ необходимо предварительно поставить пробу Манту с 2 ТЕ и прививка проводится в случае отрицательной пробы.

Повторные прививки – ревакцинация БЦЖ – проводится в 7 лет. Если у ребенка или подростка в декретированный возраст (7 лет) имелся медицинский отвод или проба Манту с 2 ТЕ была сомнительной (а это также является противопоказанием к проведению прививки), то ревакцинация против туберкулеза проводится в течение одного года после наступления указанного возраста. Ревакцинация БЦЖ проводится неинфекцированным микобактериями туберкулеза (МБТ) туберкулиновироцательным детям и подросткам.

Если у ребенка или подростка не сформировался постпрививочный знак (рубчик) или его размер менее 2-х мм, то при отрицательной пробе Манту с 2 ТЕ через 2 года после вакцинации и через 1 год после ревакцинации проводится повторная прививка против туберкулеза.

Для своевременного выявления инфицирования туберкулезом всем детям в РФ ежегодно проводится туберкулиновая проба Манту и Диаскин-тест.

Часто болеющие дети или дети, имеющие хронические заболевания, составляют группу риска по туберкулезу. Этой категории детей уделяется особое внимание, проводятся дополнительные лечебно-профилактические мероприятия, которые определяет участковый врач, врач-специалист, медицинский работник детского учреждения. При наличии медицинских показаний ребенок направляется на консультацию к фтизиатру по месту жительства. Для того чтобы оградить ребенка от заболевания, сами взрослые должны быть уверены, что они ЗДОРОВЫ, и своевременно проходить медицинские осмотры.

Памятка №5

Как определить, что у меня есть заболевание?

Признаки туберкулеза

Главным симптомом легочной формы активного туберкулеза является хронический кашель. Также к симптомам туберкулеза относятся:

- Затрудненное дыхание, боль в груди.
- Резкая потеря веса.
- Повышенная температура к исходу дня и лихорадочное состояние.
- Повышенная ночная потливость.
- Сильная хроническая усталость.
- В запущенных случаях – кровохарканье.

Некоторые из вышеперечисленных признаков присущи и другим заболеваниям, но при их наличии обезопасьте себя и своих близких – обратитесь сами или направьте своих близких в поликлинику.

Если Вы обнаружили у себя эти симптомы, немедленно обращайтесь к врачу!

Раннее обращение в лечебное учреждение и своевременно начатое лечение – гарантия полного выздоровления. Туберкулез при своевременном выявлении и правильном лечении – излечим.

Для этого необходимо:

- при появлении первых признаков заболевания обратиться к врачу в поликлинику по месту жительства или в противотуберкулезный диспансер;

- при наличии заболевания проводить непрерывное лечение, выполнять все советы и требования врача, не уклоняться от приема лекарств!

Могу ли я заразить окружающих?

Больной человек является источником инфекции, пока не приступит к интенсивному лечению. Но как только лечение начато, опасность инфицировать окружающих быстро снижается. Это может подтвердить анализ мокроты на туберкулезные палочки. Если их не удается обнаружить при микроскопическом исследовании, то риск заражения для родных и близких в случае Вашего заболевания невелик. Однако если Вы начали прием противотуберкулезных таблеток, очень важно завершить полный курс лечения, то есть принять все без исключения прописанные лекарства без перерыва даже в том случае, если Вы начнете чувствовать себя лучше.

В отличие от других заболеваний лечение туберкулеза требует приема нескольких специальных антибиотиков в течение длительного времени. Причина этого – наличие трех разных по своей активности групп туберкулезных бактерий:

1. Активно размножающиеся бактерии в открытых полостях. Они выходят с мокротой, делая больного источником инфекции для окружающих.
2. Медленно размножающиеся бактерии в защитных клетках организма, окружающих открытые полости.
3. Бактерии в плотных очагах, которые большую часть времени «дремлют», но при отсутствии соответствующего лечения могут активизироваться и также наносить большой вред организму.

Поэтому даже если Вы после начала терапии почувствовали облегчение и долгое время Вас почти ничто не беспокоит, необходимо закончить полный курс лечения, чтобы убить даже «дремлющие» бактерии, иначе болезнь не замедлит возвратиться. Также очень важно не пропускать прием таблеток и не прерывать лечение. Если курс лечения будет не завершен или прерван, погибнет только часть бактерий, а оставшиеся выработают устойчивость к препаратам и оденутся в непробиваемую для привычных лекарств броню. Болезнь не будет излечена, а просто перейдет в форму, устойчивую к лекарственному воздействию, которая еще более опасна как для Вас, так и для окружающих Вас людей.

Если Вы пропустили прием таблеток, как можно скорее сообщите об этом Вашему лечащему врачу, он посоветует, как избежать неприятных последствий.

Также очень важно сообщить врачу о любых признаках побочных эффектов при приеме лекарств, таких как сыпь, желтуха, расстройство зрения или ухудшение слуха, желудочно-кишечные расстройства, покалывание в кончиках пальцев на руках и ногах. Врач даст Вам нужный совет. В преодолении инфекции очень важно состояние общего здоровья, поэтому воздержитесь от алкоголя и курения (или, по крайней мере, уменьшите их прием).

Старайтесь больше отдыхать, правильно и полноценно питаться, дышите свежим воздухом. Никогда не сплевывайте на пол или на дорогу, используйте для этого вашу индивидуальную плевательницу. Проветривайте время от времени помещение, в котором находитесь. Кашляя, прикрывайте рот платком.

Будьте внимательны к родным и близким. Если Вы заметили у кого-либо симптомы туберкулеза, посоветуйте немедленно обратиться к врачу.

Памятка №5

Излечим ли туберкулез?

В настоящее время имеется много противотуберкулезных препаратов, прием которых

позволяет полностью излечить болезнь. Главными условиями лечения туберкулеза являются своевременное выявление путем профилактических осмотров и раннее обращение больных за специализированной медицинской помощью к врачу-фтизиатру. Больной туберкулезом должен своевременно принимать лечение в полном объеме, предписанном ему врачом. Перерывы в лечении приводят к развитию устойчивой к лекарствам формы туберкулеза, вылечить которую намного сложнее.

Как долго больной туберкулезом должен лечиться?

Лечение туберкулеза.

Туберкулез излечим, но лечение этого заболевания всегда длительное (6 месяцев и более) и проводится специальными противотуберкулезными препаратами. Для выздоровления очень важно следовать всем предписаниям врача и строго соблюдать режим приема лекарств- все назначенные препараты необходимо принимать в нужное время и в нужном количестве. Если прекратить прием лекарств раньше назначенного врачом времени или принимать лекарства с перерывами или не соблюдать дозировку, то возбудитель туберкулеза может стать устойчивым к противотуберкулезным препаратам. В результате полного излечения не наступит, спустя некоторое время болезнь возобновится в более тяжелой форме и вылечить ее будет сложно.

Что следует делать в случае заболевания туберкулезом.

Лечение туберкулеза.

Туберкулез излечим, но лечение этого заболевания всегда длительное (6 месяцев и более) и проводится специальными противотуберкулезными препаратами. Для выздоровления очень важно следовать всем предписаниям врача и строго соблюдать режим приема лекарств- все назначенные препараты необходимо принимать в нужное время и в нужном количестве. Если прекратить прием лекарств раньше назначенного врачом времени или принимать лекарства с перерывами или не соблюдать дозировку, то возбудитель туберкулеза может стать устойчивым к противотуберкулезным препаратам. В результате полного излечения не наступит, спустя некоторое время болезнь возобновится в более тяжелой форме и вылечить ее будет сложно.

Что следует делать в случае заболевания туберкулезом.

Лечение заболевших туберкулезом, как правило начинается в специализированной больнице — противотуберкулезном диспансере. Все назначенные врачом препараты нужно принимать в указанных дозах и по определенному графику. Также следует выполнять все назначенные врачом обследования — их результаты позволяют медицинским работникам контролировать эффективность лечения.

Необходимо помнить., что больной туберкулезом может заражать окружающих людей при кашле, разговоре и чихании. Определить опасность больного для окружающих можно только в медицинском учреждении при исследовании мокроты.

Чтобы снизить для окружающих риск заражения больному следует:

- при чихании и кашле отворачиваться от собеседника и прикрывать рот платком;
- использовать специальную защитную маску;
- находясь вне больницы, использовать только свою посуду, полотенце, постельное белье;
- чаще проветривать жилое помещение и регулярно проводить влажную уборку.

При правильном лечении выделение опасных бактерий обычно прекращается у пациента в течение нескольких недель. Однако установить безопасность больного туберкулезом для

окружающих сможет только врач на основании результатов повторного анализа мокроты.

Больной должен полноценно пролечиться не менее 6–8 месяцев: в течение 2–3 месяцев в туберкулезном стационаре, затем в условиях дневного стационара и потом амбулаторно. Противотуберкулезные препараты очень дорогие, но больному они предоставляются бесплатно. Если больной прекратит лечение досрочно или не будет принимать все прописанные ему лекарства, это приводит к возникновению лекарственной устойчивости и впоследствии микобактериями туберкулеза с лекарственной устойчивостью могут быть инфицированы члены семьи больного и окружающие.

Устойчивость к одному препарату поддается лечению другими противотуберкулезными препаратами. А вот когда возникает резистентность к нескольким основным противотуберкулезным препаратам, это представляет значительную опасность и для больного, и для общества.

Лечить больных с множественной устойчивостью палочки Коха сложно и чрезвычайно дорого (курс лечения стоит в 100–150 раз дороже обычного курса лечения), длительность лечения может достигать нескольких лет и далеко не всегда оно оказывается успешным: можно потерять не только легкое (после оперативного вмешательства), но и жизнь. Поэтому главное – соблюдение больными предписанных сроков и методов лечения и прием всех препаратов, которые прописал фтизиатр. окружающих сможет только врач на основании результатов повторного анализа мокроты.

Больной должен полноценно пролечиться не менее 6–8 месяцев: в течение 2–3 месяцев в туберкулезном стационаре, затем в условиях дневного стационара и потом амбулаторно.

Что такое лекарственная устойчивость?

У значительной части хронически больных формируется лекарственная устойчивость к микобактериям туберкулеза. Лекарственная устойчивость – ситуация, когда противотуберкулезные препараты не действуют на микобактерии туберкулеза. Лечение такого контингента в значительной части требует применения резервных препаратов и, в связи с этим, стоимость лечения значительно возрастает. Излечение этой категории больных представляет довольно значительные трудности.

Главное, что необходимо знать больному – это неукоснительно следовать предписываемому режиму лечения, регулярно, беспрерывно, в течение рекомендованного срока принимать противотуберкулезные препараты. При возникновении явлений непереносимости лекарств, симптомов побочного их действия совместно с лечащим врачом следует стремиться преодолеть их, пытаясь, насколько возможно, не прекращать курс лечения. От этого в значительной степени будет зависеть скорейшее выздоровление больного, исключение заражения его родных и близких. Кроме того, принимая препараты в должном объеме в течение надлежащего периода времени, больной способствует тому, что у него не появятся лекарственно устойчивые штаммы возбудителя, которые могут быть, переданы здоровым лицам, и вызвать новое заболевание с наличием лекарственной устойчивости.