



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

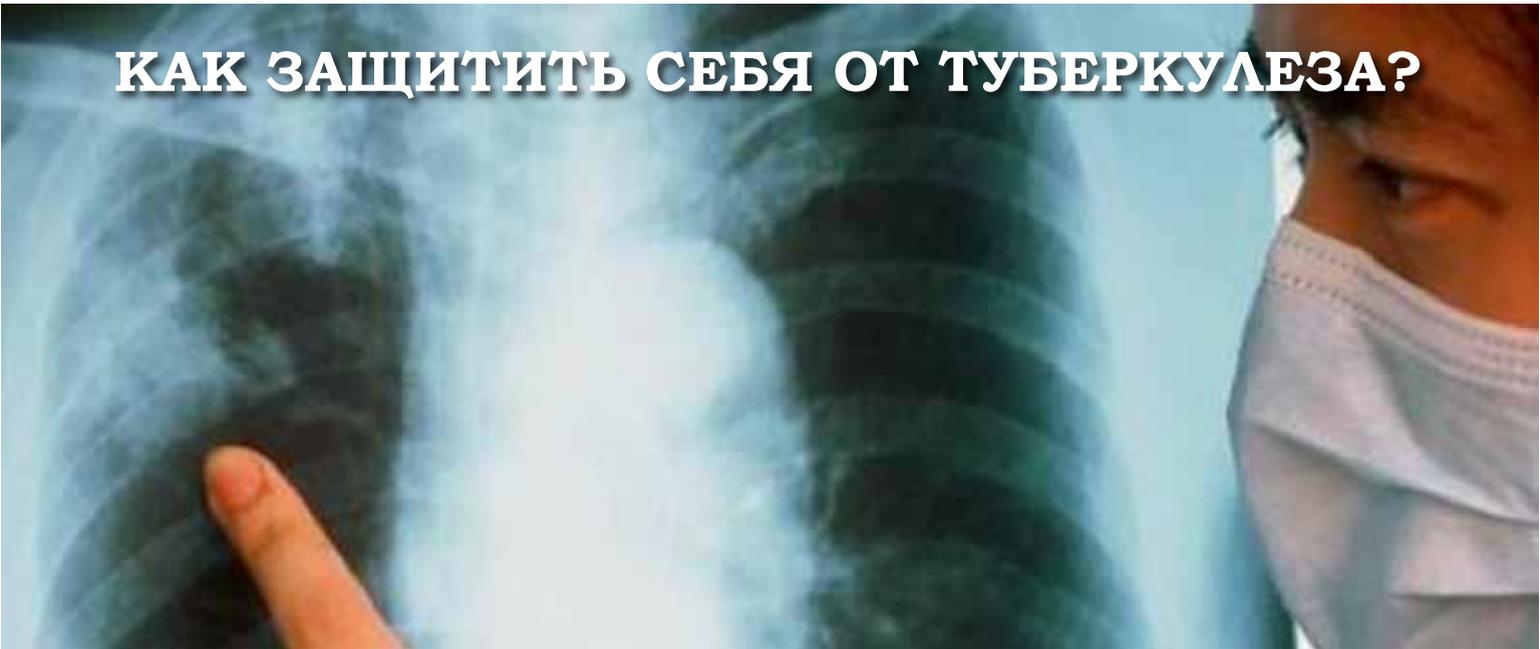


GLOBAL HEALTH
RESEARCH CENTER
of CENTRAL ASIA

ИНСТИТУТ ГЛОБАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

global research institute • GLORI • foundation

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА?



Туберкулез – угроза для всей планеты, древнейшая болезнь, продолжающая уносить миллионы жизней.

Туберкулез не выбирает, кто будет следующим.

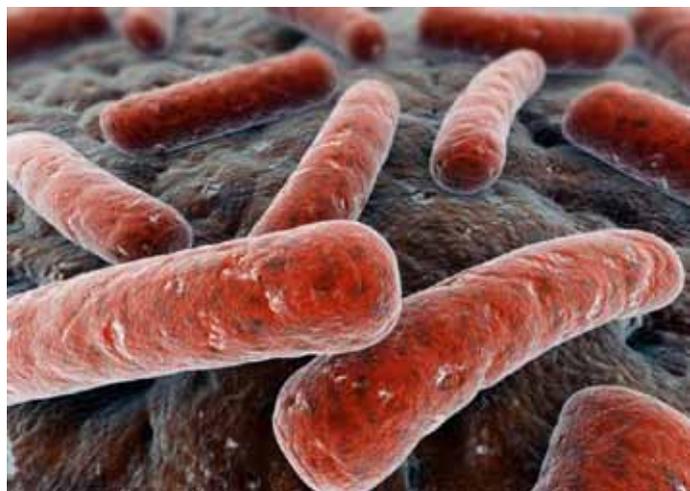
Защититься от туберкулеза возможно.

ЗНАЙТЕ о нем.

СЛЕДУЙТЕ своим знаниям.

ЖИВИТЕ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Туберкулез – тяжелая инфекционная болезнь, которая поражает в первую очередь легкие человека. Кроме того, могут поражаться лимфоузлы, кости, почки, мозг и другие органы. Туберкулез заразен. Возбудителем заболевания является микроорганизм, называемый микобактерией туберкулеза. Микобактерия широко распространена в природе и очень устойчива к воздействию факторов внешней среды, а также кислотам, щелочам и т.д.



Как правило, инфекция передается по воздуху от больного человека. При кашле, чихании, разговоре больной легочным туберкулезом распространяет капельки мокроты, содержащие возбудителей болезни. Даже однократное вдыхание воздуха, в котором содержатся туберкулезные бактерии, может привести к заражению. Каждый третий житель Земли носит в своем организме микобактерии туберкулеза.

Возбудитель туберкулеза после проникновения в организм может сдерживаться барьером из иммунных клеток. Так может продолжаться десятилетиями. Человек в это время не болеет туберкулезом и не опасен для окружающих.

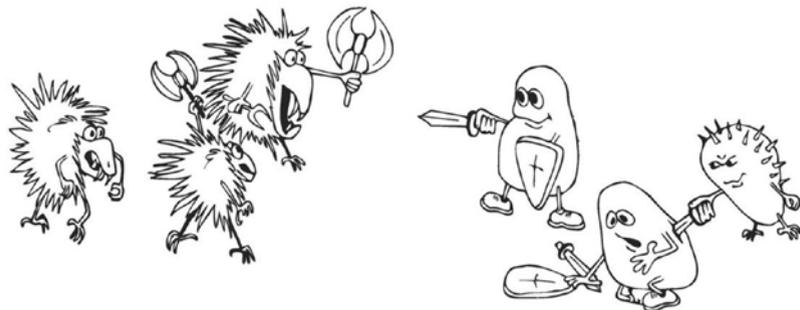
Это – обычные, «гражданские» клетки организма. Они мирно живут и нуждаются в защите

Это – лейкоциты, «иммунные» клетки организма. Они находятся в крови человека. Лейкоциты – это «солдаты иммунитета», они защищают организм от микробов

Это – палочки туберкулеза. Они хотят навредить организму, но не могут, потому что лейкоциты верно охраняют организм

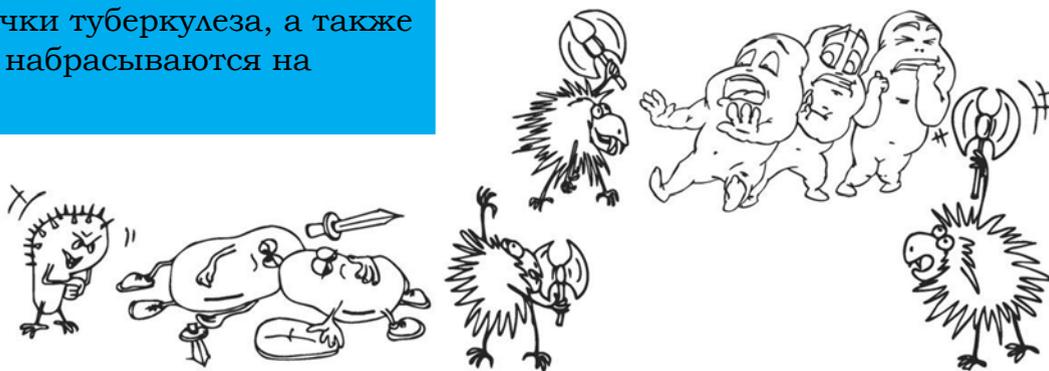


Однако, из-за снижения защитных свойств иммунитета, что может происходить под воздействием неблагоприятных факторов, туберкулезная бактерия прорывается сквозь иммунный барьер и распространяется по всему организму.

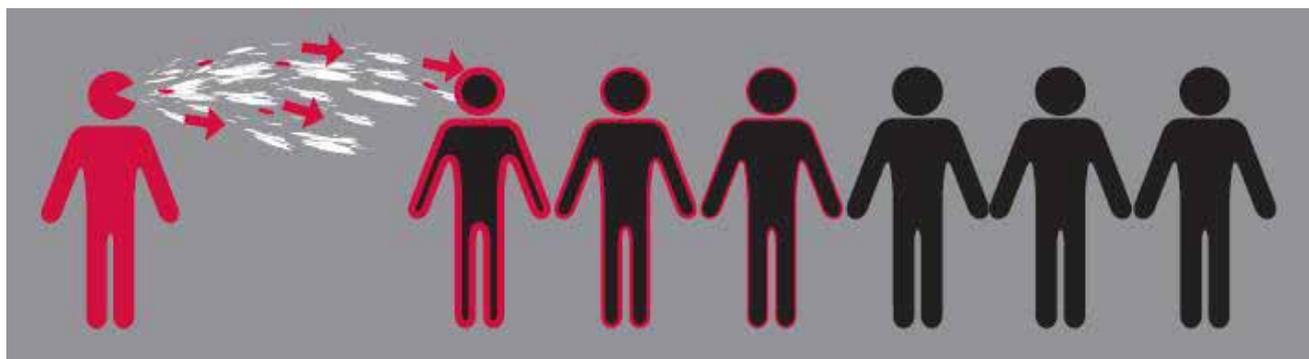


В результате тяжелых заболеваний, недостаточного питания, стрессов, переутомления, при беременности и под воздействием вирусов защитные клетки ослабевают, при этом ослабевает иммунная система, оставляя организм без защиты

Через несколько лет (а иногда и месяцев) под воздействием неблагоприятных факторов большинство клеток-защитниц погибают, и палочки туберкулеза, а также другие микробы, набрасываются на организм



Именно эта стадия считается болезнью, и такой человек может быть опасен для окружающих. При отсутствии лечения больной «открытой» формой туберкулеза легких может заразить 10-15 человек в год. Наибольшему риску заражения подвергаются члены семьи больного, коллеги по работе и друзья.



Обращайте внимание на свое самочувствие. Начало болезни часто похоже на обычную простуду или пневмонию.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ТУБЕРКУЛЕЗА:

- Кашель длительностью более 2-х недель



- Примесь крови в мокроте



- Боль в груди



- Одышка

- Периодическое повышение температуры тела

- Снижение аппетита и массы тела

- Утомляемость, слабость

- Потливость, преимущественно по ночам



Туберкулез при отсутствии своевременного лечения в подавляющем большинстве случаев приводит к смерти.

Но болезнь можно вылечить! Ранняя диагностика и правильное лечение – ключевые моменты в борьбе с туберкулезом.

Поэтому, если у Вас или Ваших знакомых есть длительный кашель и некоторые другие подозрительные симптомы – немедленно обращайтесь к своему терапевту и не отказывайтесь от предложенного обследования, а в случаях установленного диагноза «ТУБЕРКУЛЕЗ» – от лечения.



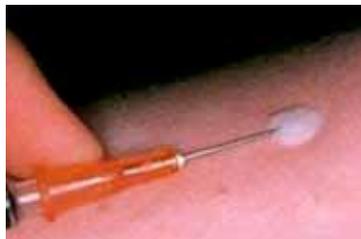
Лечение проводится БЕСПЛАТНО!

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- БЦЖ-вакцинация новорожденных детей



- Проведение профилактических обследований на туберкулез среди взрослых (флюорография) и детей (проба Манту или диаскинтест)



КРОМЕ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА, НЕОБХОДИМО:

- Отказаться от курения, приема алкоголя и других вредных привычек
- Соблюдать режим дня и питания (полноценный рацион с достаточным количеством белков и витаминов)
- При приготовлении пищи хорошо проваривать или прожаривать мясные продукты, кипятить молоко
- Повышать сопротивляемость организма (закаливание, физкультура, витамины)
- Регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений
- Пользоваться индивидуальной посудой и другими предметами личной гигиены
- Часто мыть руки
- Избегать кашляющих людей
- Не сплевывать мокроту на пол, на землю



Белая ромашка – символ борьбы с туберкулёзом

Авторство текста и редаKTура:
к.м.н. Фёдорова Светлана Владимировна

Брошюра издана в рамках проекта «CARAVAN»,
финансируемого USAID и проводимого в Кыргызстане
Институтом глобальных исследований (GLORI) в сотрудничестве
с Национальным Центром Фтизиатрии и Центром изучения
глобального здоровья в Центральной Азии
при Колумбийском университете

Бишкек 2015