

5 способов обезопасить себя от туберкулеза

1. Употребление в пищу молока от больных туберкулезом животных может вызвать туберкулез у человека, как и мясо, зараженное туберкулезом. Поэтому опасно покупать не прошедшие проверку санитарных органов мясные и молочные продукты – на рынках и с рук. Мясо перед употреблением следует подвергать тщательной термической обработке. Кроме того, нельзя покупать продукты, упакованные в нестерильную посуду.

2. Туберкулез передается не только воздушно-капельным, но и бытовым путем – через предметы обихода, контактным способом, так как палочка Коха довольно устойчива во внешней среде. Снижает риск заражения туберкулезом соблюдение правил личной гигиены: мытье рук после прихода с улицы, пользования общественным транспортом, контакта с деньгами. В течение дня чаще должны мыть руки кассиры и другие работники, имеющие контакт с деньгами.

3. Наибольшему риску подвергаются люди, контактирующие с больным открытой формой туберкулеза – члены семьи, врачи и медсестры в туберкулезном диспансере, а также люди, вынужденные проживать вместе с больным в тюрмах, общежитиях, совместных палатах и т.д. Это объясняется тем, что происходит массивная атака палочкой Коха на организм здорового человека, с которой тот может просто не справиться. Поэтому больных с открытой формой туберкулеза следует изолировать в медицинских учреждениях. Если ваш родственник заболел туберкулезом в открытой форме, следует мягко убедить его проходить лечение в стационаре.

4. К сожалению, принудительного лечения от туберкулеза в России нет, и несознательные пациенты просто сбегают из больницы, подвергая риску всех окружающих, и в первую очередь живущих с ними в одной квартире или в одном подъезде. Если вы знаете о таком неблагополучном кашляющем соседе, никогда не садитесь с ним в лифт, избегайте близкого или длительного контакта, обращайтесь в органы полиции для его принудительной госпитализации.

5. Неблагоприятные социально-бытовые условия являются фактором, предрасполагающим к развитию туберкулеза. Именно среди людей, живущих в таких условиях, чаще встречается туберкулез. Поэтому контакт с ними может быть опасен для здоровых людей. К таким группам относятся бездомные, заключенные, алкоголики, наркоманы и т.д.

Туберкулез и иммунитет

Считается, что на протяжении жизни человек многократно встречается с возбудителем туберкулеза, то есть он попадает в организм, но заболевание не развивается – возбудитель либо уничтожается иммунной системой, либо окружается фиброзной тканью, лишаясь возможности влиять на организм. Поэтому именно сила иммунитета играет ключевую роль в нейтрализации туберкулезной инфекции.

Развиться заболевание может при сильном снижении иммунитета, что и происходит, например, при инфицировании ВИЧ. По информации ВОЗ, туберкулез – это одна из основных причин смерти ВИЧ-инфицированных: 20% из них умирают именно от туберкулеза.

Однако не только ВИЧ вызывает выраженное снижение иммунитета, но и:

- дефицит питания (при анорексии, жестких диетах), общее истощение, недостаток витаминов, минералов и питательных веществ;
- острые и хронические бактериальные и вирусные инфекции, а также паразитарные инвазии (герпес, хронические вирусные гепатиты, малярия, токсоплазмоз и т.д.);
- сильная кровопотеря, ожоги и заболевания почек (объединяет эти состояния значительно снижение защитных клеток и белков плазмы крови, что вызывает дефицит иммунитета);
- диарейный синдром;
- сильный психологический стресс;
- тяжелые травмы и операции;

- нарушения эндокринной системы, в частности сахарный диабет, патология щитовидной железы;
- острые и хронические отравления токсичными веществами и наркотическими средствами;
- длительный прием некоторых лекарственных средств (цитостатиков, глюкокортикоидных гормонов, антибиотиков);
- злокачественные новообразования;
- аутоиммунные заболевания;
- радиоактивное облучение;
- курение является особым фактором риска туберкулеза, так как сильно ослабляет местный иммунитет слизистой оболочки бронхов, а именно дыхательная система чаще всего является входными воротами туберкулезной инфекции. По статистике ВОЗ, более 20% случаев туберкулеза в мире связаны с курением, поэтому отказ от табака снижает риск развития туберкулеза.

Все вышеперечисленные состояния вызывают стойкое и сильное снижение иммунитета, что облегчает воздействие возбудителя туберкулеза на организм и развитие заболевания.

Кроме того, в связи с физиологическими особенностями иммунитет снижен у детей, людей пожилого возраста, беременных женщин – они подвергаются большей опасности при встрече с туберкулезной палочкой.

Таким образом, профилактика этих состояний и снижения иммунитета в целом будет считаться и профилактикой туберкулеза тоже. Для укрепления иммунитета врачи советуют придерживаться полноценного питания, упорядоченного образа жизни и режима дня, включать в рацион больше овощей и фруктов, кисломолочных продуктов; заниматься спортом и закаливанием организма; избегать воздействия вредных факторов на организм.

Главные методы профилактики туберкулеза

В 1921 году была разработана вакцина против туберкулеза. Вакцинации подлежат все новорожденные в возрасте 3-7 дней при отсутствии противопоказаний. Результатом вакцинации становится подготовленность иммунной системы к встрече с туберкулезной палочкой и возможность быстро ее нейтрализовать.

Вакцинация является главным способом профилактики туберкулеза, поскольку встречи с туберкулезной палочкой в течение жизни избежать невозможно.

И конечно, как при любом заболевании, чем раньше начато лечение, тем благоприятнее прогноз. Поэтому раз в 1-2 года взрослым людям рекомендуется проходить флюорографию для ранней диагностики туберкулеза, детям ежегодно делается проба Манту.

Даже если вы не относитесь к социально неблагоприятным слоям общества, не стоит игнорировать такие симптомы, как настойчивый кашель, длительная повышенная температура, ночная потливость. Заболеть туберкулезом может каждый, независимо от социального статуса и вредных привычек.