

# ТУБЕРКУЛЕЗ: как защитить себя и близких?

Эта болезнь коварна. Будьте всегда начеку, чтобы не допустить угрозы заражения

**Ч**ахотка, тяжкое наследие прошлого, вернулась в современный мир в виде суперинфекции – туберкулеза. Возбудитель болезни – палочка Коха. Она устойчива к холоду, теплу, влаге и свету. В пыли и грязи она остается живой аж до 3 месяцев. Вирус легко попадает в организм по воздуху. Самое опасное: для заражения личный контакт с больным туберкулезом необязателен.

## СИМПТОМЫ

Чаще всего инфекция поражает легкие, но болезнь может вспыхнуть и в почках, и костях, и на коже. На ранней стадии признаков заболевания практически нет. У «новобранцев» нет ни жалоб, ни кашля, ни высокой температуры. Но в

организме уже происходят заметные изменения:

**1. Резко снижается вес.** Если за месяц вы теряете без видимых причин более 5–10 кг, это тревожный знак.

**2. Снижается работоспособность.** Переутомляемость сочетается со слабостью, отсутствием аппетита. Часто больного бросает в пот, особенно по ночам.

**3. Температура держится около 37°C.** Это говорит о том, что в организме происходят воспалительные процессы. На более поздних стадиях мучают сильные боли в грудной клетке, кашель, при котором отхаркиваются кровью.

## ДИАГНОСТИКА

**1. Реакция Манту.** Самая простая проверка на туберкулез. Через 72 часа по раз-

меру припухлости на месте укола можно определить, есть ли в организме палочка Коха. Но положительная реакция Манту говорит лишь о расположенности к болезни, а не о ней самой.

**2. Флюорография** позволяет на снимке увидеть «горошину» туберкулеза в легких и вовремя начать лечение.

**3. Квантифероновый тест** – современный и самый точный метод выявления болезни. На анализ берется кровь пациента.

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Чтобы уберечь себя от этой болезни, нужно заботиться об иммунитете. Сильная иммунная система в состоянии самостоятельно победить палочку Коха, если та попадает в организм.

**1. Питайтесь разнообразно!** Ешьте больше фруктов и овощей. Не отказывайтесь от мяса – источника белка.

**2. Принимайте витамины!** Самые лучшие комплекс в капсу-



## НАШ СОВЕТ!

Не избегайте пробы Манту! Она особенно важна для детей, показывая, есть ли в организме палочка Коха.

лах. Посоветуйтесь с врачом, какие лучше выбрать.

**3. Гуляйте на свежем воздухе** или займитесь спортом, например, плаванием.

## ИЗЛЕЧИМА ЛИ БОЛЕЗНЬ?

Да. Но вылечить ее самостоятельно невозможно. Кроме того, самолечение – опасно! Если пить таблетки без контроля врача, у палочки Коха развивается устойчивость к лекарствам. И победить туберкулез становится намного сложнее.

## Это хорошо

### Вакцинация

БЦЖ, защищающую от туберкулеза, прививают во младенчестве. Также необходимо ежегодно проверяться на реакцию Манту и делать флюорографию.



### Свежий воздух

Кислород «обновляет» кровь и улучшает дыхание. Прогулки по зимнему парку укрепляют иммунитет и закаляют организм.



### Мед

Золотистое лакомство смягчает слизистые оболочки, убивает инфекции в дыхательных путях. Пейте чай, добавляя 1 ч. л. меда!



### Белок

Он способствует укреплению защитных сил организма. Включите мясо, яйца, орехи и молочные продукты в ежедневное меню!

## Это плохо

### Курение

Легкие курильщиков восприимчивы к любым инфекциям. Поэтому палочка Коха легко и быстро приживается в разрушенных никотином тканях!



### Пыль

Палочка Коха передается воздушно-капельным путем. А в пыли она может жить до 3 месяцев. Почаще делайте влажную уборку!



### Загар

Ультрафиолетовые лучи ускоряют обменные процессы и позволяют вредным бактериям размножаться, поражая все больше тканей.



### Насекомые

Они – основные переносчики туберкулеза. Следите за тем, чтобы в вашем доме не роились тараканы, пауки и мухи.

## НАША СПРАВКА: как ведет себя палочка Коха?

Палочка Коха (1), попадая в легкое (2) через дыхательные пути – трахею (3) – быстро приживается. Она устраивает себе «гнездо» (4), где начинает медленно размножаться. Палочек Коха становится все больше. Их постоянно атакуют иммунные клетки и антитела. Это особые белки, которые вырабатываются в лимфоузлах (5) после прививки БЦЖ, сделанной еще в роддоме. Они облепляют живые бактерии, не давая им получать питание из здоровой ткани легких. Лимфоузлы отекают. Если не принимать лекарства, помогающие иммунным клеткам, болезнь способна «съесть» все легкое. А это может привести к смерти пациента.

