

# Профилактика туберкулеза

Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза (палочкой Коха) с преимущественным (около 90%) поражением органов дыхания, а также других органов и тканей — почек, глаз, головного мозга, лимфатических узлов, костей, кожи.

- Заразиться туберкулезом может практически любой человек, но наиболее подвержены риску инфицирования люди из группы риска и дети, особенно раннего возраста.

## Личная профилактика

- ✓ соблюдение правильного режима труда и отдыха (чередование труда и отдыха, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе);
- ✓ соблюдение правил личной и общественной гигиены
- ✓ рациональное, сбалансированное, полноценное питание;
- ✓ избегайте стрессов, как можно больше положительных эмоций;
- ✓ занятия физическими упражнениями и закаливание организма;
- ✓ правильное сексуальное и половое поведение – профилактика ВИЧ-инфекции;
- ✓ мероприятия, улучшающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции, проветривание помещений, содержание помещений в чистоте)
- ✓ отказ от курения, наркотиков, злоупотребления спиртными напитками (курение ослабляет местную защиту дыхательных путей, алкоголь и наркотики поражают органы, снижают общую защиту организма).

## Основные методы профилактики туберкулеза

- ✓ ежегодное рентгенофлюорографическое обследование;
- ✓ противотуберкулезная вакцинация (БЦЖ-М вакциной) детей до 1 года (на 3-5 день жизни ребенка);
- ✓ ранняя диагностика туберкулеза с помощью проб Манту или Диаскинтеста.

