

24 марта – Всемирный День борьбы с туберкулезом.

ТУБЕРКУЛЕЗ

ЗАРАЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Туберкулез вызывает микроб, называемый туберкулезной палочкой.



Она очень устойчива во внешней среде. Болеют туберкулезом люди, животные, птицы.

Попадает возбудитель в организм при вдыхании пыли с капельками слюны при разговоре, кашле, чихании.

ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙСЯ!

ПОМНИ, что «сила сохраняется в труде, здоровье в режиме». Принимай пищу не менее 3-х раз в день.

Для здоровья полезны: свежие фрукты, овощи, мясо и яйца, молочные продукты.



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!

Плавай, бегай, прыгай! Подружись со свежим воздухом и водой! Чаше отправляйся в походы!

ПУСТЬ ПРИРОДА СТАНЕТ ЛУЧШИМ ДРУГОМ!



ИЗБЕГАЙ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

НЕ кури
НЕ принимай алкогольные напитки
НЕ садись за стол с грязными руками
НЕ пользуйся чужими: ложкой, губной помадой, тарелками, полотенцем, носовым платком.



НЕ ОТКАЗЫВАЙСЯ ОТ ПРОБЫ МАНТУ!

Она поможет врачу узнать, болен ты и чем тебе помочь. **НЕ ЗАБУДЬ** сделать прививку.



ПОМНИ! Чтобы своевременно выявить туберкулез, ежегодно проходи флюорографическое обследование

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез (ТВ) является серьезным заболеванием, которое вызывается бактериями, называемыми *Mycobacterium tuberculosis*. Чаще всего бывает туберкулез легких, но он может распространяться через кровь и лимфатическую систему и поразить другие органы в теле человека, такие как почки, позвоночник или мозг.

Как передается ТВ?

ТВ - воздушно-капельное заболевание. Он распространяется через воздух, когда человек с ТВ легких кашляет, чихает или говорит. Другие люди заражаются, когда они дышат воздухом, загрязненным бактериями туберкулеза.



Туберкулез влияет на жизнь 1/3 населения планеты



9.6 млн.
человек ежегодно заражается туберкулезом

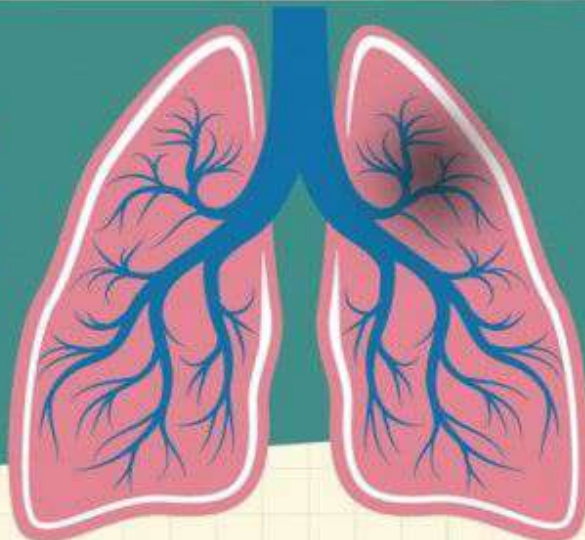


1.5 млн.
человек умирает

Какие бывают типы ТВ?

Скрытый ТВ

Бактерии заражают человека, но болезнь остается неактивной и не вызывает симптомов.



Активный ТВ

Попав в организм, бактерии размножаются, и через несколько недель появляются симптомы ТВ

Как защитить себя и ребенка от туберкулеза?

Пути передачи



Симптомы

ВНИМАНИЕ! Часто туберкулез протекает в форме обычной простуды или пневмонии.



Профилактика

- Регулярная влажная уборка, проветривание помещений
- Индивидуальная посуда (особенно вне дома)
- Повышение иммунитета (закаливание, витамины, физкультура)
- Здоровый образ жизни, правильное питание
- Избегать кашляющих людей
- Отказ от курения

ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ПОРАЖАЮТСЯ, ЛЕГКИЕ, ЛИМФУЗЛЫ, ПОЧКИ, КОСТНАЯ СИСТЕМА, МОЗГ, ОРГАНЫ ЗРЕНИЯ.

Защита

- Прививка БЦЖ или БЦЖ-М (делают в роддоме, поликлинике или туберкулезном диспансере на 3-7 сутки после рождения, в 7 и 14 лет)
- Ежегодная проба Манту (ставят в детских садах, школах, поликлиниках 1 раз в год)
- Диаскинтест (ставят как Манту с 1 года 1 раз в год)
- Для взрослых - ежегодная флюорография

Что нужно знать о туберкулезе

Факторы риска



плохое питание



алкоголь



курение



наркотики



нарушение правил гигиены



стресс



переутомление

Возбудитель устойчив



к низким температурам



к кислотным и щелочным средам



к противотуберкулезным препаратам

Пути передачи



воздушно-капельный (при чихании и кашле)



воздушно-пылевой (в запыленных помещениях, где был больной)



пищевой (через продукты питания)



контактный (через бытовые предметы)

Профилактика



соблюдайте режим труда и отдыха



питайтесь едой, сбалансированной по содержанию белков, жиров и углеводов, богатой витаминами и микроэлементами



регулярно занимайтесь спортом



больше бывайте на свежем воздухе



не курите и не позволяйте курить другим в вашем окружении



не употребляйте алкоголь и наркотики



чаще проветривайте помещения, где находитесь, и проводите влажную уборку



пользуйтесь индивидуальной посудой



обязательно соблюдайте личную гигиену



держитесь подальше от кашляющих людей

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЁЗА

Чтобы страшной болезни не дать себя в лапы, запомните наши уроки, мамы и папы:



1 ПРИВИВКУ РЕБЁНКУ И ТЕСТ НА ТУБЕРКУЛЁЗ СДЕЛАЙ В СРОК! ЭТО НАШ ПЕРВЫЙ УРОК



- 1 БЦЖ (прививка) в роддоме
- 2 БЦЖ в 7 лет
- 3 Детям с 1 года до 7 лет сделан пробу Манту
- 4 Детям с 8 лет до 17 лет сделай диаскинтест.



УРОК НОМЕР ДВА ТОЖЕ ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ: МОЙТЕ РУКИ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

2

На дверных ручках, на лестничных перилах, на поручнях в транспорте, на деньгах живут миллионы бактерий, в том числе и туберкулезная палочка.



ТРЕТИЙ УРОК ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ! С ПЫЛЬЮ БОРИТЕСЬ ВЕЗДЕ И ВСЕГДА!!!

3

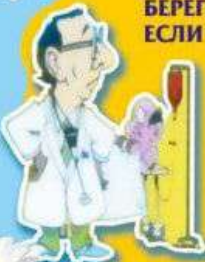
При высыхании мокроты больного туберкулезная палочка остается жизнедеятельной. В пыли может жить около года. Попадая с пылью в дыхательные пути, вызывает заболевание.



ПЯТЫЙ УРОК НАШ БУДЕТ ТАКОЙ! БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ, ЕСЛИ РЯДОМ БОЛЬНОЙ!

5

Туберкулезная палочка при чихании и кашле разносится в радиусе 2-х метров.



СЛЕДУЕТ ДАЛЬШЕ УРОК ШЕСТОЙ! ТЫ ПРОШЕЛ ОБСЛЕДОВАНИЕ? А ТЕ, КТО РЯДОМ С ТОБОЙ?

6

Ежегодное флюорографическое обследование позволяет выявить заболевание на ранней стадии, когда оно еще не опасно для окружающих, особенно детей.



И ПОСЛЕДНИЙ УРОК. УРОК НОМЕР СЕМЬ! ЗАКАЛЯТЬСЯ ВСЕМ!

7

Закаливание детей с раннего возраста позволяет укрепить защитные силы организма и активно противостоять туберкулезной инфекции.

