

24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом – День белой ромашки!

24 марта - «День белой ромашки» — Всемирный День борьбы с туберкулезом отмечается во всем мире, в день, когда немецкий ученый Роберт Кох заявил об открытии возбудителя туберкулеза. В России этот День был впервые проведен 20 апреля 1911 года. В программу входила просветительская работа и сбор денежных средств на борьбу с туберкулезом. Но официально День белой ромашки получил свое место во всемирном календаре в 1993 году, будучи учрежденным Всемирной организацией здравоохранения.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ?

Профилактика туберкулеза складывается из нескольких компонентов:

- специфическая профилактика туберкулеза - вакцинация населения;
- санитарная профилактика туберкулеза - включает весь комплекс мероприятий, направленных на предотвращение передачи туберкулезной инфекции от больных к здоровым;
- социальная профилактика туберкулеза - может быть эффективна только при уменьшении числа социально-дезадаптированных лиц, при повышении уровня жизни всех слоев населения.

Прежде всего, основу профилактики туберкулеза среди всего населения составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение правильного режима труда, рациональное и своевременное питание, отказ от курения, наркотиков, злоупотребление спиртными напитками, прием поливитаминов в весенний период, закаливание, занятия физкультурой, соблюдение здорового образа жизни, а также мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции).

В нашей стране проводится специфическая профилактика туберкулеза - вакцинация новорожденных и ревакцинация БЦЖ вакциной - неинфицированных туберкулезом детей в возрасте 7 и 14 лет.

Наиболее эффективными способами профилактики заболевания туберкулезом являются прививка и регулярные профилактические обследования: пробы Манту в детском и подростковом возрасте и ежегодные флюороосмотры населения старше 15 лет.

Очень важно соблюдать меры профилактики в очагах туберкулеза, которая включает весь комплекс мероприятий, направленных на предотвращение передачи туберкулезной инфекции от больных к здоровым. Прежде всего, это соблюдение правил личной гигиены.

Здоровый образ жизни, своевременные флюорографические осмотры являются успешными профилактическими мерами в борьбе с опасной инфекцией.

Эффективность своевременного лечения туберкулеза, которая высока на ранних стадиях заболевания, резко снижается на более поздних стадиях заболевания. В связи с этим ранняя обращаемость к врачу и своевременное флюорообследование может иметь решающее значение. При условии быстрого лекарственного вмешательства существенно сокращается смертность от туберкулеза. Своевременно выявленный туберкулез лучше поддается лечению.

Необходимо более активно привлекать население к общему делу - сдерживанию распространения туберкулезной инфекции. Это означает привлечение населения к сознательному участию в защите от заболевания.

Знания особенностей передачи туберкулезной инфекции и ее проявлений необходимы каждому человеку, каждой семье, т.к. своевременное принятие мер может предотвратить не только передачу инфекции, но и развитие заболевания.

Меры профилактики туберкулёза

1. Здоровый образ жизни:

- правильное питание (достаточное употребление в пищу мяса, молочных продуктов, овощей и фруктов);
- регулярная физическая активность;
- полноценный отдых;
- отказ от курения, алкоголя, наркотиков.

2. Соблюдение правил личной гигиены

- мытье рук, посуды с использованием моющих средств и проточной воды, влажная уборка и проветривание жилых помещений;
- обязательная термическая обработка мяса и молока;
- пользование индивидуальными гигиеническими средствами и посуды.

3. Обязательная вакцинация БЦЖ при рождении и ревакцинация в 6-7 лет

4. Своевременная диагностика туберкулеза и завершение полного курса лечения