

**Туберкульоз і ВІЛ.
Заходи профілактики на
державному і особистому рівнях
інфекційних захворювань.**

Факти про туберкульоз

- **Туберкульоз** — інфекційне захворювання, що характеризується переважним ураженням легень і майже всіх інших органів людського організму.
- **Збудник туберкульозу** — паличка Коха, яку у 1882 році відкрив німецький науковець Роберт Кох. Палички Коха — надзвичайно стійкі мікроорганізми.



- У 1905 р. Роберт Кох став лауреатом Нобелівської премії в галузі фізіології та медицини



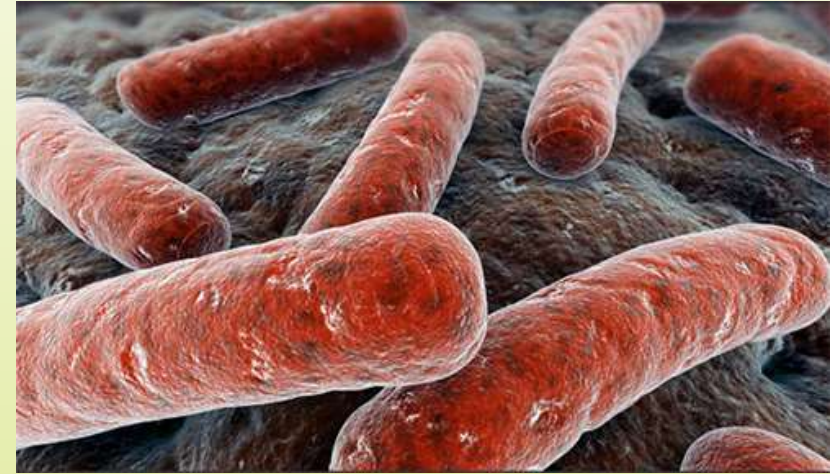
ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

24 БЕРЕЗНЯ

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ
ІЗ ТУБЕРКУЛЬОЗОМ**

Палички Коха живуть:

- у маслі та сирі, що зберігаються на холоді, — більше як рік;
- у річковій воді — до п'яти місяців;
- у ґрунті та на пасовищах, забруднених хворими на туберкульоз тваринами, — від кількох місяців до декількох років;
- у сухому мокротинні, що залишається на особистих речах хворого, його ліжку, в кімнаті, — протягом шести місяців.
- Сонячне проміння знищує їх за декілька годин, кип'ятіння та ультрафіолетове опромінення — за декілька хвилин. Убивають палички Коха й сполуками хлору.

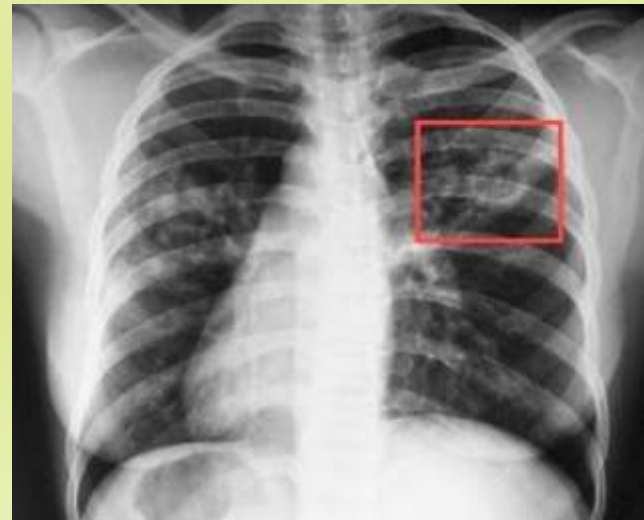


10 фактів про туберкульоз

- 1. Туберкульоз — інфекційне захворювання. Його назва походить від латинського слова *tuberculum* — горбик.
- 2. Це захворювання (сухоти) відоме людству з давніх часів. Його описували ще лікарі Давньої Греції і Риму. Під час дослідження давньоєгипетських мумій з'ясувалося, що кістки багатьох із них уражені туберкульозом.
- 3. Існує чотири типи збудників туберкульозу: людський, бичачий, пташиний і мишачий. Усі вони небезпечні для людини. На туберкульоз хворіють більш як 60 видів птахів і понад 50 видів сільськогосподарських тварин, найчастіше — велика рогата худоба, рідше — коні, вівці, кози і свині.

- 4. До середини ХХ ст. туберкульоз вважали смертельною недугою. Переломним моментом у боротьбі з нею стало відкриття у 1944 році антибіотика стрептоміцину. Сучасні ліки дають змогу виліковувати до 98 % хворих на туберкульоз.
- 5. Із середини 80-х років ХХ ст. епідемія туберкульозу почала стрімко поширюватися через нову стійку до медикаментів форму інфекції та поєднання двох епідемій — туберкульозу і ВІЛ/СНІДу.
- 6. Нині у світі щосекунди одна людина інфікується, а кожні десять секунд — помирає від туберкульозу. У 1993 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) проголосила туберкульоз глобальною небезпекою.
- 7. Приблизно третина жителів Землі є носіями туберкульозної інфекції. У деяких країнах і густонаселених містах інфіковано майже 80 % дорослого населення. Цих людей вважають здоровими, доки їхня імунна система тримає інфекцію під контролем.

- 8. Збудник хвороби передається від хворих на відкриту форму туберкульозу. Кожен такий хворий за рік інфікує 10-20 осіб.
- 9. Епідемії ВІЛ і туберкульозу посилюють одна одну. Туберкульоз скорочує тривалість життя багатьох ВІЛ-позитивних людей, а ВІЛ сприяє поширенню туберкульозу.
- 10. В Україні щодня виявляють 82 нові випадки захворювання на туберкульоз, щороку десять тисяч людей помирають від цієї недуги. В останнє десятиліття вдвічі зросла захворюваність дітей і підлітків на туберкульоз.

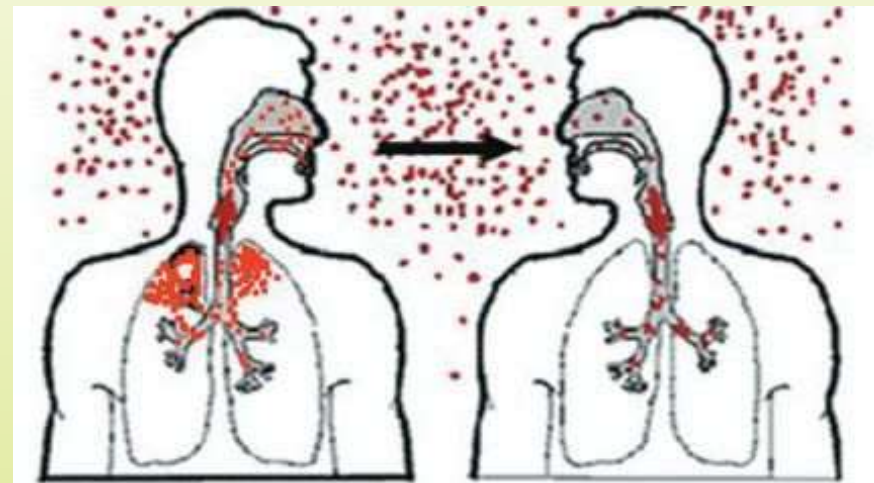


Умови інфікування і розвитку захворювання

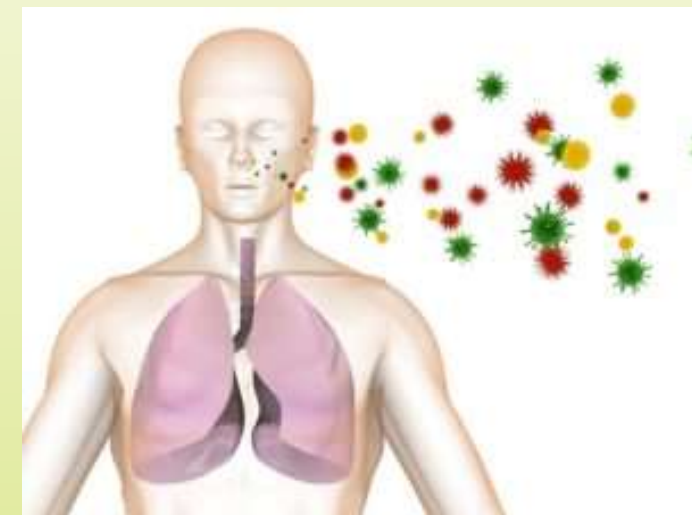
- У 90 % випадків зараження відбувається під час контактів із людиною, хворою на активну форму туберкульозу. Коли вона кашляє, у повітря і на навколишні предмети потрапляє велика кількість бактерій.
- Інфікування можливе і через продукти харчування, найчастіше ті, що куплені на стихійних ринках і не зазнавали теплової обробки.
- Інфікуються також під час догляду за хворими на туберкульоз людьми чи тваринами (передусім коровами).
- Первинне зараження часто відбувається в дитинстві. Бактерії, які потрапили в організм, можуть уражувати легені й утворювати в них окремі горбики. Якщо інфекція не виходить за межі горбиків, процес називають закритим, така людина не є заразною.

Шляхи зараження туберкульозом

- **Повітряно-крапельний** — через дихальні шляхи під час розмови, при кашлі, чханні хворої людини.
- **Харчовий** — через заражені продукти (м'ясо, молоко, сир), через брудні руки.
- **Контактний (побутовий)** — через заражені предмети побуту.



- Більшість людей, інфікованих паличкою Коха, здорові завдяки імунітету — природному чи набутому після вакцинації.
- У звичайних умовах активна форма туберкульозу розвивається лише у 5-10 % носіїв інфекції.
- Однак коли через стрес, погане харчування, незадовільні побутові умови, дію психоактивних речовин чи хвороби імунітет людини послаблюється, туберкульоз може перейти в активну стадію. Інфекція активізується, відбувається розпад легеневої тканини, і бактерії потрапляють назовні з мокротинням під час кашлю.





ВІЛ і туберкульоз

- Епідемія ВІЛ/СНІДу повернула до життя давнього ворога — туберкульоз.
- Коли носій палички Коха інфікується ВІЛ, його імунітет поступово руйнується, і туберкульоз у 20-50 разів частіше переходить в активну стадію.
- Це збільшує кількість тих, хто є джерелом інфекції і спричиняє поширення туберкульозу.



ВІЛ і туберкульоз



- Водночас туберкульоз є причиною смерті 60 % ВІЛ-інфікованих, бо в цьому разі:
- його складніше діагностувати, адже такі люди переважно хворіють на позалегеневі форми туберкульозу, для виявлення яких потрібні спеціальні умови;
- його важче лікувати: люди, які живуть з ВІЛ, частіше хворіють на стійку до медикаментів форму туберкульозу;
- він швидше прогресує і частіше призводить до смерті.

Діагностика і лікування туберкульозу

Хворі на туберкульоз неодмінно мають лікуватися. Інакше хвороба може бути смертельною, а хворий на туберкульоз — небезпечним для навколишніх. Діагностика і лікування туберкульозу в Україні безкоштовні.

- **Симптоми туберкульозу легень:**
- тривалий кашель (протягом трьох тижнів)
- кровохаркання
- задишка
- підвищення температури тіла (до 37-37,5 °C)
- пітливість (переважно вночі)
- погіршення апетиту, втрата ваги
- слабкість
- підвищена втомлюваність



Реакція манту та флюорографія

- Початкові стадії туберкульозу можуть бути безсимптомними. Для вчасного виявлення захворювання дорослим і підліткам з 15 років роблять **флюорографію** — знімок легень, а дітям і підліткам — спеціальний тест (**реакцію Манту**).
- Пам'ятаєш, як тобі робили подряпину на руці, а на третій день вимірювали діаметр пухирця, що утворився навколо неї?



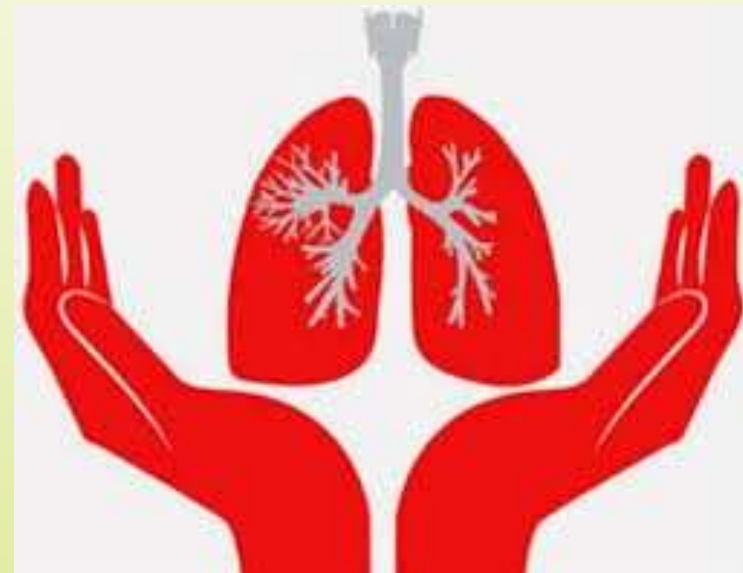
- Якщо дитина здорова, пухирець невеликий. В іншому разі проводять додаткові обстеження. Коли виявляють туберкульоз, хворого неодмінно лікують.
- Зверни увагу на цю інформацію, оскільки туберкульоз належить до захворювань, які передусім загрожують підліткам. З'ясовано, що в період статевого дозрівання він проявляється частіше і протікає у тяжчих формах, ніж в інших вікових групах.
- Науковці ще не можуть остаточно пояснити, чому це так. Перевтома, стреси, погане харчування, без сумніву, впливають на розвиток туберкульозу, але, можливо, зміни, що відбуваються в організмі підлітка, також створюють сприятливі умови для розмноження палички Коха.

Профілактика туберкульозу на державному рівні

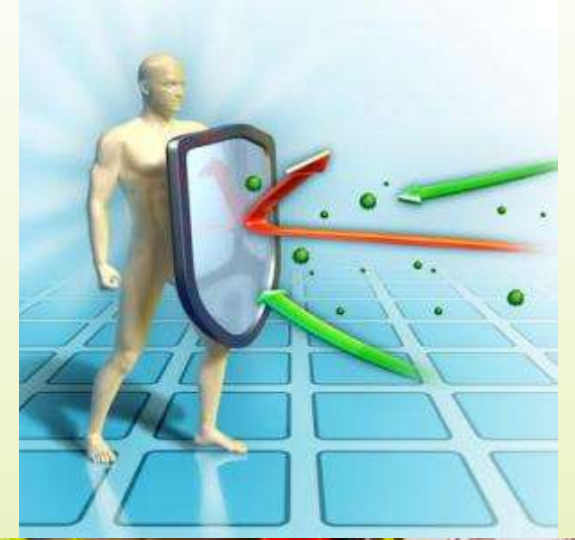
- **Соціальна політика держави:**
 - підвищення добробуту людей;
 - поліпшення умов їхнього життя і праці.
- **Санітарна профілактика:**
 - виявлення і лікування хворих на туберкульоз;
 - туберкулінова діагностика дітей (реакція Манту);
 - обстеження тих, хто контактує з хворими, працює з дітьми, в лікарнях, закладах громадського харчування;
 - профілактична освіта молоді.
- **Імунізація населення:**
 - щеплення. Його роблять усім новонародженим у пологовому будинку, а відтак у 7, 12 і 17 років.

Як уберегтися від туберкульозу

- Через поширеність цієї інфекції ніхто не застрахований від контактів з нею. Але захворіє далеко не кожен. Усе залежить від стану імунної системи. Адже імунітет — потужна зброя проти збудників туберкульозу.
- Тож якщо ти нездужаєш або ще не зміцнів після хвороби, уникай багатолюдних місць (громадського транспорту, ринків, вокзалів), де можуть бути хворі на туберкульоз.



- Для підтримання імунітету важливо провадити здоровий спосіб життя: повноцінно харчуватися, достатньо рухатися, вчасно відпочивати, уникати переохолоджень і стресів, тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків. Також треба дотримуватися правил гігієни: мити руки, коли приходиш з вулиці, ретельно мити овочі та фрукти, кип'ятити молоко.
- Дотримання правил особистої гігієни суттєво знижує ризик захворювання на туберкульоз. Особливе значення має гігієна рук і харчування.



Ретельно мити сирі продукти, руки і кухонне начиння.



Зберігати окремо і нарізати на окремих дощечках продукти, які їдять сирими, і ті, які кулінарно обробляють.

Зберігати в холодильнику або морозильнику молочні, м'ясні, рибні продукти, готові страви і відкриті консерви.

Кип'ятити сиру воду і молоко, готувати при високій температурі сире м'ясо, рибу, інші продукти.



ЦЕ ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ!

Основні симптоми туберкульозу:



Кашель

Кашель, що триває понад 2-3 тижні



Потовиділення

Рясне потовиділення вночі



Слабкість

Відчуття слабкості



Вага

Безпричинна втрата ваги



Температура

підвищення температури тіла до 37°C і більше без видимої на те причини, що триває понад тиждень

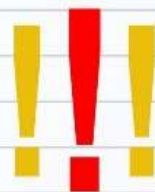


За наявності хоча б декількох із перерахованих симптомів необхідно звернутися до дільничного лікаря за місцем проживання для обстеження на туберкульоз



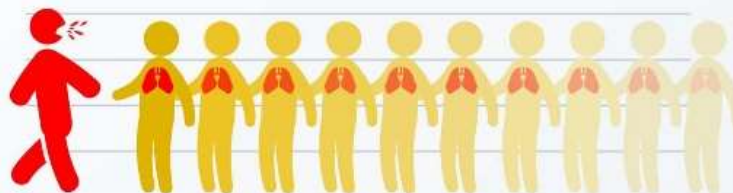
ПАМ'ЯТАЙТЕ

На відкритому просторі ризик зараження туберкульозом менший, ніж у закритому приміщенні



ВАЖЛИВО ЗНАТИ

Одна людина, хвора на туберкульоз, здатна заразити десятьох!



Підсумки

- Туберкульоз — небезпечне захворювання, відоме людям з давніх часів. Збудник туберкульозу (паличка Коха) — надзвичайно стійка інфекція, що передається під час контактів із хворими на відкриту форму туберкульозу людьми або тваринами.
- Багато людей інфікується, але не хворіє, доки їхній імунітет тримає інфекцію під контролем. З ослабленням імунітету туберкульоз може перерости в активну стадію.
- Підлітки належать до групи підвищеного ризику щодо захворювання на туберкульоз. Тому для тебе важливо вчасно робити обстеження і профілактичні щеплення, дотримуватися особистої гігієни, не купувати продуктів на стихійних ринках, правильно їх обробляти і зберігати.
- За перших симптомів туберкульозу треба негайно звернутися до лікаря.
- Лікування туберкульозу в Україні безкоштовне. Сучасні методики дають змогувилікувати до 98 % хворих.

Профілактика туберкульозу



Робити щеплення та флюорографію



Ретельно мити руки з милом



Кип'ятити молоко



Регулярно робити вологе прибирання та провітрювати приміщення



Харчуватися збалансовано. Їсти достатньо м'яса, молока, сиру, яєць, масла, продуктів, що містять вітаміни. Не зловживати солодощами



Спілкуватися доброзичливо, керувати емоціями



Додержуватися розпорядку дня, не перевтомлюватися



Загартовуватися



Ретельно мити сирі овочі та фрукти



Не курити, не вживати алкогольні напої



Додержуватися правил особистої гігієни