

Памятка Профилактика туберкулеза

На сегодняшний день, чрезвычайная опасность туберкулёза и его присутствие на всех континентах, уже не вызывает ни у кого сомнений. По последним экспертным оценкам ВОЗ, одна треть мирового населения поражены туберкулёзным вирусом.

Проблема настолько глобальна, что всё мировое сообщество и ведущие медицинские светила, стараются максимально привлечь внимание людей для её решения. Каждый год, 24 марта, проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом.

Чтобы снизить порог заболеваемости, обезопасить себя и своё окружение от вредоносного недуга – необходимо знать и придерживаться определённых мер предосторожности, которые предусматривает иммунопрофилактика туберкулеза.

Общие правила по профилактике туберкулеза:

1. Один раз в год проходить обследование на туберкулез у терапевта или фтизиатра.

2. Ведение здорового образа жизни. Данная группа мер позволит укреплять организм естественным путём и не допускать сбоев в его иммунной системе.

3. Правильный распорядок дня, нормированный режим труда, сбалансированность умственных и физических нагрузок в сочетании с отдыхом, регулярное своевременное и здоровое питание с присутствием необходимого количества жиров, углеводов, белков – это основной задел для повышения уровня реактивности нашего иммунитета. Именно при таких условиях, организм стрессоустойчив, нейтрален к агрессивному воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и создаёт барьер для вхождения вируса.

4. Соблюдение личной гигиены. Основным направлением этого пункта являются своевременная и тщательная уборка помещений, мытьё посуды с привлечением дезинфицирующих средств. Необходимо мыть руки после: контакта с другими людьми и чужими предметами, посещения общественных и специфических мест.

5. Применение индивидуальных средств гигиены.

6. Регулярное обследование в медицинском учреждении, начиная с терапевтического осмотра и до флюорографии, позволят выявить симптомы заболевания на ранних стадиях. Результаты исследования станут основой, согласно которой будет назначена индивидуальная профилактика туберкулеза легких или других поражённых органов. Маленьких детей и взрослое поколение (до 30 лет) от коварной туберкулёзной палочки следует защищать вакцинацией БЦЖ.

Ведь недаром говорят: «Кто предупреждён, тот вооружён».

Не пренебрегайте простыми правилами противотуберкулёзной профилактики, которые заботятся о нас и будущем наших потомков.