

## 24 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЁЗОМ

В начале прошлого XX века зародилась традиция – тёплым майским днём проводить «День Белого цветка». Скромная белая ромашка была символом милосердия к больным туберкулёзом. В 1900 году в Женеве на улицы впервые вышли молодые люди со щитами, усыпанными белыми цветами ромашки. Они продавали жетоны, и в кружки для пожертвований каждый опускал посильную сумму. Продажа белого цветка приносила противотуберкулёзным организациям доход. В 1911 году этот белый цветок по инициативе Всемирной лиги борьбы с туберкулёзом, организованной в 1909 году, был выбран эмблемой, главным символом борьбы с туберкулёзом.

Праздник «Белый цветок жизни» - это день бескорыстия, человеческой доброты, гуманизма и любви к ближнему. Больным он даёт надежду на исцеление, а окружающим – возможность проявить свои лучшие человеческие качества.

Всемирный день борьбы с туберкулёзом отмечается по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в день, когда в 1882 году немецкий микробиолог Роберт Кох объявил об открытии им возбудителя туберкулёза - микобактерии. В 1993 году туберкулёз был объявлен национальным бедствием, а день 24 марта – Всемирным днём борьбы с туберкулёзом. Этот день был учреждён, чтобы люди помнили об этой грозной глобальной проблеме и берегли свое здоровье и здоровье близких.

В апреле 1911 года в России впервые на частные пожертвования в размере 150 тыс. рублей началась планомерная систематическая борьба с туберкулёзом. В 1912 году уже существовали профильные 43 амбулатории и несколько санаториев до 1000 коек.

Туберкулёз как заболевание известен с древних времён. Отчётливые следы костного туберкулёза найдены на скелете человека, жившего в каменном веке. Аналогичные изменения обнаруживались в мумифицированных трупах египтян. В своде законов Вавилонии было закреплено право на развод с женой, больной, судя по симптомам, лёгочным туберкулёзом. Классические описания туберкулёза лёгких были сделаны ещё Гиппократом.

Переживания и страдания больных туберкулёзом, в том числе в последней стадии, много внимания уделяли писатели-классики: Ф.М. Достоевский «ИДИОТ», Л.Н. Толстой «АННА КАРЕНИНА». От туберкулёза умерли герои романов Оноре де Бальзака «ШАГРЕНЕВАЯ КОЖА», Э.М. Ремарка «ТРИ ТОВАРИЩА», «ЖИЗНЬ ВЗАЙМЫ», А. Дюма- сына «ДАМА С КАМЕЛИЯМИ» и мн. др.

Многие великие, талантливые и гениальные люди умерли от этой страшной болезни: В.Г. Белинский в 36 лет, Ш. Бронте в 38 лет, И.А. Ильф в 39 лет, Ф. Шопен в 39 лет, И-Ф. Шиллер в 45 лет, А.П. Чехов в 44 года, Вивьен Ли в 53 года, Дж. Остин в 32 года, Б. Спиноза в 44 года.

Туберкулёз является одной из главных причин смертности от инфекционных заболеваний. Ежегодно в мире от туберкулёза умирает около 3 млн. человек, а в развивающихся странах один из 5 случаев смерти связан с туберкулёзом.

Туберкулёз относится к числу так называемых социальных болезней, возникновение которых связано с условиями жизни населения. Причинами эпидемиологического неблагополучия по туберкулёзу в нашей стране являются сложные социально-экономические условия, снижение жизненного уровня населения, рост числа лиц без определённого места жительства и занятий, активизация миграционных процессов. Мужчины во всех регионах болеют в 3,2 раза чаще женщин, при этом темпы роста заболеваемости у мужчин в 2,5 раза выше, чем у женщин. В учреждениях исполнения наказаний заболеваемость туберкулёзом порой в разы превышает среднероссийские показатели.

Чаще всего после инфицирования микобактериями туберкулёза заболевание протекает в бессимптомной, скрытой форме (тубинфицированность), но примерно 1 из 10 скрытых инфекций, в конце концов переходит в активную форму, при которой, если её не лечить, летальность достигает 50%.

### **Как происходит заражение?**

Основным источником инфекции является больной туберкулёзом человек, выделяющий во внешнюю среду микобактерии туберкулёза с мокротой, мочой, калом. Заражение происходит в основном через органы дыхания. Когда больной открытой формой кашляет, чихает, смеётся, он разбрызгивает вокруг себя мельчайшие капельки слюны и мокроты, содержащие микобактерии туберкулёза. Такие капельки рассеиваются вокруг него на расстоянии до 60-80 см и держится в воздухе 30-50 мин. Затем они оседают на землю, пол, высыхают на мельчайших пылинках и вновь поднимаются в воздух.

Классические симптомы туберкулёза – длительный кашель с мокротой и кровохарканьем, лихорадка, чаще появляющаяся к вечеру, а так же ночная потливость и похудение.

Поэтому **КРАЙНЕ ВАЖНО** ежегодно проходить флюорографическое обследование в поликлинике. А при обнаружении патологических процессах в лёгких **ОБЯЗАТЕЛЬНО** исследовать мокроту и обращаться к специалисту-фтизиатру.

### **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ и своих близких ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ТУБЕРКУЛЁЗОМ:**

- ИЗБЕГАЙТЕ ВСЕГО, ЧТО МОЖЕТ ОСЛАБИТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА
- СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА
- ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ
- РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
- БОЛЬШЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ КУРИТЕ, НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ КУРИТЬ ДРУГИМ В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ
- НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ

- ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ, ГДЕ НАХОДИТЕСЬ (КЛАСС, КВАРТИРУ, ОФИС И ДР.)
- СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ПОМЕЩЕНИЙ
- ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ (МЫТЬЁ РУК С МЫЛОМ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ С УЛИЦИ, ИЗ ТРАНСПОРТА, ИЗ ТУАЛЕТА, ПЕРЕД ЕДОЙ!)
- ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ КАШЛЯЮЩИХ ЛЮДЕЙ.

Микобактерия туберкулеза (МБТ, палочка Коха) очень устойчива в окружающей среде. Так, при температуре 23 °С во влажном и тёмном месте она сохраняет жизнеспособность до 7 лет! В тёмном и сухом месте (при высыхании мокроты больного или в пыли) МБТ сохраняется до 10—12 месяцев, в уличной пыли (то есть в сухом и светлом месте) палочка Коха сохраняется до 2 месяцев, на страницах книг — до 3 месяцев, в воде — до 5 месяцев. В почве МБТ сохраняется до 6 месяцев, в сыром молоке — до 2 недель, в масле и сыре — до года.

На сегодняшний день считают, что микобактерии туберкулёза, находящиеся в мокроте, остаются жизнеспособными при открытом кипячении последней в пределах 5 мин. Микобактерии чувствительны к средствам, содержащим хлор (хлорная известь, хлорамин и др.), третичные амины, а также к перекиси водорода.

Мы не должны забывать о собственном здоровье. Ежегодная диспансеризация и внимательное отношение к себе - залог нашего благополучия и хорошего настроения. Будьте здоровы!