



БУДЬ ЗДОРОВ

ТУБЕРКУЛЁЗ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Ежегодно 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом, чтобы привлечь внимание к настоящей необходимости ликвидации туберкулеза – самого смертоносного инфекционного заболевания в мире. Туберкулез продолжает разрушать жизни миллионов людей во всем мире, вызывая тяжелые последствия для здоровья, а также социальной и экономической сферы. Тема этого года: «Да, мы можем ликвидировать туберкулез! Обязательства, инвестиции, результаты!». Выбранная тема представляет собой решительный призыв к уверенным действиям, неотложным мерам и подотчетности за достижение результатов.

Туберкулёз – широко распространённое в мире инфекционное заболевание, при котором чаще всего поражаются лёгкие, но могут поражаться и другие органы и системы. Ежегодно в мире заболевает 8–10 миллионов человек, из них 3 миллиона погибают.

Возбудителем инфекции является микобактерия туберкулеза (палочка Коха). Бактерии туберкулеза очень устойчивы во внешней среде, они устойчивы к спирту, кислотам и щелочам.

Источником заражения является больной активной формой туберкулёза лёгких. При кашле, разговоре, чихании больной человек выделяет большое количество бактерий, которые длительно сохраняются во внешней среде, особенно во влажном, плохо проветриваемом помещении, откуда попадают в организм здорового человека при дыхании.

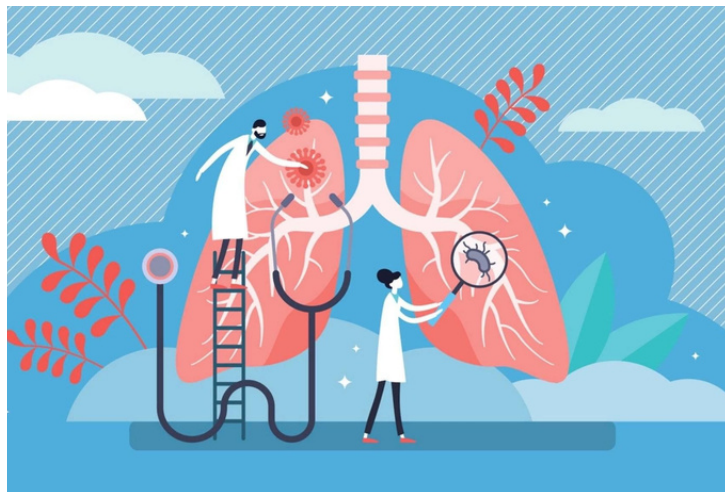
Заразиться туберкулёзом ещё не значит заболеть, вероятность возникновения заболевания составляет 5–10%. От времени заражения до возникновения заболевания может пройти от нескольких дней до нескольких месяцев, иногда заболевание проявляется через годы.

Повышает риск заболевания длительное нахождение в контакте с больным туберкулёзом, наличие факторов, понижающих иммунитет, а именно:

- потребление токсических продуктов (алкоголь, наркотики, никотин);

- хронические заболевания (язвенная болезнь желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, ВИЧ-инфекция и др.), а также длительный приём гормональных средств;

- стресс – доказано, что стресс и депрессия значительно снижают иммунитет.



Заразиться туберкулезом сегодня можно всюду: дома, в гостях, на работе, в общественном транспорте, магазине, на стадионе, просто в толпе. Болезнь поражает людей в любом возрасте, независимо от национальности и социальной принадлежности.

Туберкулез может скрываться под видом бронхита, пневмонии, острого респираторного заболевания, гриппа. В то же время при этой инфекции человека беспокоят:

быстрая утомляемость и слабость;

снижение или отсутствие аппетита, потеря в весе до 5–10 кг;

повышенная потливость, особенно по ночам;

появление одышки при небольших физических нагрузках;

незначительное повышение температуры до 37–37,5°C;

кашель или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью;

специфический (так называемый лихорадочный) блеск в глазах.



При сохранении хотя бы одного из перечисленных выше симптомов в течение трех недель необходимо срочно обратиться к врачу – фтизиатру, который назначит специальные анализы для уточнения диагноза.

Самым надёжным и ранним способом выявления туберкулёза является рентгенофлюорографическое обследование, которое следует проходить ежегодно.

Больные туберкулёзом проходят полный курс специфической терапии в условиях стационара. Долечивание проводится в амбулаторных условиях. Самовольно прерывать лечение нельзя ни в коем случае. Отказ от лечения или его прерывание может привести к смертельному исходу или переходу заболевания в хроническую форму.

Основой профилактики туберкулёза являются меры, направленные на повышение защитных сил организма:

соблюдение правильного режима труда и отдыха,

рациональное и сбалансированное питание,

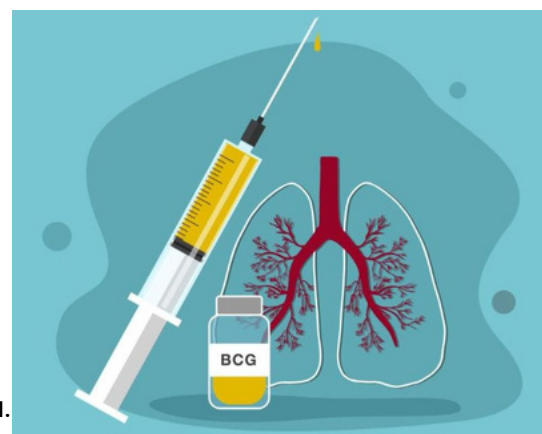
отказ от курения, наркотиков, спиртных напитков,

занятие физической культурой,

содержание в чистоте жилища и места работы.

Существует и специфическая профилактика туберкулёза

– вакцинация БЦЖ-вакциной детей на 3–5 сутки от рождения.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



В 1948 году на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения был выдвинут призыв об учреждении «Всемирного дня здоровья» в ознаменование создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). С 1950 года Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля.

Здоровье – это право каждого человека. У всех должна быть возможность получать необходимую им информацию и услуги, для того чтобы заботиться о собственном здоровье и здоровье своих родных.



Однако современный человек зачастую в погоне за материальными благами забывает об этой возможности. В этой гонке у него не остается времени заниматься собственным здоровьем, а профилактический медосмотр, диспансеризация воспринимаются как ненужная трата времени, особенно если ничего не беспокоит. В результате – заболевание запущено и часто требует принятия уже экстренных мер, а восстановить былое здоровье очень трудно. А ведь здоровье – это тот ресурс, который необходим человеку для реализации его как биологических, так и социальных функций, это тот ресурс, который необходим для самореализации и достижения поставленных целей.

К сожалению, часть населения занимает позицию, когда заботу о своем здоровье возлагают только на систему здравоохранения. Однако, и сам человек не должен оставаться в стороне, а *ответственно относиться к собственному здоровью*, вести образ жизни, способствующий сохранению и укреплению здоровья, проявлять инициативу и *регулярно проходить профилактический осмотр, диспансеризацию*.

Ранняя диагностика ряда заболеваний снижает риск развития серьезных осложнений, особенно это актуально для болезней сердца, артериальной гипертензии, онкологии, сахарного диабета и многих других заболеваний, которые влияют на продолжительность и качество жизни.



Для контроля состояния здоровья каждый должен знать свои «цифры здоровья», а именно:

уровень артериального давления
(не более 140/90 мм рт.ст.);

уровень холестерина в крови (не более 5,0 ммоль/л);

уровень глюкозы в крови (не более 6,1 ммоль/л – из вены, 5,5 ммоль/л – из пальца);

индекс массы тела (ИМТ = вес (кг)/рост (м)²) – не более 25.

Данные показатели следует регулярно контролировать и в случае, если они выходят за пределы нормы – обращаться к врачу для коррекции выявленных факторов риска и при необходимости назначения дополнительного обследования, лечения.

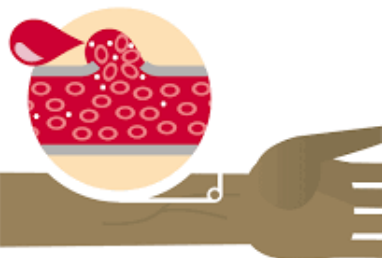
Относитесь ответственно к своему здоровью! Будьте здоровы, полны сил и энергии!

17 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГЕМОФИЛИИ

По инициативе Всемирной Организации Здравоохранения и Всемирной Федерации Гемофилии 17 апреля был объявлен «Всемирным днём борьбы с гемофилией». Дата для проведения «Дня гемофилии» была выбрана организаторами не случайно, это своеобразная дань уважения создателю Всемирной федерации гемофилии Фрэнку Шнайбелю, который родился именно в этот день.



Гемофилия – несвертываемость крови – одно из тяжелейших генетических заболеваний, вызванное врожденным отсутствием в крови факторов свертывания VIII и IX. Болеют данным заболеванием только мужчины, в то время как женщины являются носителями гемофилии. Более чем в 70% случаев гемофилия приводит к инвалидизации больного.



В настоящее время появились новые методы терапии данного заболевания. Больной гемофилией может вести полноценную жизнь: учиться, работать, создать семью, то есть являться полноценным членом общества и приносить пользу своей стране.

Диагностика гемофилии основана на семейном анамнезе, клинической картине и данных лабораторных исследований, среди которых ведущее значение имеют: увеличение длительности свертывания капиллярной и венозной крови; уменьшение концентрации одного из антигемофильных факторов (VIII, IX).

Основной метод лечения – заместительная терапия. В настоящее время с этой целью используют концентраты VIII и IX факторов свертывания крови плазматические или рекомбинатные. Для восстановления функции суставов проводят курсы реабилитации. С целью профилактики рождения ребенка с гемофилией проводят медико-генетическое консультирование, возможная пренатальная диагностика.

В Республике Беларусь все пациенты с тяжелой формой гемофилии А и В с профилактической целью получают препараты коагуляционных факторов для самостоятельного (или с помощью родственников) введения.

Пациенты со средней степенью тяжести получают лечение при возникновении геморрагических эпизодов. Консультативная помощь пациентам оказывается на базе гематологических отделений областных больниц, консультативных центров крупных городов, РНПЦ.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района
Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а
Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья
и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья
и социально-гигиенического мониторинга

