**Помните о том, что ваше здоровье в ваших руках!**

 По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом. День борьбы с туберкулезом приурочен к открытию Робертом Кохом бактерии, вызывающей туберкулез, в 1882 году. Ученые-генетики полагают, что туберкулез появился в Африке 70 тысяч лет назад. Старейшее материальное свидетельство туберкулеза найдено в Египте: там была обнаружена мумия человека возрастом более 2 тысяч лет со следами поражений, характерными для туберкулеза. Первые письменные упоминания о туберкулезе родом из Индии (сделаны 3300 лет назад). В 17-19 веках в Европе до четверти смертей были связаны с «чахоткой» («белой чумой»). Туберкулинодиагностика «родилась» 115 лет назад – метод предложили Шарль Манту и Феликс Мендель. Первые вакцина БЦЖ была введена новорожденному ребенку в 1921 году. Годы клинического изучения доказали ее безопасность и эффективность. 79 000 000 человек, начиная с 2002 года, спасли благодаря глобальным усилиям в борьбе с туберкулезом.

Лишь три-четыре поколения назад туберкулез являлся основной причиной смерти населения. Но в настоящее время туберкулез излечим!

Широко распространённое в мире инфекционное заболевание человека и животных, вызываемое различными видами микобактерий из группы Mycobacterium tuberculosis complex, или иначе палочками Коха, способными жить внутри клеток. Туберкулёз обычно поражает лёгкие, реже затрагивая другие органы и системы. Mycobacterium tuberculosis передаётся воздушно-капельным путём при разговоре, кашле и чихании больного. Чаще всего после инфицирования микобактериями заболевание протекает в бессимптомной, скрытой форме, но примерно один из десяти случаев скрытой инфекции, в конце концов, переходит в активную форму. Для человека заболевание является социально зависимым.

Факторами, на фоне которых туберкулез легких развивается особенно часто, считаются:

- неблагоприятные социально-бытовые условия

- курение и другие химические зависимости

- недостаточное питание

- снижение иммунитета (ВИЧ-инфекция, онкологические заболевания и др.)

- хронические заболевания (сахарный диабет, почечная недостаточность и др.)

В группе риска по развитию туберкулеза легких находятся мигранты, заключенные, лица, страдающие наркотической и алкогольной зависимостью. Также имеет значение вирулентность инфекции **(степень способности инфекционного агента (штамма микроорганизма или вируса) вызывать заболевание или гибель организма)**и длительность контакта с больным человеком.

 С целью ограничения распространения туберкулеза приоритетными являются мероприятия по его раннему выявлению.

**Для профилактики туберкулёза рекомендуется:**

- регулярно проходить [флюорографическое обследование](https://yandex.ru/search/?text=%D0%A4%D0%BB%D1%8E%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F&ento=entnext=0oCglydXc5MTMxMTYYArQtL2U) (1 раз в год)

- ежегодное проведение туберкулинодиагностики детям с 1 года до 17 лет

- прививка БЦЖ новорожденным детям

- отказаться от вредных привычек, которые снижают сопротивляемость организма

- следить за чистотой и порядком в помещениях, регулярно производить влажную уборку квартиры и мебели

- чаще проветривать помещения

- всегда мыть руки перед едой

- не чистить в комнате одежду и обувь

- соблюдать режим полноценного питания

- не покупать мясо и молоко на стихийных рынках

- соблюдать режим труда и отдыха

- заниматься физкультурой и спортом

- регулярно бывать на свежем воздухе

- бороться со стрессом

При появлении симптомов заболевания необходимо обращаться за медицинской помощью.

Берегите свое здоровье! Помните о том, что ваше здоровье в ваших руках!

Любовь Кирдей, помощник врача эпидемиолога

Талицкого филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»