

ПАМ'ЯТКА З ПРОФІЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЬОЗУ

МІФ 1. Багаті, благополучні люди, які добре харчуються і задоволені собою, не хворіють на туберкульоз.

ФАКТ: Це не так. Підтвердження тому – численні випадки захворювання в елітних столичних кругах, а також довгий список знаменитостей, які в різний час хворіли на туберкульоз. Збудник туберкульозу не розрізняє соціального статусу і з однаковою ефективністю заражає бідних і багатих. Високий темп життя, інформаційний натиск, постійна "нестача часу", а, отже, нерегулярне і незбалансоване харчування – це усе стресові моменти, які призводять до зниження захисних сил організму і сприяють розвитку захворювання. В той же час, туберкульоз – безумовно, соціальна хвороба, що безпосередньо залежить від способу життя людини та якості харчування. У нашій країні поки що залишається складне економічне становище, є значна кількість людей, які не можуть повноцінно харчуватись, стреси, соціальна не облаштованість – усе це істотно підвищує ризик зараження і розвитку туберкульозу.

МІФ 2. Якщо в організм потрапив збудник туберкульозу, то людина обов'язково захворіє туберкульозом.

ФАКТ: Ні. Не кожен, хто отримав збудник туберкульозу, негайно захворіє на туберкульоз. Зі 100 осіб, заражених туберкульозною паличкою, захворює лише 5, інші спокійно співіснують з нею, їх імунна система впродовж тривалого часу тримає збудника захворювання під контролем.

Медики їх називають "інфіковані туберкульозом". Проте, у разі послаблення захисних сил організму, збудник туберкульозу, що дремає, може почати розмножуватися і викликати хворобу. Це як міна уповільненої дії. Що ж сприяє "вибуху цієї міни"?

1. Якість харчування. Існують вагомі докази того, що голодування або недостатність харчування, незбалансоване харчування, знижують опірність організму.

2. Паління тютюну і вживання великої кількості алкоголю, споживання продуктів, що містять консерванти, харчові барвники, стабілізатори значно знижують захисні сили організму.

3. Інші захворювання - до туберкульозу також схильні ВІЛ-інфіковані, хворі на діабет, лейкоз.

4. Стрес. Доведено, що стрес і депресія негативно впливають на стан імунної системи. А ми усі зараз знаходимося в стані "хронічного" стресу.

МІФ 3. Давно минули ті часи, коли хвороба, що називається у минулому «сухотами», була невиліковна, а сьогодні туберкульоз добре лікується.

ФАКТ: ТУБЕРКУЛЬОЗ ВИЛІКОВНИЙ. Лікування проводиться за державні кошти. Зараз з'явилися різні ефективні лікарські препарати, форми діагностики та профілактики все більше хворих отримують шанс на повне одужання. Та поряд з цим туберкульоз повернувся до людей у своїй новій, стійкій до більшості ліків формі.

У лікуванні туберкульозу найголовніше – чітке дотримання усіх рекомендацій лікаря. Неправильне лікування (нерегулярний прийом препаратів, прийом не усіх, призначених лікарем ліків, раннє припинення лікування) приносить більше шкоди, ніж користі, оскільки воно перетворює легко виліковну форму хвороби у важко виліковний лікарсько-стійкий туберкульоз. Правильне лікування звичайного (чутливого) туберкульозу майже завжди закінчується повним одужанням. На жаль, сьогодні близько 65% хворих виліковуються від лікарсько-стійкого туберкульозу.

МІФ 4. Мені соромно навіть подумати, що у мене є туберкульоз, адже я почуваю себе цілком нормально.

ФАКТ: Сьогодні вже не соромно. Досить часто людям ніколи звертати увагу і замислюватися про причини втоми або просто погіршення здоров'я. І коли виявляється хвороба, то, як правило, це вже форма туберкульозу, що "далеко зайшла". Чим раніше ви у себе виявите причини погіршення здоров'я, тим більше шансів знову покращити його стан.

Ознаки, за якими можна запідозрити туберкульоз наступні. Це різка втрата у вазі (5-10 і більше кг), слабкість, розбитість, пітливість, особливо ночами, зниження працездатності, зниження апетиту. На підвищення температури тіла хворий може і не звернути увагу, оскільки при туберкульозі вона не буває високою, зазвичай 37-37,5° і частіше підвищується увечері.

Болі в грудній клітці і кашель не завжди супроводжують початок захворювання, але при подальшому розвитку туберкульозного процесу в легенях ці прояви можуть почати турбувати хворого. Усі вказані симптоми можуть бути обумовлені і іншими захворюваннями, але при збереженні будь-якого з них впродовж трьох тижнів і більше необхідно подумати про туберкульоз і провести спеціальне обстеження. Як відомо: "Хворобу краще попередити, ніж лікувати".

МІФ 5. «Ми не можемо протистояти хворобі».

ФАКТ: *МОЖЕМО і ПОВИННІ! Кожен може щось зробити, щоб зупинити туберкульоз!* Для цього необхідно залишатися здоровим, зміцнювати захисні сили організму. Це означає нормальний сон, прогулянки на свіжому повітрі, достатньо збалансоване харчування, підвищення стійкості до стресів. *Важливим фактором попередження поширення туберкульозу є раннє його виявлення.* Для цього кожному необхідно проходити обстеження, при найменших ознаках туберкульозу звертатися до лікаря. Чим раніше виявлено захворювання, тим більше шансів на те, що лікування буде ефективним та приведе до одужання.

МІФ 6. «Від вакцинації немає ніякої користі».

ФАКТ: *Вакцинація проти туберкульозу являється найбільш широко застосованою вакциною в світі.*

Щеплення сприяє зниженню інфікованості та захворюваності серед дітей, попереджує розвиток гострих та поширених (смертельних) форм туберкульозу. Серед невакцинованих БЦЖ в період новонародженості, захворюваність дітей раннього віку в 15 разів вище, ніж у щеплених.

МІФ 7. Туберкульоз у нас не сприймається, як інфекційне захворювання.

ФАКТ: Так. Зазвичай його зв'язують з поганим харчуванням, або шкідливими звичками. Нерідко на роз'яснення фтизіатра родичі хворого відповідають: «Ні, ми не захворіємо, адже ми ведемо нормальний спосіб життя». Люди вважають, що туберкульоз – це хвороба тих, хто веде асоціальний образ життя, мають багато стресів та погано харчуються. Але насправді, ці фактори лише провокують захворювання.

Хворий на туберкульоз не лише дихає, але й кашляє та чхає. А це означає, що він може заразити як тих, хто живе з ним в одній квартирі, так і людей, які часто з ним контактують за межами дому.

МІФ 8. Усі ліки від туберкульозу – отрута.

ФАКТ: Як і інші медичні препарати, ці лікарські засоби можуть призвести до появи побічних реакцій. Однак туберкульоз – ще більша отрута, адже якщо його не лікувати, людина помирає. Безумовно, лікування має проходити під постійним наглядом лікаря, потрібно регулярно здавати аналізи, контролювати роботу внутрішніх органів. Лише спільними зусиллями можна подолати цю хворобу!

МІФ 9. Туберкульоз можливо вилікувати народними методами

ФАКТ: *Ні.* Ними можна лише притупити прояви хвороби. Все-таки, туберкульоз без лікування – це некерована хвороба. Лише протитуберкульозні ліки можуть її зупинити

Здоровим бути легко

