

Як можна захистити себе від туберкульозу

Як можна захистити себе від туберкульозу

Найголовніше та найперше, що потрібно робити кожній людині – це регулярно проходити медичний огляд, а також робити флюорографію. Так ви зможете виявити захворювання ще на ранній стадії та тим ефективнішим буде лікування. Дотримуйтеся особистої гігієни, адже туберкульоз передається не тільки повітряно-крапельним шляхом, а й через предмети побуту. До того ж його мікобактерії – палички Коха, доволі живучі, можуть існувати протягом кількох місяців. Варто завжди мати при собі чисту носову хустинку чи серветки, не користуватись чужими особистими речами, столовими приборами.

Основою профілактики туберкульозу є вакцина БЦЖ. Щеплення роблять у пологовому будинку на 3-7 день життя дитини. Ревакцинацію проводять при негативній реакції Манту і за відсутності протипоказань у 7 років.

Батьки мають обстежити у фтизіатра дітей, у яких виявлено різку зміну реакції Манту.

Вести здоровий спосіб життя: регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не палити, не вживати алкоголю, наркотиків.

Оберігати себе від ВІЛ-інфекції, уникати випадкових статевих стосунків, користуватися презервативом (ризик захворіти на туберкульоз у ВІЛ інфікованих у 20-30 разів вищий, ніж у здорових осіб).

Мікобактерія туберкульозу може потрапити в наш організм з молоком чи м'ясом заражених тварин. Тому не варто купувати такі продукти з рук в неперевічених людей, а також варто дотримуватись правильної термічної обробки продуктів. Регулярне прибирання у квартирі, провітрювання приміщення може захистити вас від багатьох захворювань, в тому й числі від туберкульозу.

Звісно ж, не варто забувати про міцний сон та повноцінне харчування, адже саме так ми можемо зміцнити наш організм та підвищити імунітет, вони стануть могутнім щитом перед туберкульозом. У вашому раціоні повинна бути їжа, збагачена білком, а також молочні продукти (творог, молоко, сметана), масло, фрукти, овочі та мед.

Хімієпрофілактика - це застосування протитуберкульозних препаратів з метою попередження туберкульозу в осіб, які мають великий ризик захворювання на нього. Серед осіб, яким проводилася хімієпрофілактика, число захворювань в 5-7 разів менше у порівнянні з людьми, яким вона не проводилась.

Як вберегтися від захворювання у вогнищі туберкульозу

Ізоляція джерела туберкульозної інфекції - найбільш важливий протиепідемічний захід в колективі чи сім'ї. На період бактеріовиділення припинити контактувати з хворим, тобто він має знаходитися на лікуванні в стаціонарі. Дорослі, які знаходяться в контакт з хворим, повинні щорічно обстежуватися за допомогою флюорографії, а діти та підлітки - за допомогою туберкулінової проби. Обов'язково проводиться профілактичний курс лікування протитуберкульозними хімієпрепаратами протягом 3 місяців. На весь час перебування хворого на туберкульоз в лікарні, квартирі чи санаторії, необхідно проводити поточну дезінфекцію.

