**24 МАРТА ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ**

Целью Всемирного дня борьбы с туберкулезом является повышение осведомлённости людей о глобальной проблеме туберкулеза и усилиях по ликвидации этого заболевания.

**Туберкулёз** – это инфекционное заболевание, возбудителем которого являются бактерии (Mycobacterium tuberculosis), чаще всего поражающие легкие, но возможно также поражение других органов и систем (мочеполовых органов, костей и суставов, нервной системы, глаз, кожи и др).

Возбудитель туберкулеза ‒ высоко устойчив во внешней среде:

-во взвешенном состоянии в воздухе может сохранять жизнеспособность от 6 часов до нескольких дней;

-в осевшем состоянии в уличной пыли сохраняется до 10 дней;

-в книгах – до 3 месяцев;

-в темном, прохладном месте – годы;

-погибает под воздействием ультрафиолетового облучения в течение 3-5 минут, при кипячении – за 45 минут.

Основным источником заражения туберкулезом является человек, болеющий открытой формой туберкулеза легких, который выделяет с мокротой возбудителя болезни в окружающую среду. Кроме того, источником могут быть больные животные (крупный рогатый скот, козы).

Инфекция передается преимущественно воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем – при кашле, чихании, разговоре заболевшие выделяют в воздух бактерии туберкулёза, которые длительно находятся в воздухе во взвешенном состоянии в виде аэрозоля.

Реже заражение происходит контактно-бытовым путем (возбудитель заболевания может оседать на поверхности пола, на предметах, вещах) или пищевым путем (при употреблении в пищу продуктов питания от больных животных).

В большинстве случаев, если иммунная система человека находится в норме, попадание в организм возбудителя туберкулеза не приводит к заболеванию. К микобактериям устремляются целое войско клеток-защитников, которые поглощают и убивают большую часть болезнетворных микроорганизмов. Но некоторые микобактерии могут уцелеть и в течение долгого времени оставаться неактивными. Таким образом, «нападение» болезнетворных организмов на организм остается без последствий. Однако при ослаблении защитных сил организма в результате какого-либо заболевания, недостаточного или неполноценного питания или стресса, бактерии туберкулеза начинают активно размножаться, что приводит к развитию туберкулеза.

**Основные клинические симптомы туберкулеза***:*

-кашель ‒ сухой или с выделением мокроты;

-боли в грудной клетке;

-потеря, отсутствие аппетита, снижение массы тела на 5-10 и более кг;

-общее недомогание, слабость, разбитость, потливость (особенно по ночам), повышенная утомляемость, снижение работоспособности;

-лихорадка (повышение температуры тела чаще до 37-37,5°С в вечерние часы, при физической и эмоциональной нагрузке);

-бледность кожных покровов, появление румянца на лице и специфического блеска в глазах при повышении температуры тела;

-одышка (при далеко зашедшем туберкулезе, обширном поражении легочной ткани).

**ПОМОГИТЕ СЕБЕ ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ:**

-Ведите здоровый образ жизни (правильное и полноценное питание, -рациональный режим труда и отдыха, адекватные физические нагрузки);

-Откажитесь от вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;

-Вовремя обращайтесь к врачу в случае появления симптомов заболевания;

-Своевременно проходите флюорографическое обследование.