ЗАЩО ПРЕДПАЗВАНЕТО ОТ ТУБЕРКУЛОЗА ЗАВИСИ ПРЕДИ ВСИЧКО ОТ САМИЯ ЧОВЕК?

Личната профилактика или още превенция означава предпазване, предупреждение. Превенцията на тежки, социално значими заболявания като туберкулозата (ТБ) е важна социална дейност на държавата и обществото, насочена към неутрализиране на рисковите фактори. Това обаче не е достатъчно.

Изключително важно е предпазването и в индивидуален план. Човек трябва да бъде отговорен за себе си и близките си. Превенцията на индивидуално равнище трябва да има за цел избягване и намаляване на рисковите фактори за тази опасна болест. Това е до голяма степен резултат от възпитание и лични усилия.

Важно е да се разбере, че предпазването от ТБ е постоянен, непрекъснат процес, а не еднократна дейност. Затова човек не бива да прехвърля тази голяма отговорност из-

Брошурата е изготвена и се издава като част от изпълнението на проект „Насочени действия за превенция и терапия на туберкулозата и хепатит В”, финансиран по програма „Европейско териториално сътрудничество Гърция - България 2007 - 2013”, съгласно договор TIPTBBHB1-13.02

Автор:
Българска асоциация
за промоция на образование
и наука (БАПОН)

Научен рецензент:
Проф. д-р Йорданка Стоилова,
дмн

За контакти:
4017 Пловдив, ул. „Братя
Свещарови” 4

Публикуваните материали могат да не отразяват официалната позиция на финансиращия орган.

Профилактика, диагностика и лечение на туберкулоза

Greece-Bulgaria 2007-2013

The project is co-funded by the European Union (ERDF) and National Funds of Greece and Bulgaria under the European Territorial Cooperation Programme

В изпълнение на проект „Насочени действия за превенция и терапия на туберкулозата и хепатит В”, финансиран по програма „Европейско териториално сътрудничество Гърция - България 2007 - 2013” съгласно договор TIPTBBH B1-13.02

Основен **източник на заразяване** е болният от белодробна ТБ. Заразяването е най-често по **въздушно-капков път**. При **кашляне**, **кихане** и дори при **разговор**, болният отделя ТБ бактерии във въздуха. Така хората, които се намират в близост, могат да ги вдишат и да се заразят. Друг фактор на предаване на зараза е прахът в стаите и по улиците, където ТБ бактериите остават дълго време жизнеспособни.

Заразяването е възможно и по **хранителен път**: при консумиране на мляко от болни крави или продуктите, приготвени от него; при консумиране на сурови или недостатъчно сварени заразени яйца; при консумиране на недостатъчно топлинно обработено месо от болни птици и свине.

Възможно е, макар и рядко, заразяването да стане по **контактен път, през увредени кожа и лигавици**, което е характерно за хора с професии, свързани с отглеждане на животни.

Всеки човек се среща с ТБ бактерии, но не всеки се заразява и разболява от ТБ. **Дали човек ще развие заболяването или не, зависи в голяма степен от естествените съпротивителни сили на организма.**

Възприемчивостта към ТБ е всеобща. Епидемиологично значим факт е, че преобладава латентната форма, при която имунната система успява да се справи и ТБ остава в латентно състояние. Такива хора не могат да заразяват, но биха могли на даден етап, при спад на имунитета да развият ТБ и да станат източници за околните.

Рисковите фактори, определени като предразполагащи към заболяване са:

- **липса на ваксинация** срещу ТБ или необичайно силна реакция при тестване;
- **непосредствен контакт с болен** от ТБ, като най-голям риск има продължителният контакт в семейството;
- **съпътстващи заболявания** като диабет, язва, неспецифични хронични белодробни заболявания, заразеност с вируса на ХИВ/СПИН;
- **намалени съпротивителни възможности** на организма след прекарани тежки инфекции;
- **злоупотреба с алкохол и тютюнопушене**;
- употреба на **наркотици**;
- **лоши условия на труд и бит**;
- **преумора, стрес, психични травми**;
- **непълноценно хранене**.

Оплакванията и симптомите при заболяване от ТБ включват:

- **кашлица**, обикновено започва с леко покашляне, с напредване на заболяването се засилва и става влажна;
- **хрaчене**;
- **повишена температура** за продължш телен период от време;
- **обилно изпотяване** - особено нощно време;
- **болки в гръдния кош**, които се засилват при дишане и кашлица;
- **загуба на апетит** и намаляване на телесното тегло;
- **задух** при напредналите стадии на болестта;
- **отпадналост и безсилие** за продължителен период от време.

При съмнение за ТВ инфекция следва да се обърнете към **личния си лекар**, с когото да споделите своите оплаквания и съмнения. Той ще направи клиничен преглед и ще Ви назначи необходимите изследвания. След което, при необходимост, ще Ви насочи за лечение.

Профилактиката на заболяването включва:

- **ваксиниране** с БЦЖ ваксина след 48-ия час от раждането и повторна имунизация на 7,11 и 17-годишна възраст на отрицателните на Манту;
- **укрепване на имунната система** чрез пълноценно хранене, редовно спортуване и закаляване;
- **отказ от тютюнопушене и консумация на алкохол**;
- **отказ от употребата на наркотици**;
- поддържане на **добра лична и обществена хигиена**;
- **премахване на източниците** на инфекция от обкръжаващата среда;
- консумиране на хранителни продукти (месо, мляко и яйца) след **гарантирана термична обработка**.

При съжителство с ТБ болен в семейна среда, не трябва да се забравя, че ТБ микроорганизмът е значително устойчив във външната среда. Запазва се дълго в храчките на болните, даже и след тяхното изсъхване. Затова болният трябва да отделя храчките в хартиени кърпички и след това да ги изхвърля в тоалетната. Необходимо е редовно и цялостно почистване на дома.

Болните с хронични заболявания като язви, диабет, лекуващи се с кортикосте-роидни препарати, следва 1-2 пъти годишно да преминат на профилактичен преглед при специалист.