

## Что должен знать школьник о туберкулезе

Туберкулез – заразная болезнь. Она не щадит ни один орган человека. Наиболее частой «ареной», на которой разыгрывается болезнь, являются легкие – главные «входные ворота» этой инфекции.

Возбудитель туберкулеза – туберкулезная палочка – микроб, видимый только под микроскопом, обнаруживается чаще всего в выделениях больных туберкулезом – в гное, моче, и особенно, в мокроте.

Чтобы предохранить себя от этого заболевания, каждый школьник должен знать о возбудителе туберкулеза, путях его распространения и о том, как избежать заражения.

Туберкулезные палочки живучи. В пыли они сохраняются до 3 месяцев, в высохшем на тротуаре плевке – до месяца. В почве, в воде, в сырых и темных помещениях они сохраняют жизнеспособность до года; на полу, на стенах, предметах – до 6 месяцев. Им не страшен мороз: при температуре минус 23° микобактерии туберкулеза не гибнут 7 лет, их не убивает температура минус 269°С. Однако, они не выдерживают даже кратковременно кипячения. Солнце убивает их за 1-2 часа, а рассеянные ультрафиолетовые лучи – за 5-6 часов. В сырых и слабоосвещенных помещениях люди чаще болеют туберкулезом. Не случайно пословица гласит: «Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач» и поэтому больному выделяют по возможности самую солнечную комнату.

Источником заражения туберкулезом являются больной человек или больные животные, очень редко – птицы.

Каким путем микобактерии проникают в организм человека?

Возбудитель туберкулеза попадает в окружающую нас среду вместе с выделениями больных туберкулезом людей и животных. Преимущественное значение имеют два способа заражения: через воздух (аэрогенный путь) и через пищу (алиментарный путь). Второй способ встречается гораздо чаще. Заражение через воздух происходит при вдыхании капелек свежей мокроты или пылинок, содержащих высохшую мокроту больного туберкулезом. Известно, что больной туберкулезом выделяет с мокротой огромное количество возбудителей болезни (до 15-20 миллионов в день). Мельчайшие капельки мокроты, содержащие возбудителей болезни, не только рассеиваются в воздухе вблизи больного, но и разносятся на значительное расстояние от него: при кашле – на 2 метра, при чихании – до 9 метров. Опасность заражения таким путем усиливается при тесном общении с больным и несоблюдении им элементарных гигиенических правил. Когда капельки мокроты с возбудителями болезни оседают на пол и подвергаются высыханию, создаются условия для воздушно – пылевого способа заражения. Это особенно опасно в тех случаях, когда больной выплевывает мокроту на пол, вследствие чего на пылинках накапливается большое количество возбудителей туберкулеза. Легко представить себе, насколько усиливается опасность заражения таким путем, если уборка помещения проводится сухим способом. Пылевые частицы поднимаются в воздух и легко проникают в дыхательные пути здоровых людей.

Заражение туберкулезом через пищу чаще всего происходит при употреблении не кипяченного молока от больных туберкулезом коров.

Не следует забывать, что заражение алиментарным путем может произойти при использовании общей с больным туберкулезом посудой.

Заразиться можно через поцелуи, при докуривании чужих сигарет, через предметы обихода, книги, игрушки, рукопожатия и др.

Особенно чувствительны к туберкулезной инфекции детей, и поэтому им нельзя поручать уход за тяжелыми больными туберкулезом, которыми не могут обходиться без посторонней помощи. Чаще туберкулез передается детям от больных родителей, нарушающих правила гигиены.

Переносчиками микобактерий туберкулеза являются также мухи, тараканы и другие насекомые.

## Что нужно делать, чтобы уберечь себя от заражения туберкулезом?

1. Каждый учащийся обязан поддерживать чистоту в комнатах, в классе.
2. Чаще проветривать комнату. В теплое время года держать окно открытым целый день. Зимой проветривать комнату 3-4 раза в день по 15-20 минут. В школе класс проветривать каждую перемену.
3. Пол подметать только влажным способом. Пыль со шкафов, столов, стульев, подоконников и других предметов стирать только влажной тряпкой.
4. При кашле, чихании отворачиваться от собеседника. При кашле прикрывать рот тыльной стороной левой руки, но лучше носовым платком.
5. Пользоваться отдельным полотенцем, зубным порошком, отдельной зубной щеткой, кружкой, а также отдельной посудой.
6. Каждый школьник должен иметь отдельную постель.
7. Избегать случайных поцелуев, рукопожатий.
8. Не курить, не пить спиртные напитки (алкоголь). Курение и алкоголизм ослабляют организм, приводят к заболеванию туберкулезом.
9. Не чистить в комнате грязную одежду и обувь.
10. Строго соблюдать режим дня: вовремя кушать, ложиться и вставать, не есть всухомятку.
11. Мыть руки перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета.
12. Закалять свой организм правильным режимом, прогулками, питанием. Приучать себя спать с открытой форточкой.
13. Делать зарядку по утрам, после которой обтирать тело водой комнатной температуры. В любое время года заниматься физкультурой и спортом.

В крепком закаленном организме возбудители туберкулеза быстро погибают, не вызывая заболевания.

Школьники должны знать, что туберкулез – излечимое заболевание.

Периодические медицинские осмотры учащихся в школе, проверки с помощью реакции Манту и диаскин теста, рентгенологическое обследование помогают своевременно выявить заболевание туберкулезом, а это – залог его успешного лечения.

В случае выявления у школьника туберкулеза, он сознательно должен относиться к своему лечению, аккуратно и терпеливо выполнять все предписания врача – это поможет одержать победу над болезнью.

**Здоровье ваших детей в ваших руках!**