**Туберкулез** – чудовище, пожирающее миллионы жизней, представляет угрозу для всей планеты. Заболевание туберкулеза известно с древнейших времен, о чем свидетельствуют раскопки и письменные документы. Из десяти сохранившихся до наших дней скелетов египетских мумий, отнесенных к XXVII веку до н.э., четыре носят следы туберкулезного поражения позвоночника.

**ТУБЕРКУЛЕЗ ЗАРАЗЕН И ОЧЕНЬ ОПАСЕН.** В отличие от других инфекций, он имеет хроническое течение, что повышает количество заразившихся многократно. Заболевание, как правило, наступает не сразу: от заражения до появления может пройти от нескольких месяцев до нескольких лет.

Туберкулез относится к так называемым социальным заболеваниям. Им болеют преимущественно люди, проживающие в неблагоприятных социально-экономических условиях. Росту заболеваемости способствует ухудшение уровня жизни населения, появление бомжей, беженцев: эти люди неполноценно питаются и живут в неприемлемых условиях, не подвергаются профилактическим осмотрам и часто становятся переносчиками тубинфекции.

**Самая массовая и надежная защита от туберкулеза — регулярные флюорографические обследования.** Дело в том, что на ранних стадиях туберкулез протекает незаметно для человека, и в этом его коварство.

Заражение туберкулезом в подавляющем большинстве случаев происходит **воздушно-капельным** **путем при контакте и общении с больным человеком**. Поэтому, чаще всего (в 95% случаев) он поражает легкие, хотя бактерии могут активно размножаться и в других органах — костях, суставах, глазах, коже, почках, нервной системе.

Во внешней среде бактерии туберкулеза живут долго, но не размножаются. Попав в теплокровный организм, микробные клетки начинают делиться. Возбудители сохраняют жизнеспособность в мокроте, смешанной с сухой пылью, до 72 дней. На страницах книг, которыми пользовался больной, на деньгах жизнеспособные бактерии можно обнаружить в течение трех месяцев. В то же время высокая устойчивость возбудителя обусловливает возможность **воздушно-пылевого пути передачи** инфекции.

Возможно **алиментарное заражение** туберкулезом при употреблении в пищу молока, молочных продуктов и мяса больных животных.

**Факторы, способствующие заболеванию туберкулезом**

Неполноценное питание.

Тесное, длительное общение с больным туберкулезом (для детей раннего возраста достаточно и кратковременного контакта).

Алкоголизм.

Табакокурение.

Наркомания.

ВИЧ-инфицированность

Наличие сопутствующих заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка, хронические болезни легких).

**Признаки туберкулеза.**

- периодическое повышение температуры;

- физическая утомляемость, недомогание;

- снижение массы тела, общая слабость;

- потеря аппетита;

- кашель более двух-трех недель;

- кровохарканье, одышка;

- боли в грудной клетке.

**Защитите себя от заболевания туберкулезом**

1. Здоровый образ жизни:

- регулярная физическая активность;

- полноценный отдых;

- отказ от курения, алкоголя, наркотиков;

- правильное питание (достаточное употребление в пищу мяса, молочных продуктов, овощей и фруктов);

1. Здоровый образ жизни:

- регулярная физическая активность;

- полноценный отдых;

- отказ от курения, алкоголя, наркотиков;

- правильное питание (достаточное употребление в пищу мяса,

 Молочных продуктов, овощей и фруктов);

1. Соблюдение правил личной гигиены:

- мытье рук, посуды с использованием моющих средств и проточной воды;

- влажная уборка и проветривание жилых помещений;

- пользование индивидуальными гигиеническими средствами и посудой;

- обязательная термическая обработка мяса и молока;

3. Регулярное рентгенологическое исследование легких.