Уважаемые родители!

24 марта - Всемирный день

борьбы с туберкулёзом!

Ежегодно 24 марта по решению Всемирной организации здравоохранения мировая общественность отмечает Всемирный день борьбы с туберкулёзом – в день, когда в 1882 году немецкий микробиолог Роберт Кох объявил о сделанном им открытии возбудителя туберкулёза.

Туберкулёз является самой распространённой социально зависимой инфекцией в мире с высокой вероятностью летального исхода.

В мире от туберкулёза **каждую минуту умирает один человек.**

**Проинформируйте** своих детей о проблеме туберкулёза. Дайте информацию о симптомах, путях передачи туберкулёза, о возможностях предотвращения инфицирования, методах профилактики. Воспитывайте у детей желание вести правильный образ жизни.

**Расскажите** детям, что туберкулёз – это очень тяжёлое заболевание, которое вызывают микобактерии туберкулеза, их часто называют палочками Коха. Когда-то, в 1882 году, немецкий учёный – микробиолог Роберт Кох объявил о сделанном им открытии. Он обнаружил возбудителя туберкулёза – микобактерию, которую потом стали называть палочкой Коха, в честь учёного.

Заболевание начинает развиваться тогда, когда в организме человека начинают размножаться эти микробы.

Мы сталкиваемся с этой палочкой ежедневно. Она находится везде: и в воде, и в воздухе, и в почве, и на предметах, которые нас окружают. Палочка эта очень живуча, она может сохраняться 5 лет даже в высушенном виде. Боится она только прямого солнечного света.

Основным источником заражения туберкулезом является человек, который болеет туберкулезом легких. Из дыхательных путей, особенно во время кашля, отделяется мокрота, содержащая микобактерии туберкулеза. Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом.

Мокрота может оседать на поверхность пола или земли, на предметы и вещи.

Человеческий организм очень восприимчив к туберкулёзной инфекции. Если иммунная система человека находится в норме, вдыхание туберкулезных палочек не приводит к заболеванию, потому что к попавшим в дыхательные пути микобактериям устремляется целое войско клеток-защитников, которые убивают большую часть болезнетворных микроорганизмов. Но, некоторые микобактерии могут уцелеть и в течение долгого времени оставаться в организме человека.

И, cпустя месяцы, и даже годы, как только иммунитет человека ослабнет в результате какой-либо болезни или недостаточного питания, или стресса, бактерии туберкулеза начинают размножаться, и дают начало развитию туберкулеза.

Болезнетворные бактерии, попадая в организм человека через дыхательные пути в легкие, могут по лимфатическим сосудам или с током крови переноситься в другие части тела, попадать в почки, кости, суставы, мозг и любые другие органы.

Сопротивляемость организма снижается при плохом питании, ослаблении, истощении организма.

Инфекция может попасть в организм человека вследствие нарушения правил гигиены, например, если не вымыть руки после контакта с поручнями в общественном транспорте или употреблять в пищу немытые овощи и фрукты, плохо обработанное мясо и некипяченое молоко.

Если человек здоров, проживает в нормальном жилище, хорошо питается, его иммунная система справляется с палочками туберкулёза.

**Основные симптомы:** кашель, боль в груди, повышение температуры тела, недомогание и слабость.

Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести **здоровый образ жизни.**

Для крепкого здоровья нужна здоровая нервная система, поэтому важно избегать стрессов.

Пища должна быть полноценной, обязательно должна содержать достаточное количество белков.

Важным условием для поддержания здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка.

Пыльные, непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания необходимо проветривать помещения.

Против туберкулёза существует вакцина. Прививку этой вакциной делают детям сразу после рождения, ещё в роддоме.

Ежегодно всех детей проверяют на заражённость туберкулёзом, для этого им делают внутрикожную пробу – реакцию Манту. Внутрь кожи вводят специальное вещество – туберкулин, и через 72 часа осматривают место инъекции. Эта процедура позволяет выявить заражение.

Чтобы предотвратить это страшное заболевание необходимо:

• Соблюдать правила личной гигиены – мыть руки после прогулки и перед едой.

• Правильно питаться.

• Соблюдать режим дня.

• Проветривать помещение.

• Вести здоровый образ жизни (заниматься спортом, закаляться).

• Не уклоняться от туберкулино-диагностики, прививок против туберкулёза.

Будьте внимательны к своему самочувствию!