



## Что такое Туберкулез (далее – ТБ)?

Туберкулез (ТБ) - это инфекционное заболевание, вызванное микобактериями ТБ. Обычно при туберкулезе поражаются легкие (80%), но процесс может распространиться на суставы, мочевой пузырь, позвоночник, головной мозг и другие органы и системы – внелегочный туберкулез (20%).

Заразиться туберкулезом можно, в первую очередь, от больного человека (при чихании, кашле, разговоре), который выделяет микобактерии туберкулеза - бактерийвыделитель.

### Пути заражения ТБ:

- воздушно-капельный (аэрогенный);
- алиментарный (через пищеварительный тракт);
- контактный (редко).

### Каковы первичные признаки ТБ?

- кашель, длящийся более 3 недель,
- иногда сопровождающийся кровохарканьем;
- боль в груди;
- лихорадка;
- усталость;
- похудание;
- потеря аппетита;
- озноб и ночная потливость.

### Какие могут быть симптомы при внелегочной форме ТБ?

Если ТБ поражает суставы, может появиться боль, напоминающая артрит. При поражении ТБ мочевого пузыря может возникнуть боль при мочеиспускании и появление крови в моче. Туберкулез позвоночника характеризуется возникновением боли в спине и паралича ног, при туберкулезе головного мозга могут быть головные боли, тошнота (не связанная с приемом пищи), повышение температуры, слабость и быстрая утомляемость.

*Нередко, особенно у детей, или вначале заболевания, эти симптомы могут отсутствовать.*



*Туберкулез излечим, если обнаружен своевременно*



СКАЖИ: “ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!”

## Кто относится к группе повышенного риска?

ТБ поражает людей независимо от их возраста, пола, национальности, социального статуса. В группе повышенного риска состоят беременные женщины, кормящие матери, дети. Защитные силы организма беременных и кормящих женщин ослаблены гормональными изменениями. Детская иммунная система несовершенна, уязвима к атакам бактерий любых видов, дополнительным фактором риска заражения является неспособность ребенка соблюдать строгие правила гигиены, что увеличивает возможность заражения.

## Как выявить ТБ?

Для раннего выявления ТБ важно ежегодно проходить флюорографическое обследование по месту жительства, а детям и подросткам из группы риска проводят туберкулиновую пробу Манту, которая помогает выявить заражение туберкулезом (инфицированность) или заболевание на ранней стадии и позволяет вовремя принять необходимые меры.

## Если вы обнаружили один из признаков ТБ?

Необходимо обратиться к участковому терапевту/педиатру и/или врачу общей практики.

*Знаете ли Вы, что первичные симптомы ТБ похожи на ряд других заболеваний, поэтому необходимо регулярно проходить обследование на раннее выявление туберкулеза.*

## Как защитить себя от ТБ:

- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены, особенно посещая общественные места и общаясь с широким кругом лиц, путем регулярного мытья рук безопасной водой или использования спиртсодержащих одноразовых салфеток;
- ✓ Придерживайтесь обязательной вакцинации новорожденных детей (при отсутствии противопоказаний), проведения пробы Манту и химиопрофилактического лечения;
- ✓ Содержите в чистоте ваш дом, регулярная влажная уборка нужна в нем не только для профилактики туберкулеза, но и для предупреждения многих других опасных заболеваний;
- ✓ Питайтесь правильно – употребляйте в пищу мясные и молочные продукты, рыбу, больше овощей и фруктов;
- ✓ Занимайтесь физкультурой и спортом, свободное время проводите на воздухе;
- ✓ Соблюдайте режим дня, уделяйте внимание сну и отдыху;
- ✓ Не приобщайтесь к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

*Если Вы хотите защитить себя от туберкулеза, прежде всего, не стоит игнорировать ежегодные профессиональные осмотры и флюорографию.*



## Туберкулез дегеніміз не (бұдан әрі – ТБ)?

Туберкулез (ТБ) - ТБ микобактериясы тудыратын инфекциялық ауру. Туберкулезбен ауырғанда өкпе (80%) зақымдалады, дегенмен ол буындарға, қуыққа, омыртқаға, миға, және басқа да ағзалар мен жүйелерге таралып 20% өкпеден тыс туберкулез тудыруы мүмкін.

Туберкулез, ең бірінші туберкулез микобактериясын тасымалдаушы науқас адамнан (түшкіргенде, жөтелгенде, сөйлескенде) жұғуы мүмкін.

### ТБ-ның жұғу жолдары:

- ауа тамшылары (аэрогенді) арқылы;
- тамақ (ас қорыту жолдары) арқылы;
- байланыс арқылы (сирек)

### ТБ-ның алғашқы белгілері қандай?

- 3 аптадан аса жөтелу;
- кейде қан қақыру;
- кеуденің ауыруы;
- қалтырау;
- шаршау;
- арықтау;
- тәбеттің жоғалуы;
- қалтырау және түнде терлеу.



### Өкпеден ТБ-дің тыс қандай түрлері болуы мүмкін?

Егер ТБ буынды зақымдаса, артрит белгілеріне ұқсас ауру пайда болуы мүмкін. ТБ қуықты зақымдаса несеп шығарғанда ауырсыну және несеп құрамында қанның пайда болуы мүмкін. Омыртқа туберкулезі арқаның ауырсынуы және аяқтың салдануымен байқалады, ал ми туберкулезінде бастың ауыруы, тамақ ішкенге байланыссыз құсқының келуі, дене қызуының көтерілуі, әлсіздік пен тез шаршау байқалады.

Балаларда немесе ауру жаңа басталғанда бұл белгілер байқалмауы мүмкін.

*Егер уақытында Туберкулез анықталса, емделеді.*



## Адамдар бұл аурумен неге ауырады?

ТБ адамдарды жасына, жынысына, ұлтына, әлеуметтік жағдайына қарамастан зақымдайды. Қауіпті жоғары топқа жүкті әйелдер, бала емізетін аналар, балалар жатады. Жүкті және бала емізетін аналардың ағзасының қорғанысы гормоналды өзгерістерден әлсіз болады. Балалардың иммундық жүйесі жетілмеген, кез келген бактерияның шабуылына әлсіз болады, ауруды жұқтырудың қосымша қауіпті факторы баланың қатаң тазалықты сақтауға қабілетсіз болғандықтан, ауруды жұқтыру мүмкіндігін арттырады.

## ТБ-ны қалай анықтайды?

ТБ-ны ерте анықтау үшін тұрғылықты мекенжай бойынша жыл сайын флюорографиядан өту қажет, ал қауіпті топтағы балалар мен жасөспірімдерге Манту туберкулез сынамасын жасайды, ол туберкулезді (жұғуын) немесе ауруды ерте кезеңде анықтауға мүмкіндік беріп, қажетті шараларды уақытында қабылдауға мүмкіндік береді.

## Егерде сіз ТБ-ның бір белгісін байқасаңыз?

Учаскелік терапевтке \ педиатрға және \ немесе жалпы практика дәрігеріне жүгіну қажет.

*ТБ-ның алғашқы белгілері басқа аурулар қатарына ұқсасандықтан, үнемі туберкулезге тексеруден өту қажеттігін білесіз бе.*

## Өзіңді ТБ-дан қалай қорғауға болады?

- ✓ Жеке бастың тазалығын сақтаңыз, әсіресе қоғамдық орындарға барғанда және көп адаммен қарым-қатынаста болғанда таза сумен үнемі қолды жуу немесе құрамында спирті бар бір реттік майлықтарды пайдалану арқылы сақтаныңыз;
- ✓ Жаңа туылған балаларды (қарсы көрсетілімдер болмаған жағдайда) міндетті вакцинациялауды, Манту сынамасын және химиялық-профилактикалық ем жүргізуді ұстаныңыз;
- ✓ Үйіңізді таза ұстаңыз, үнемі ылғалдап жуу туберкулездің алдын алу үшін ғана емес, басқа да көптеген қауіпті аурулардан сақтану үшін де қажет;
- ✓ Дұрыс тамақтаныңыз – ет және сүт өнімдерін, балықты, көп көкөніс пен жеміс тұтыныңыз;
- ✓ Дене шынықтырумен және спортпен айналысыңыз, бос уақытыңызда таза ауаға шығыңыз;
- ✓ Күн тәртібін сақтап, ұйықтауға және демалуға уақыт бөліңіз;
- ✓ Шылым шегуге, алкогольдік ішімдік пен есірткі тұтынуға әуестенбеңіз.

*Егер өзіңзді туберкулезден қорғағыңыз келсе, жыл сайынғы профилактикалық тексеру мен флюорографияға түсуді ескерусіз қалдырмаңыз.*