



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

# ЗОЖ помогает предотвратить развитие туберкулеза



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Ежегодно **24 марта** отмечается **Всемирный день борьбы с туберкулёзом**. Именно в этот день в 1882 году микробиолог Роберт Кох объявил о сделанном им открытии возбудителя туберкулёза. Туберкулёз и по сей день продолжает разрушать жизни миллионов людей во всём мире, вызывая тяжёлые последствия для здоровья.

В России Всемирный день борьбы с туберкулёзом называют «Днём белой ромашки». Связано это название с проведением в 1912 году благотворительной акции. В этот год в Петербурге организовали продажу искусственных белых ромашек в поддержку заболевших туберкулёзом, а собранные деньги были направлены на лечение и реабилитацию больных, а также на подготовку медицинских работников к работе с такими больными.

Основными задачами проведения Всемирного дня борьбы с туберкулёзом являются:

- привлечение внимания к данной проблеме
- информирование широких слоёв населения о необходимости своевременного прохождения профилактических флюорографических осмотров в целях раннего выявления заболевания;
- своевременного обращения за медицинской помощью;
- привлечение государственных и общественных организаций к участию в работе по борьбе с этим заболеванием;
- формирование приверженности к здоровому образу жизни.

В день борьбы с туберкулёзом в 2025 году в России проводятся открытые мероприятия в поликлиниках и больницах, где людей знакомят с особенностями заболевания и методами лечения.

**Туберкулёз** – инфекционное заболевание с воздушно-капельным путём передачи, вызываемое микобактериями туберкулёза. Основным источником возбудителя является человек, больной туберкулёзом и выделяющий микобактерии из дыхательных путей при кашле, чихании, разговоре. **Для инфицирования здоровому человеку достаточно вдохнуть лишь незначительное количество этих бактерий.** Развитию туберкулёза способствует некачественное питание, потребление токсических продуктов (табак, алкоголь, наркотики), стресс и депрессия, некоторые хронические заболевания (сахарный диабет, заболевания крови, ВИЧ). Мнение, что туберкулёзом заражаются только социально-неблагополучные лица, ошибочно. Любой человек, живущий в обществе и регулярно посещающий места массового скопления населения, подвергается риску инфицирования.

Определить по внешнему виду эпидемически опасного или тяжело больного туберкулёзом человека практически невозможно. Выраженные симптомы заболевания проявляются зачастую только при необратимых изменениях в лёгких. В большинстве случаев заболевший туберкулёзом длительное время чувствует себя удовлетворительно, ведёт социально активный образ жизни, распространяя при этом возбудителя заболевания.

**В целях профилактики необходимо ежегодно проходить плановое флюорографическое обследование, а детям – постановку пробы Манту или Диаскин-теста.** При наличии симптомов туберкулёза (длительный кашель, длительная субфебрильная температура, необъяснимое похудание) необходимо немедленно обратиться к врачу и следовать его рекомендациям по лечению и соблюдению противоэпидемического режима.

А самое главное – отказаться от вредных привычек и предупреждать развитие хронических заболеваний, снижающих иммунитет.