**Памятка**

для родителей по профилактике туберкулеза детей и подростков

**Туберкулез** — хроническое инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза человеческого или, реже, бычьего вида (последние передаются через молоко и молочные продукты), поражающими в большей мере органы дыхания, а также все органы и системы организма.

**Источником инфекции** являются больные туберкулезом люди. Наиболее распространенным является воздушный путь заражения. Факторами передачи служат носоглоточная слизь, мокрота и пыль, содержащие бактерии.

Размножение бактерий туберкулеза в организме ребенка ведет к значительным функциональным расстройствам с явлениями интоксикации: появляется раздражительность или, наоборот, заторможенность, быстрая утомляемость, головная боль, потливость. Температура тела повышается до 37.2 — 37.3о, нарушаются сон и аппетит. При длительном течении болезни ребенок худеет, кожа становится бледной, отмечается склонность к воспалительным заболеваниям. Для детей типична реакция со стороны лимфатических узлов: они увеличиваются в размерах, становятся плотными. При отсутствии лечения возможен переход болезни в более тяжелые формы.

**Для диагностики** туберкулезной интоксикации важное значение имеет определение инфицированности с помощью **туберкулиновых проб**, а для детей с 12 лет — ещё и с помощью **флюорографии.**

**Для профилактики туберкулеза очень важно**: вести здоровый образ жизни, строго соблюдать санитарно — гигиенические правила:

— мыть руки перед едой,

— не употреблять в пищу немытые овощи и фрукты, а также молочные продукты, не прошедшие санитарный контроль,

— полноценно питаться,

— заниматься спортом,

— обращать внимание на изменения в состоянии здоровья.

**10 заповедей профилактики туберкулеза**

Возбудитель туберкулеза может годами находиться в организме, не причиняя ему вреда, а при снижении защитных сил, активизироваться и вызвать заболевание. Поэтому особенное значение имеют профилактика и раннее выявление заболевания. Соблюдая эти заповеди, вы сможете защитить себя и своих детей от туберкулеза.

**1 заповедь:** Ребенок рождается здоровым, свободным от туберкулеза. Необходимо предохранить детей от заражения и последующего заболевания туберкулезом. Для этого при рождении ребенка необходимо прививать против туберкулеза вакциной БЦЖ. Прививки проводят в родильных домах на 3-7-й день от рождения и повторяют в последующие годы через 7 или 10 лет всем неинфицированным детям и подросткам. Поэтому при проведении плановых прививок против туберкулеза нельзя уклоняться от них, т.к.это предупредит вас от опасной болезни.

**2 заповедь:** Окружение детей должно быть здоровым. С этой целью при выписке ребенка из роддома все близкие родственники, и в первую очередь тот, кто будет ухаживать за ребенком, должны быть обследованы на туберкулез.

**3 заповедь:**Заражение или заболевание туберкулезом должно быть рано выявлено. Для этого всем детям, начиная с 12-месячного возраста, и подросткам проводится туберкулинодиагностика. При достижении 15 лет подростку выполняется флюорографическое обследование. Поэтому при проведении плановой постановки туберкулиновых проб не уклоняйтесь от их выполнения, т.к. это один из надежных методов раннего выявления туберкулеза. В случаях появления впервые положительной туберкулиновой пробы или увеличения ее размера на 6 мм. и больше по сравнению с предыдущей пробой, необходимо обследование в противотуберкулезном диспансере.

**4 заповедь:** Детям и подросткам из семей, где есть больные туберкулезом, необходимо проводить химиопрофилактику. В этих случаях назначают одно из противотуберкулезных средств, и нельзя забывать об их приеме.

**5 заповедь:** Необходимо быть внимательным к своему здоровью. При первых признаках заболевания в виде появления кашля или покашливания с выделением мокроты либо с кровью, быстрой утомляемости, снижения успеваемости или трудоспособности, незначительном повышении температуры тела до 37 – 37,5 градуса, болей в грудной клетке, одышки при небольших физических нагрузках, снижения или отсутствия аппетита, потери в весе до 5 – 10 кг. следует обратиться в здравпункт по месту учебы или работы или в поликлинику. Поскольку в отдельных случаях при начале заболевания жалобы могут отсутствовать, подросткам следует 1 раз в год проходить флюорографическое обследование. Никогда не уклоняйтесь от него. Если у вас появился кашель и выделяется хотя бы небольшое количество мокроты, ее необходимо обследовать на микобактерии туберкулеза.

**6 заповедь:** При повторных простудных, вирусных и других заболеваниях органов дыхания следует обследовать ребенка или подростка на туберкулез.

**7 заповедь:** Чтобы предохранить себя от заболевания туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой, больше быть на свежем воздухе, регулярно принимать пищу, богатую белком и витаминами, в соответствии   по возрасту и двигательной активности. Помните, что курение, прием алкоголя и наркотиков предрасполагают к развитию туберкулеза.

**8 заповедь:** Поскольку возбудитель туберкулеза длительно сохраняет жизнеспособность в запыленных и сырых помещениях, дома, в школьных, учебных заведениях, офисах, дискотеках, на производстве и других общественных помещениях должна производиться только влажная уборка, частое проветривание и при необходимости кварцевание помещений.

**9 заповедь:** Пользуйтесь всегда индивидуальными предметами личной гигиены. Это особенно важно, если в семье есть больной туберкулезом.

**10 заповедь:** Своевременно выявленный туберкулез при рано начатом лечении полностью излечивается и не вносит в последующем затруднений в выборе жизненного пути.

**Важным моментом для предупреждения туберкулеза является ежегодная постановка пробы Манту, которая дает положительный результат при проникновении патогенных бактерий в организм ребенка.**