**Туберкулёз. «Белая чума»**

Когда-то эту болезнь называли «чахоткой» (от слова «чахнуть», когда человек изо дня в день терял силы и здоровье). Туберкулез был практически неизлечим до 20 века. Эпидемия чахотки уносила тысячи-тысячи жизней. Несмотря на устоявшееся понимание, что это «болезнь нищих и бездомных», инфекция поражала и вполне благополучных людей, известных: в том числе, композитора Ф.Шопена, писателей А.П. Чехова, М.Горького; членов семьи дома Романовых.

По словам **главного фтизиатра области Натальи Скороваровой**, сейчас туберкулёз научились выявлять и лечить на ранних стадиях. Нашими учеными разработаны три поколения противотуберкулезных препаратов и они эффективно используются.

- В настоящее время у нас смертность от туберкулеза снижается, благодаря специально разработанным программам. Снижается и заболеваемость этой инфекцией: 62 случая на 100 тысяч населения.

Надо понимать: от микобактерии никто не может быть гарантированно застрахован, ведь бацилла передается воздушно-капельным путем, к тому же обладает невероятной выживаемостью даже в самых неблагоприятных условиях.

Однако, существуют причины, способствующие заболеванию туберкулезом – это курение, алкоголизм, наркомания, постоянные стрессы, неполноценное питание, плохая экология. В группе риска также люди с хроническими обструктивными болезнями лёгких, с ВИЧ-инфекцией, сахарным диабетом, психическими расстройствами – это все имеет значение для иммунитета и, следовательно, вероятности заболевания туберкулезом.

Прежде всего, нужно быть настороже тем, у кого был контакт с больным туберкулезом, а также у кого появились такие симптомы, как немотивированная слабость, подъемы температуры до небольших цифр, кашель с выделением кровянистой мокроты, потеря веса – все это может предположить заболевание туберкулезом. Однако, иногда болезнь может иметь и скрытые формы, протекать бессимптомно. Именно поэтому важно регулярно (ежегодно) проходить флюорографическое обследование. В настоящее время мы методом профосмотров выявляем 62% наших пациентов.

Что можно рекомендовать в качестве профилактических мер? Прежде всего, откажитесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни, старайтесь избегать стрессовых ситуаций. Питание должно быть богато белком – это мясо, рыба, яйца, молочные продукты. И – главное: не забывать проходить флюорографию, тем более что сейчас используются цифровые установки, у которых, в отличие от старых, лучевая нагрузка в 10 раз меньше! И результат обследования можно получить в этот же день. То есть если человек прошел данный метод диагностики – это практически 100% гарантия, что туберкулезный процесс исключен.

*Материал подготовлен Оренбургским областным центром медицинской профилактики в рамках акции «Эстафета здоровья»*