

Что должен знать школьник о туберкулезе?

Туберкулез – это заразная болезнь. Она не щадит ни один орган человека. Наиболее частой «ареной», на которой разыгрывается болезнь, являются легкие – главные «входные ворота» этой инфекции.

Возбудитель туберкулеза – туберкулезная палочка (палочка Коха) – микроб, видимый только под микроскопом, обнаруживается чаще всего в выделениях больных туберкулезом – в гное, моче, и особенно, в мокроте.

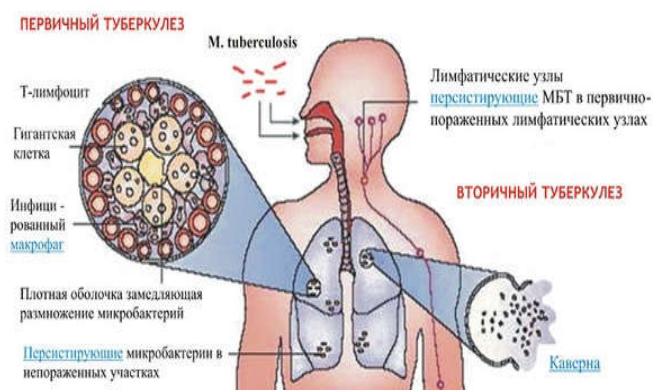


Туберкулезные палочки называют «бронированными» микроорганизмами. У них очень прочная внешняя оболочка. Именно поэтому они очень живучи. В пыли они сохраняются до 3 месяцев, в высохшем плевке – до месяца. В почве, воде, в сырых и влажных помещениях они сохраняют жизнеспособность до года. На полу, на стенах, предметах – до 6 месяцев. Им не страшен мороз: при температуре -23°C микобактерии туберкулеза не гибнут 7 лет. Их не убивает температура минус 269°C . В кипящей воде они способны прожить около получаса.

Бойтся палочка Коха прямых солнечных лучей. В таких условиях она гибнет уже через 2 часа. В сырых и слабоосвещенных помещениях люди чаще болеют туберкулезом.

Источником заражения туберкулезом является больной человек или больные животные, очень редко – птицы. Основной путь передачи этой инфекции – воздушно-капельный. Заражение через воздух происходит при вдыхании капелек свежей мокроты или пылинок, содержащих высохшую мокроту больного туберкулезом. Известно, что больной туберкулезом выделяет с мокротой до 15-20 миллионов возбудителей болезни в день. Мельчайшие капельки мокроты, содержащие возбудителей болезни, при кашле разносятся на расстояние 2 метра, при чихании – до 9 метров.

Реже можно заразиться элементарным путем – через пищу. Это чаще всего происходит при употреблении не кипяченого молока от больных туберкулезом коров. А также при использовании общей с больным туберкулезом посуды. Заразиться можно через поцелуи, при докуривании чужих сигарет, через предметы обихода, книги, игрушки, рукопожатия и др.



Переносчиками микобактерий туберкулеза являются также мухи, тараканы и другие насекомые.



Что нужно делать, чтобы уберечь себя от заражения туберкулезом?

1. Каждый учащийся обязан поддерживать чистоту в комнатах, классе.
2. Чаще проветривать комнату. В теплое время года держать окна открытыми целый день. Зимой проветривать комнату 3-4 раза в день по 15-20 минут. В школе класс проветривать каждую перемену.
3. Пол подметать только влажным способом. Пыль со столов, шкафов, стульев, подоконников и других предметов стирать только влажной тряпкой.
4. При кашле, чихании отворачиваться от собеседника. При кашле прикрывать рот тыльной стороной левой руки, но лучше носовым платком.
5. Пользоваться отдельным полотенцем, зубной щеткой, кружкой.
6. Каждый человек должен иметь отдельную постель.
7. Избегать случайных поцелуев, рукопожатий.
8. Не курить, не пить спиртные напитки. Курение и алкоголизм ослабляют организм, приводят к заболеванию туберкулезом.
9. Не чистить в комнате грязную одежду и обувь.
10. Строго соблюдать режим дня: вовремя кушать, ложиться и вставать, не есть в сухомятку.
11. Мыть руки перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета.

12. Закалять свой организм правильным режимом, прогулками, питанием. Приучать себя спать с открытой форточкой.
13. Делать зарядку по утрам, после которой обтирать тело водой комнатной температуры. В любое время года заниматься физкультурой и спортом. В крепком закаленном организме возбудители туберкулеза быстро погибают, не вызывая заболевания.
14. Периодические медицинские осмотры учащихся в школе, проверки с помощью реакции Манту, флюорографическое обследование помогают своевременно выявить заболевание туберкулезом, а это залог его успешного лечения.

Все эти пункты являются хорошей защитой от болезни: у палочки Коха не будет шансов выжить в организме, который излучает здоровье.

Около трети всего населения планеты инфицированы палочкой Коха. Это означает, что расслабляться и забывать о своем здоровье нельзя ни на минуту.