

## ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

### Образ жизни

- Правильно питаться: включать в рацион продукты, богатые белком (мясо, рыба, молочные продукты), витаминами (фрукты, овощи), микроэлементами (цинк, селен).
- Отказаться от вредных привычек: курение и алкоголь снижают устойчивость лёгких к инфекции.
- Регулярно заниматься спортом и проводить время на свежем воздухе.
- Избегать стрессов и высыпаться, так как хронический стресс и недосып ослабляют иммунитет.
- Избегать контактов с больными туберкулёзом: заражение происходит при кашле, чихании, разговоре с инфицированным человеком. Особенno опасны пациенты с открытой формой заболевания.

### Вакцинация

- Вакцинация БЦЖ (бацилла Кальметта-Герена). В России эта прививка входит в национальный календарь и ставится новорождённым на 3–7 сутки жизни. Важно: вакцина не предотвращает заражение, но значительно снижает риск тяжёлых форм туберкулёза, особенно у детей. В некоторых случаях, особенно при наличии факторов риска, врач может рекомендовать ревакцинацию в 7 и 14 лет.
- Учитывать противопоказания: прививка БЦЖ может быть опасна при определённых состояниях, особенно связанных с нарушением работы иммунной системы. При наличии противопоказаний врач отложит или отменит вакцинацию.

### Обследования

- Флюорография — основное профилактическое обследование для взрослых, проводится 1 раз в год, а для людей из групп риска (медики, учителя, ВИЧ-инфицированные, контактные лица) — чаще.
- Туберкулиновые пробы — используются у детей и подростков для выявления инфицирования (проба Манту, Диаскинестест).
- Квантифероновый тест и T-SPOT.TB — современные лабораторные методы, позволяющие с высокой точностью определить наличие инфекции, особенно при сомнительных результатах других тестов.

Регулярные обследования помогают выявить заболевание на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.

### Гигиена

- Регулярно проветривать помещения, особенно в местах скопления людей. Бактерии плохо переносят свежий воздух и солнечный свет.

- Поддерживать чистоту в доме, проводить влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств.
- Мыть руки после посещения общественных мест.
- Использовать индивидуальные предметы личной гигиены (полотенца, посуду).

Важно: некоторые люди подвержены повышенному риску заражения туберкулём, например: люди с ослабленным иммунитетом (ВИЧ-инфицированные, пациенты с онкологическими заболеваниями, диабетом), дети, подростки и пожилые люди — у них иммунная система более уязвима, лица, проживающие в условиях скученности (казармы, общежития, тюрьмы). Этим категориям необходимо особенно тщательно соблюдать профилактические меры.