

Диктант «Что нужно знать о туберкулёзе»

Туберкулёз – одна из самых старых болезней, известных человечеству. На протяжении всей истории, он является одной из наиболее смертельных эпидемий мира.

Вы можете заболеть туберкулёзом, вдыхая в ваши лёгкие микробы туберкулёза, которые кто-то другой, кашляя, послал в воздух. Туберкулёз распространяется людьми подобно обычной простуде по воздуху или при относительно близком контакте.

Когда больные люди кашляют, чихают, говорят, поют или сплёвывают, бактерии туберкулёза из их лёгких попадают в воздух, где они могут оставаться в виде взвеси в течении нескольких часов.

Для подтверждения того, что у вас активный случай лёгочного туберкулёза, ваша мокрота, то есть слизь выделяемая в процессе кашля, должна быть исследована под микроскопом, по крайней мере, 3 раза. Если мокрота содержит бактерии туберкулёза, это означает, что вы больны и заражны.

Если вы принимаете все ваши лекарства как предписано, то у вас 95 шансов из 100 на то, что вы излечитесь. Очень важно, чтобы вы принимали лекарства регулярно.

Помните, что выполнение данных рекомендаций позволит вам избежать заболевания туберкулёзом или уменьшить риск заболевания.

Обратитесь к врачу, если у вас:

Кашель в течение 3-х недель и более.

Повышение температуры тела.

Потеря массы тела.

Повышенная утомляемость.

Повышенная потливость, особенно в ночное время.

Одышка, которая появилась на фоне этих жалоб.

Защитите себя от туберкулёза! Берегите себя и своих близких!

Диктанта «Туберкулез и его профилактика».

Всемирной организацией здравоохранения туберкулез объявлен врагом человечества номер один, наряду со СПИДом.

Туберкулез — заразное заболевание. Возбудителем является туберкулезная палочка, длительно сохраняющаяся во внешней среде.

При разговоре, кашле, чихании больного капельки мокрот, содержащие туберкулезные палочки, разбрызгиваются и распространяются на 1,5 — 3 метра. Эти капельки мокроты могут находиться во взвешенном состоянии до полутора часов. Оседая, капельки высыхают, а туберкулезная палочка сохраняется внутри глотки длительное время. Капельки мокроты, пылинки при дыхании могут попасть в организм здорового человека.

Первые признаки заболевания туберкулезом: кашель более 2-х недель, повышение температуры тела более 7 дней, одышка, боль в области грудной клетки, плохой аппетит, постоянная слабость, беспричинная потеря веса, повышение потливости особенно ночью, кровохарканье (примесь крови в выделяемой мокроте). При появлении нескольких из этих признаков необходимо немедленно обратиться к врачу.

У детей и подростков заболевание туберкулезом выявляется методом тубдиагностики (постановка реакции Манту). При положительной реакции необходимо срочно проконсультироваться у фтизиатра-педиатра.

ПОМНИТЕ! Туберкулез излечим при раннем выявлении и лечении больного.

Что нужно делать, чтобы уберечь себя от заражения туберкулезом?

1. Каждый учащийся обязан поддерживать чистоту в комнатах, в классе.
2. Чаще проветривать комнату. В теплое время года держать окно открытым 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 шкафов, столов, 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, зубным порошком, отдельной зубной щеткой, кружкой, а также отдельной посудой.
6. Каждый школьник должен иметь отдельную постель.
7. Избегать случайных поцелуев, рукопожатий.
8. Не курить, не пить спиртные напитки (алкоголь). 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 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.

Лекция: «Что должен знать школьник о туберкулезе»

Туберкулез – 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 – микроб, видимый только под микроскопом, обнаруживается чаще всего в выделениях больных туберкулезом – в гное, моче, и особенно, в мокроте.

Чтобы предохранить себя от этого заболевания, каждый школьник должен знать о возбудителе туберкулеза, путях его распространения и о том, как избежать заражения.

Туберкулезные палочки живучи. В пыли они сохраняются до 3 месяцев, в высохшем на тротуаре плевке – до месяца. В почве, в воде, в сырых и темных помещениях они сохраняют жизнеспособность до года; на полу, на стенах, предметах – до 6 месяцев. Им не страшен мороз: при температуре минус 23° микобактерии туберкулеза не гибнут 7 лет, их не убивает температура минус 269°С. Однако, они не выдерживают даже кратковременно кипячения. Солнце убивает их за 1-2 часа, а рассеянные ультрафиолетовые лучи – за 5-6 часов. В сырых и слабоосвещенных помещениях люди чаще болеют туберкулезом. Не случайно пословица гласит: «Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач» и поэтому больному выделяют по возможности самую солнечную комнату.

Источником заражения туберкулезом являются больной человек или больные животные, очень редко – птицы.

Каким путем микробактерии проникают в организм человека?

Возбудитель туберкулеза попадает в окружающую нас среду вместе с выделениями больных туберкулезом людей и животных. Преимущественное значение имеют два способа заражения: через воздух (аэрогенный путь) и через пищу (алиментарный путь). Второй способ встречается гораздо чаще. Заражение через воздух происходит при вдыхании капелек свежей мокроты или пылинок, содержащих высохшую мокроту больного туберкулезом. Известно, что больной туберкулезом выделяет с мокротой огромное количество возбудителей болезни (до 15-20 миллионов в день). Мельчайшие капельки мокроты, содержащие возбудителей болезни, не только рассеиваются в воздухе вблизи больного, но и разносятся на значительное расстояние от него: при кашле – на 2 метра, при чихании – до 9 метров. Опасность заражения таким путем усиливается при тесном общении с больным и несоблюдении им элементарных гигиенических правил. Когда капельки мокроты с возбудителями болезни оседают на пол и подвергаются

высыханию, создаются условия для воздушно – пылевого способа заражения. Это особенно опасно в тех случаях, когда больной выплевывает мокроту на пол, вследствие чего на пылинках накапливается большое количество возбудителей туберкулеза. Легко представить себе, насколько усиливается опасность заражения таким путем, если уборка помещения проводится сухим способом. Пылевые частицы поднимаются в воздух и легко проникают в дыхательные пути здоровых людей.

Заражение туберкулезом через пищу чаще всего происходит при употреблении не кипяченного молока от больных туберкулезом коров.

Не следует забывать, что заражение алиментарным путем может произойти при использовании общей с больным туберкулезом посудой.

Заразиться можно через поцелуи, при докуривании чужих сигарет, через предметы обихода, книги, игрушки, рукопожатия и др.

Особенно чувствительны к туберкулезной инфекции детей, и поэтому им нельзя поручать уход за тяжелыми больными туберкулезом, которыми не могут обходиться без посторонней помощи. Чаще туберкулез передается детям от больных родителей, нарушающих правила гигиены.

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

Школьники должны знать, что туберкулез – излечимое заболевание.

Периодические медицинские осмотры учащихся в школе, проверки с помощью реакции Манту и диаскин теста, рентгенологическое обследование помогают своевременно выявить заболевание туберкулезом, а это – залог его успешного лечения.

В случае выявления у школьника туберкулеза, он сознательно должен относиться к своему лечению, аккуратно и терпеливо выполнять все предписания врача – это поможет одержать победу над болезнью.