

**Пунга, В. Воля и желание выздороветь творят чудеса / В. Пунга // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 4 (181) (апрель). – С. 20-25.**

О профилактике туберкулеза.

**Рецепты не стареют // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 4 (181) (апрель). – С. 26-29.**

Рецепты читателей для лечения туберкулеза народными средствами, опубликованные в журнале за предыдущие годы.

**Русакова, Л. Палочка Коха не любит кислород / Л. Русакова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 4 (181) (апрель). – С. 14-19.**

Об опасности туберкулеза, причинах его возникновения и возможности излечения.

**Чечилова, С. Туберкулез: важность ранней диагностики / С. Чечилова // Будь здоров!. – 2018. – № 9. – С. 28-33 : фот.**

Причины и профилактика туберкулеза.

**Шилова, М. Туберкулез в России. Смертность населения от туберкулеза / М. Шилова // Медицинский алфавит. – 2018. Т. 1. – № 10. – С. 42-50. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36289747> (дата обращения 1.03.2019).**

Изучены факторы, оказывающие влияние на течение процесса туберкулезной инфекции и на его достоверность: уровень жизни населения, своевременное выявление больных туберкулезом, качество лечения больных туберкулезом, ВИЧ-инфекция.

**Яковенко, В. Осторожно: палочка Коха / В. Яковенко // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 9. – С. 18-23.**

Причины возникновения и профилактика туберкулеза.

**Главное, помнить!!!**



**Наш адрес:**

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4  
Центральная городская библиотека  
Тел.: 8 (3955) 55-09-69  
<http://cbs-angarsk.ru>

**Составитель:** гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Ангарского городского округа  
«Централизованная библиотечная система»  
Информационно-библиографический  
отдел

Серия «Календарь здоровья»

**Осторожно,  
туберкулез!**



**24 марта**

**Всемирный день**

**борьбы с туберкулезом**

**Ангарск  
2019**

## Что такое туберкулез?

**Туберкулез** (чахотка) – заразное инфекционное заболевание, основной причиной которого является инфицирование организма палочками Коха.

**Возбудитель туберкулеза** – микобактерии (палочки Коха, открыты в 1882 году немецким врачом Р. Кохом), имеют высокую устойчивость к факторам внешней среды: при кипячении погибают через 5 минут, при температуре 60°C – выживают 20 минут, в уличной пыли сохраняются до 10 дней, в воде – до 5 месяцев. Микобактерии сохраняют свою жизнеспособность при высыхании, заморозке, обработке спиртом, кислотой, щелочью, в условиях высокой влажности, на различных предметах, а также в продуктах, особенно молочных.

Основным источником туберкулезной инфекции являются носители инфекции, т.е. люди или животные, болеющие открытой формой туберкулеза, которые выделяют ее во внешнюю среду.

Однако заразиться туберкулезом еще не значит обязательно заболеть им. Из 100 человек, зараженных туберкулезной палочкой, заболевает лишь пять. В основном заболевают люди со сниженным иммунитетом.

### Пути передачи туберкулеза:

- **воздушно-капельный** – вдыхание зараженной пыли, капелек мокроты при разговоре, чихании, кашле;
- **желудочно-кишечный** – употребление в пищу зараженных продуктов;
- **контактно-бытовой** – через поврежденную кожу и слизистые оболочки, в общественном транспорте.

### Основные симптомы туберкулеза:

- длительный кашель с мокротой и повышение температуры тела до 37,0 – 37,5°C;
- быстрая утомляемость, общая слабость
- потеря аппетита;
- одышка при небольших физических нагрузках;
- потливость (по ночам), потеря веса и пр.

Для массового обследования взрослого населения на туберкулез проводится флюорография, детей – проба Манту.

### Способы профилактики туберкулеза:

- мероприятия, повышающие защитные силы организма (рациональный режим труда и отдыха, правильное полноценное питание, отказ от курения и употребления алкоголя, закаливание, занятие физкультурой и др.);
- мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции);
- проведение противотуберкулезных прививок;
- химиопрофилактика (лицам, контактирующим с больными заразной формой туберкулеза, лицам после излечения туберкулеза).

## Советуем почитать:

**Балясова, Д. Забытые болезни возвращаются** / Д. Балясова // Будь здоров!. – 2018. – № 1. – С. 13-18.

Описаны способы заражения туберкулезом, симптомы заболевания, питание, лечение народными средствами и фитотерапия при туберкулезе.

**Васильева, И. Восемь вопросов о туберкулезе** / И. Васильева, Д. Мухамадиев ; беседует Е. Сундукова // Будь здоров!. – 2015. – № 7. – С. 34-38.

Главный фтизиатр Министерства здравоохранения Российской Федерации Ирина Васильева и глава регионального представительства Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца Даврон Мухамадиев отвечают на самые распространенные вопросы о заболевании туберкулезом.

**Козлов, В. Туберкулез в России: болезнь, о которой не говорят** / В. Козлов, А. Рамонов // Аист на крыше. Демографический журнал. – 2017. – № 5. – С. 22-29. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/query\\_results.asp?pagenum=11](https://elibrary.ru/query_results.asp?pagenum=11) (дата обращения 1.03.2019).

**Потапов, Л. П. Излечим ли туберкулез?** / Л. П. Потапов ; беседу вел А. Григорьев // 60 лет – не возраст. – 2013. – № 11. – С. 16-21.

Причины заражения туберкулезом, симптомы заболевания у пожилых людей. Особенности лечения старческого туберкулеза.