ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Национальные проекты
Здравоохранение

2024год март

****

КГБУЗ Норильская межрайонная больница № 1

****

Задумайтесь о своем здоровье и примите все меры для укрепления иммунитета!

Цель Национального проекта «Здравоохранение» - пропаганда здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек и ответственного отношения к своему здоровью.

Ежегодно, с 2002 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения, 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Этот день выпадает на первый день весны. Все знают, что такое весенний авитаминоз, весенняя депрессия и многие другие проблемы, снижающие наш иммунитет.

Иммунитет – это сложная система, которая формируется еще в утробе матери, и на 70% зависит от образа жизни, которую ведет будущая мать. Иммунная система включает в себя разные органы, множество видов клеток и в ответе за множество важнейших процессов, происходящих в организме. Если коротко, то иммунитет – это и защитник нашего организма, и оружие человека в борьбе с болезнями. Иммунная система вначале обезвреживает чужеродные клетки (инфекции, вирусы), а затем их разрушает. В большинстве случаев мы просто не замечаем тревожных сигналов организма, списывая симптомы общей слабости на плохую погоду и усталость. Сила иммунитета, а, соответственно – и наше здоровье, на 75% зависит от образа жизни, который мы ведем.

Сегодня в номере

Всемирный день иммунитета
Стр. 1—2

Международный день охраны здоровья уха и слуха
Стр. 2—3

Всемирный день борьбы с ожирением
Стр. 3—4

Всемирный день почки
Стр. 5—6

Международный день сна
Стр. 6—7

Всемирный день борьбы с туберкулезом
Стр. 7—8

Международный женский день.
Стр. 8

Национальные проекты
Здравоохранение

E-mail: **oganerivoms@mail.ru**
Наш сайт: **norhospitall.ru**

Главными «врагами» в этом случае считаются: стресс, питание, отсутствие здорового сна, пассивный образ жизни, чрезмерное пребывание на солнце. Особое место занимают вредные привычки (курение, алкоголь). Кроме того, длительные физические и интеллектуальные перегрузки в совокупности с хроническим дефицитом сна полностью опустошают резервы организма, в том числе и иммунной системы.

В любом случае своему иммунитету необходимо оказать посильную помощь. Его нужно укреплять постоянно, особенно в сезон зимних морозов и в преддверии весенней слякоти. Если иммунную систему не поддерживать, то однажды наступит момент, когда бороться с инфекцией и сезонными заболеваниями можно будет только приемом лекарственных средств. Признаками сбоя иммунитета человека являются – частые простудные заболевания, продолжительное повышение температуры, хроническая усталость, боли в мышцах и суставах, нарушение сна, частые головные боли, высыпания на коже.

Природа дала каждому человеку совершенную защиту от болезней. К сожалению, по множеству подвластных и неподвластных нам причин, таких как окружающая среда с ее отравляющей атмосферой, грязной водой, удушливым воздухом; пища, в которой не осталось ничего натурального; наши пагубные привычки, умноженные на стрессы, работу в постоянном авральном режиме и отсутствие отдыха – все это в результате дает существенное снижение эффективности работы иммунной системы. Организм становится уязвимым и слабым, человек постоянно болеет вялотекущими простудами, страдает от аллергических реакций и не имеет сил для ведения полноценной активной жизни.

Современному человеку, который постоянно окружен делами, трудно следить за своим здоровьем и вовремя посещать врачей. Однако важно знать, что можно самостоятельно определить, все ли нормально.

Основные признаки того, что у вас крепкий иммунитет.

- отсутствие частоты заболевания ОРВИ;
- здоровая красивая кожа;
- спокойный психологический фон;
- крепкий сон.

Для поддержания крепкого иммунитета важно не только принимать витамины и следить за питанием. Следует регулярно заниматься спортом, много гулять, выбираться на природу и вести активный образ жизни. Если есть вредные привычки, то стоит их исключить. Уже через месяц жизнь изменится кардинально — убедитесь сами.

Существует несколько простых правил, которые помогут поддержать иммунитет:

1. Не игнорируйте вакцинацию, которая проводится регулярно (ежегодно). Сюда стоит отнести вакцинацию против гриппа, а также COVID-19.
2. Свежий воздух – каждый день.
3. Рациональное питание.
4. Высыпайтесь! Ошибка думать, что наверстать часы сна можно будет в выходные. На самом деле это прямой путь к хронической усталости.
5. Умеренные физические нагрузки подтянуть мышцы, помогут «сбросить» лишний вес, сделают сон крепче.
6. Постарайтесь минимизировать стрессовые ситуации. Нервоз, раздражительность и т.д. становятся причиной снижения функций сопротивляемости организма. Спокойствие и хорошее настроение – залог здорового самочувствия.
7. Также специалисты советуют вовремя лечить хронические заболевания.
8. Вредным привычкам – нет! Откажитесь от вредных привычек, особенно – если вам больше 40 лет. Сюда относят курение, прием алкоголя, наркотических веществ и прочее.

****

«Невозможность видеть отделяет человека от вещей.
Невозможность слышать отделяет человека

Хороший слух и общение важны на всех этапах жизни. Слышать звуки для человека так же естественно, как и дышать. Однако в отличие от легких уши не имеют защиты и подвержены негативным воздействиям окружающего мира больше, чем другие органы.

Заболевания уха и нарушения слуха являются одними из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются в обществе.

- В мире насчитывается 466 миллионов человек инвалидов с потерей слуха, из них 34 миллиона детей.
- По оценкам ВОЗ, 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания музыки.
- Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет по разным причинам имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности.
- Согласно оценкам, к 2050 году более 900 млн. человек будут страдать от инвалидизирующей потери слуха.
- Более одного миллиарда молодых людей (в возрасте 12-35 лет) подвергаются риску потери слуха в результате воздействия шума в местах отдыха и развлечений.

- Потеря слуха может развиваться по генетическим причинам, в качестве осложнений во время родов, а также в результате некоторых инфекционных болезней, хронических ушных инфекций, употребления некоторых лекарственных средств, воздействия чрезмерного шума и старения.

Причины вызывающие потерю слуха.

• инфекционные заболевания, включая менингит, корь, свинку;
• хроническая инфекция ушей;
• скопление жидкости в ухе (средний отит);
• прием некоторых лекарственных средств;
• травма головы или уха;
• воздействие громких звуков независимо от типа их источника; (посещение концертов, ночных клубов, баров и спортивных мероприятий);
• использование персональных аудиоустройств на небезопасных уровнях громкости;
• закупорка наружного слухового прохода ушной серой или инородными телами.
• нормальное старение;
• повышенное кровяное давление;
• сахарный диабет.

Считается, что, в целом, половину всех случаев потери слуха можно предотвращать с помощью медико-санитарных мер.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая ежегодное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Ходить на консультацию к врачу отоларингологу нужно один раз в год даже на фоне полного здоровья.

При таких симптомах, как боль, зуд, припухлость, покалывание, прострел, ощутимая пульсация, кровь из слухового прохода, обратиться к врачу нужно немедленно.

Отит — крайне опасная и коварная болезнь, которая может лишить слуха. Обращайтесь к специалисту в случае тиннитуса (звон или шум в ушах без внешнего акустического стимула).

Не стоит забывать, что снизить слух могут и перенесенные в детстве болезни: корь, скарлатина, грипп.

Если Вы с трудом слышите высокочастотные звуки, такие как дверной звонок, телефонный звонок или звонок будильника, с трудом понимаете речь, особенно при телефонных разговорах, или не можете расслышать собеседника в шумных местах, например, в ресторане или других местах скопления людей.

Профилактика потери слуха.

- иммунизация детей против детских болезней, включая корь, менингит, краснуху и свинку;
- иммунизация девочек подросткового возраста и женщин детородного возраста против краснухи до наступления беременности;
- предотвращение цитомегаловируса у беременных женщин путем надлежащей гигиены, выявление и лечение сифилиса и некоторых других инфекций;
- соблюдение надлежащей гигиены ушей;
- уменьшение воздействия (как на работе, так и во время отдыха) громких шумов путем повышения осведомленности о рисках;
- избегать травматизации ушными палочками;
- нередко причиной травматизации и раздражения кожи наружного слухового прохода происходит у людей, активно пользующихся ватными палочками. Это приводит к накоплению серных масс, уплотнению, утрамбовыванию серы и образованию серных пробок, что в итоге может привести к воспалению среднего и наружного уха, и даже снижению слуха из-за закупорки слухового прохода. Оториноларингологи придерживаются такого правила: чистка ушей — это мытье с мылом до того уровня, до которого достает указательный палец вашей руки.

Мы не всегда ценим возможность слышать, данную нам природой, воспринимая её как само собой разумеющееся явление. Подумайте, как много теряют люди, не имеющие слуха! Ведь так замечательно не только видеть и осязать, но еще и слышать окружающий мир.

****

Ожирение - эпидемия нашего времени, представляющая серьезную угрозу здоровью людей.

Ожирение – это хроническое заболевание, сопровождающееся чрезмерным набором веса. Человек, страдающий этой болезнью, становится не только менее привлекательным, но и подвергает огромному риску свое здоровье.

Жир откладывается не только под кожей, но и на поверхности внутренних органов, что значительным образом затрудняет их работу.

Распространенность ожирения в России - от 40 до 60%. Продолжительность жизни человека с ожирением в среднем сокращается на 10 лет. Сегодня, более половины россиян старше 30 лет страдают от излишнего веса и ожирения, и кроме лишнего веса приобретают связанные с этим тяжелые неинфекционные заболевания: сердечно-сосудистые, онкологические, диабет. Избыточный вес приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, так как нагрузка на суставы и кости становится повышенной или даже чрезмерной. Увеличилось так же число подростков с избыточной массой тела, причиной которого является потребление высококалорийных продуктов и недостаточная физическая активность.

Больные ожирением в 4 раза чаще обращаются к врачам по поводу нарушения здоровья.

Непосредственная причина ожирения — это энергетический дисбаланс, при котором человек потребляет больше калорий, чем тратит. Однако кроме несбалансированной диеты и гиподинамии на накопление жира в организме могут влиять и другие факторы, такие как генетическая предрасположенность к полноте, эндокринные нарушения, психические расстройства (депрессия, расстройства приема пищи), прием некоторых медицинских препаратов и др.

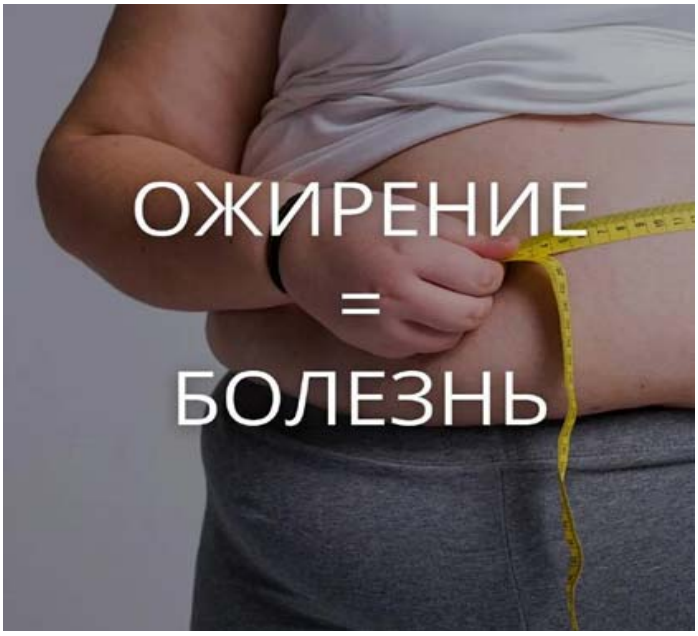
В рамках Национального проекта «Здравоохранение», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе здоровое питание и здоровый образ жизни.

Малоподвижный образ жизни стал одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Около трети всех жителей Земли старше 15 лет ведут малоактивный образ жизни. Его часто называют «сидячим», из-за того, что люди большую часть дня сидят за компьютером, за рулём автомобиля или со смартфоном.

Ожирение — фактор риска целого ряда заболеваний, в частности сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, синдрома обструктивного апноэ во сне, остеоартроза, астмы и некоторых разновидностей рака.

Ожирение входит в число лидирующих предотвращаемых причин смерти. По статистике, более 2,8 миллионов человек ежегодно умирает от последствий, спровоцированных лишним весом.

В особенности возрастает риск смертности от сосудистых катастроф, таких как инсульт и инфаркт.



Сочетание ожирения, сахарного диабета и заболевания сердечно-сосудистой системы приводит к тяжелым осложнениям со стороны сосудов, при этом поражаются почки, головной мозг, ноги.

Также ожирение – фактор риска жирового поражения печени, и в последствии цирроза печени. Кроме того, поскольку тучность принято связывать с обжорством, а худобу с красотой и правильным образом жизни, ожирение имеет тяжелые психологические последствия, главным образом для женщин и подростков.

К факторам, способствующим развитию ожирения, относят регулярное употребление сладких прохладительных напитков и соков, привычка питаться в системе общественного питания - фаст-фуд и употреблять большие порции, злоупотребление алкоголя - причина развития ожирения.

Опасность заключается в том, что привычка к неправильному питанию и избыточный вес в детском возрасте могут сохраняться и в юности и далее - у взрослых, когда это уже сопряжено с явными последствиями для здоровья.

При отсутствии должного лечения со временем возникают проблемы с мышечной слабостью и нарушением кровообращения из-за недостаточной физической активности и могут привести к более серьезным патологиям:

· накопление излишнего веса, что может привести к ожирению;
· повышенный риск сердечных заболеваний, включая инфаркт;
· возникновение гипертонии, характеризующейся повышенным артериальным давлением;
·уровень холестерина может достигать неблагоприятной абсолютной величины;
· увеличивается риск развития сахарного диабета 2 типа;
· повышается вероятность определенных видов рака, таких как рак толстой кишки, молочной железы и матки;
· остеопороз - снижение плотности костной ткани;
· возможно появление депрессии и тревоги;
· снижение памяти и концентрации внимания
. к появлению усталости,
. выраженной дневной сонливости,
. снижению работоспособности

Избыточный вес и ожирение, равно как и связанные с ними неинфекционные заболевания, в значительной мере предотвратимы. Способов оставаться здоровыми и стройными множество. Ученые доказали, что даже генетически обусловленную склонность к полноте можно нейтрализовать простыми мерами - безопасные и качественные продукты, а также разумная физическая активность: пешеходные прогулки, плавание, бег, посещение спортивных залов.

.

Здоровье – дар свыше, капитал, который можно и нужно приумножать. Чтобы прожить многие годы, сохраняя достойное качество жизни, высокую активность и работоспособность, каждый человек должен знать свой организм: как он устроен, что приносит ему пользу, а что – вред. Каждый должен уметь заботиться о своем здоровье и не лениться прикладывать для этого необходимые усилия. В том числе надо знать, любить и беречь свои почки. Ежегодно с 2006 года по всему миру отмечают Всемирный День почки.

Почки, несмотря на небольшой размер (с кулак), играют важную роль в организме человека. Их основная работа — это непрерывная фильтрация крови, поэтому их часто ассоциируют с понятием «второе сердце». За сутки через почки проходит около 200 литров крови, где она очищается от шлаков, токсинов и ненужных веществ. Помимо этого почки регулируют водно-солевой обмен, сохраняют кислотно-щелочной состав крови, производят биологически активные вещества, регулирующие уровень артериального давления, процессы кроветворения, фосфорно-кальциевый обмен. Почки также вырабатывают гормоны, которые регулируют различные функции организма, регулируют содержание соли в организме. К факторам риска заболевания почек относятся: диабет, высокое кровяное давление и возраст 60 лет и старше.

Без функционирующих почек (или без замещения их функций) жизнь человека невозможна.

Сегодня количество больных с заболеваниями почечной системы составляет порядка 10% населения планеты, и эта цифра, к сожалению, растёт. В большинстве случаев речь идёт о тяжёлых хронических заболеваниях, которые часто заканчиваются летальным исходом, либо заболеваниями переходящими в категорию хронических форм.

Многие слышали о диагнозе «острая почечная недостаточность» и «хроническая почечная недостаточность», однако мало кто знает о том, что они часто становятся причиной, увеличивающей фактор риска смертельного исхода при других заболеваниях.

Например, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, СПИДе и др. Связано это в первую очередь с основной функцией почек – фильтрацией и выводом из организма шлаков, вредных веществ и излишков солей. Нарушение этой функции ведёт к быстрой интоксикации организма, сбою в работе всех систем и, в конце концов, к летальному исходу. Приём медикаментозных препаратов при лечении любого заболевания в условиях почечной недостаточности – риск отравления организма.

По словам врачей, болезни почек в дебюте часто протекают бессимптомно и не доставляют пациенту никаких неприятностей.

Именно поэтому растет количество людей с хроническими болезнями. Хроническая болезнь почек — это серьёзный вызов, как для самого пациента, так и для его окружения. И сама болезнь, и её лечение, особенно на поздних стадиях заболевания почек, связаны с развитием множества осложнений — таких как слабость, боли, депрессия, когнитивные нарушения, желудочно-кишечные расстройства и нарушения сна. Это серьёзно влияет на качество жизни пациентов. На ранних стадиях хроническая болезнь почек поддается лечению, что позволяет избежать тяжелых осложнений со стороны почек и сердечно-сосудистой системы.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью, Национальный проект «Здравоохранение» делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое сбалансированное питание, активный образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, пагубно влияющих на здоровье почек и всего организма в целом.

Факторы, пагубно влияющие на здоровье почек человека, и о профилактические меры для предотвращения появления заболеваний почек.

1. употребление наркотиков, алкоголя и курение;
2. длительное, особенно бесконтрольное, употребление медикаментов;
3. недостаточное потребление питьевой воды, часто вызванное замещением её соками, газированными и тонизирующими (чай и др.) напитками;
4.малоподвижный образ жизни;
6. неправильное питание, в том числе чрезмерное потребление соли и нерациональные диеты;
7. различного рода хронические и инфекционные заболевания;
8. внешние факторы (холод и жара), связанные с нахождением в некомфортных температурных режимах.

10 золотых правил позволяющих сохранить ваши почки здоровыми:

Не злоупотреблять солью и мясной пищей.

Контролировать вес: не допускать избыточного веса и не сбрасывать его резко. Больше употреблять овощей и фруктов, ограничить употребление высококалорийные продукты, исключит консервы соленья.

Пить больше жидкости, 1,5-2 литра, особенно в жаркое время года: пресную воду, зеленый чай, почечные фито чаи, натуральные компоты, морсы, чтобы способствовать промыванию почек.

Отказаться от вредных привычек, не злоупотреблять алкоголем, не курить.

Вести здоровый, подвижный образ жизни, чтобы не создавать застойные процессы в организме, для почек это не менее важно, чем для сердца. Больше двигаться, ходить пешком, по возможности не пользоваться лифтом и т.д.

Своевременно лечить хронические и инфекционные заболевания.

Не злоупотреблять пребыванием на солнце, не допускать переохлаждения поясничной области органов таза, ног.

Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови.

Регулярно проходить медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек – общий анализ мочи, креатинин крови, УЗИ – один раз в год.

Интересные факты

При почечной недостаточности вероятность инфаркта возрастает в 25 раз.

Дети страдают почечными болезнями часто из-за нервного потрясения. Родителям советуют пересмотреть воспитательные методы и не повышать голос.

Кошмары по ночам могут быть симптомом заболевания почек.

Позаботьтесь о своем здоровье. Важно не пренебрегать походом к врачу, когда заболела поясница или болезненно, с кровью сходили в туалет. Такие небольшие сигналы могут быть началом серьезного заболевания. Современные методы диагностического исследования помогут выявить отклонения и разрешить проблему на раннем этапе.

Возьмите себе за правило, ходить в поликлинику для профилактики хотя бы раз в год.
Лучше предупредить болезнь, чем ее лечить.

****

Сон — особая форма существования организма, не менее сложная, чем дневное бодрствование. Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, «приводит себя в порядок». Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.

В среднем, каждый человек проводит во сне треть своей жизни. Во время сна наблюдается минимальный уровень мозговой активности и пониженные реакции.

Тем не менее проблемы со сном представляют собой серьезную эпидемию, которая угрожает здоровью и качеству жизни до 45% населения мира. По статистике, более 10% населения индустриально развитых стран страдает от бессонницы, а у каждого второго жителя земли отмечается один или несколько симптомов нарушения сна.

Большинство нарушений сна можно предотвратить или вылечить, однако только менее трети больных обращаются за профессиональной помощью.

Недосыпы и бессонница превратились в проблему глобального масштаба, что и стало первопричиной утверждения Всемирного дня сна, ведь систематические нарушения биоритмов снижают работоспособность и делают человека раздражительным. Таким образом, люди различных возрастных категорий должны обратить внимание на свой образ жизни и знать, о пагубном влиянии плохого сна на сердечнососудистую и другие системы.

Подзарядка во время ночного покоя необходима человеку для аккумулирования энергии и последующей деятельности, ведь каждый новый день требует, как физической, так и умственной активности.

Различные жизненные ситуации и желание осуществить все задуманное максимально быстро, принуждают нас менять природный режим. Неполноценный отдых в ночное время или вообще его отсутствие, пагубно воздействует на весь организм, в том числе и на душевное состояние. Для того чтобы ночное накопление энергии было максимально эффективным и утром не было ощущения усталости, не следует наедаться перед сном и пить спиртосодержащие напитки. Не стоит систематически засиживаться за работой, телевизором, компьютером, лучше всего отправляться в объятья Морфея в период с 22.00 до 23.00 часов. Человеку достаточно уделить ночному покою 7 либо 8 часов в сутки. Детскому организму для здоровья и нормального развития, время отдыха следует увеличить до 10 часов. Полноценный сон может снизить у них проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности и улучшить поведение. Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа». Доказано, что длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: пропадает чувство юмора, появляется раздражительность, замкнутость, зацикленность на одних и тех же проблемах. Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Ухудшается память, возможно обострение различных заболеваний.

Медики называют плохой сон ступенью к будущим инсультам, инфарктам, гипертонии и другим серьезным заболеваниям. В то же время нормальный сон — один из действенных способов профилактики сердечно-сосудистых и многих других заболеваний, ожирения. Специалисты утверждают, что недосыпание не только снижает работоспособность, но и приводит к нервным расстройствам.

Сон помогает мозгу избавиться от всего лишнего, «счищая» с нейронных соединений ненужные белки.

Для того чтобы высыпаться, достаточно следовать нескольким простым правилам. Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа». Не стоит принимать перед сном алкоголь и кофеиносодержащие продукты — они негативно влияют на нервную систему. Известно, что вредит качеству сна и то, если вы ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. После ужина и до сна должно пройти около 4-х часов.

Но, спать много — не менее вредно, чем недосыпать. По мнению ученых, идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны.

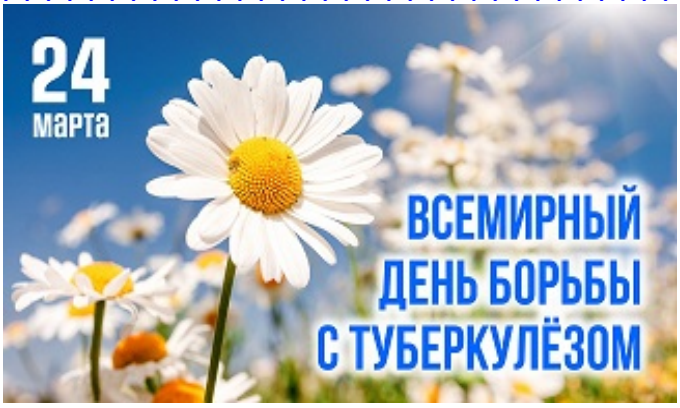
В рамках Национального проекта «Здравоохранение», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе здоровое питание и здоровый образ жизни.

Сбалансированное питание, правильная организация режима дня, достаточное время для сна — необходимые условия для сохранения физического и психического здоровья на долгие годы..

Пусть этот день будет еще одним поводом уделить внимание своему сну, а, значит, и здоровью. Помните, замечательный внешний вид и отличное настроение невозможны без полноценной подзарядки в ночное время!

Приятного, здорового, полноценного сна!

****



Туберкулез по-прежнему остается одним из самых смертоносных инфекционных заболеваний в мире, и в последние годы отмечается тревожный рост числа случаев туберкулеза с лекарственной устойчивостью.

24 марта 1882 года в Берлинском обществе ученых немецкий доктор Роберт Кох выступил с сенсационным заявлением об открытии возбудителя туберкулеза. В 1982 году, в связи со столетней годовщиной открытия, Всемирная организация здравоохранения и Международный союз борьбы с туберкулезом и болезнями легких предложил считать 24 марта официальным Всемирным днем борьбы с туберкулезом. Символ Дня борьбы с туберкулезом — белая ромашка, как символ здорового дыхания.

Во всем мире туберкулез остается одной из серьезных медико-социальных проблем. В начале XXI века эксперты ВОЗ вынуждены были признать, что это заболевание несет угрозу не только для отдельных стран, но и для всего человечества.

Туберкулез — инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. И без соответствующего лечения человек, больной активной формой туберкулеза, ежегодно может заразить в среднем 10-15 человек. По данным ВОЗ, каждый день от этой предотвратимой и излечимой болезни умирает почти 4 400 человек, а почти 30 000 человек заболевают ею (большинство из которых — жители развивающихся стран). Несмотря на то, что туберкулез излечим, он ежегодно уносит жизни 2 миллионов человек во всем мире и продолжает оставаться «убийцей № 1» среди всех инфекционных заболеваний, несмотря на то, что для лечения больных уже в течение нескольких десятилетий применяются эффективные противотуберкулезные препараты.

Туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью возбудителя является важнейшей проблемой.

Около 6-9% или 7000-10000 человек в мире ежегодно заболевает этой формой туберкулеза.

Туберкулёз это уже не болезнь трущоб и подвалов. Болезнь поднимается по социальной лестнице. Отмечается резкий рост заболеваемости туберкулёзом работающих, социально-адаптированных граждан.

В России резкий социально-экономический спад и ослабление государственной поддержки противотуберкулезной работы в первой половине 90-х годов XX века привели к закономерному ухудшению эпидемической ситуации по туберкулезу. Рост показателя заболеваемости туберкулезом в России начался с 1991 г. (34,0 на 100 тыс. населения) и в 2000 г. он достиг 90,7 на 100 тыс. населения. Число впервые инфицированных туберкулезом детей за последнее десятилетие XX века увеличилось более чем в 2 раза. По основным эпидемиологическим показателям туберкулеза страна была отброшена на 30 лет назад.

Благодаря проводимой в России противотуберкулезной работе, в последние годы удалось снизить рост заболеваемости и смертности населения от туберкулеза. И всё же данные продолжают оставаться на высоком уровне, отмечается рост распространения туберкулеза с множественной лекарственной устойчивостью и туберкулеза, сочетанного с ВИЧ-инфекцией. Поэтому работа в данном направлении ведётся постоянно.

Развитие болезни происходит стремительно. Однако в самом начале он имеет скрытый период. Часто заболевший человек считает, что он просто переутомился или простудился. Поэтому часто люди обращаются к врачу только после появления тяжелых симптомов, когда уже требуется сложное и продолжительное лечение. У больных регистрируется значительные объемы поражения и разрушение лёгочной ткани. Мутация микобактерий привела к широкому распространению лекарственно устойчивых форм, т.е. противотуберкулёзные препараты перестают на них действовать, увеличивается длительность основного курса лечения. Туберкулёз с каждым годом становиться всё более опасной инфекцией. Основной путь передачи инфекции – воздушно-капельный.

Развитию туберкулеза способствует неполноценное питание, потребление токсических продуктов (табак, алкоголь, наркотики), неудовлетворительные условия труда и быта, некоторые хронические заболевания (сахарный диабет, заболевания крови, ВИЧ).

Заболеть туберкулезом может каждый, но чаще рискуют люди с ослабленным иммунитетом и из близкого окружения больного.

Причиной ослабления иммунитета может быть переутомление, неправильное или нерациональное питание, стресс, наличие хронических заболеваний, приводящих к нарушению иммунной системы.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая ежегодное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Для предотвращения развития болезни необходимо вести здоровый образ жизни во благо своего иммунитета, а ежегодное прохождение ФЛГ позволит своевременно выявить и вылечить заболевание.

Основным методом защиты от туберкулеза – это прививка БЦЖ, которую ставят в роддоме один раз и на всю жизнь. А основным методом выявления туберкулеза у детей является туберкулинодиагностика - постановка реакции Манту, а у взрослых при подозрении на заболевание после флюорографии проводят диаскин- тест.

Это является диагностическим тестом для определения специфической сенсибилизации организма к микобактериям туберкулеза. Туберкулинодиагностика была и остается основным методом раннего выявления туберкулеза и инфицирования возбудителями туберкулеза.

ПОМНИТЕ! Своевременное обращение к врачу спасет Вас и ваших близких от туберкулеза!

****

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1»	**Учредитель: Администрация НМБ № 1 Редактор Галина Леонидовна Щеглова т. 315-736 АДРЕС САЙТА: norhospitall.ru**	**Тираж 100 экз. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ распространяется БЕСПЛАТНО**