

## «Туберкульоз. Годинник цокає».

На даний час туберкульоз залишається одним з найбільш смертоносних інфекційних вбивць у світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я кожен день близько 4 000 осіб помирають від туберкульозу і близько 28 000 чоловік захворюють цією запобіжною та виліковною хворобою. Глобальні зусилля в боротьбі з туберкульозом з 2000 року врятували близько 63 мільйонів життів. Протягом 2019 року на туберкульоз захворіли 10 млн чоловік у світі (465 тис з яких мають лікарсько-стійку форму), 1 млн 400 тис чоловік померли від цієї недуги.

У вересні 2018 року глави держав зібралися в Нью-Йорку на першу в історії нараду високого рівня Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй з туберкульозу (ТБ), прагнучи прискорити зусилля з ліквідації захворювання та охопити профілактикою і допомогою всіх людей, яких торкнулася ця недуга. Тема наради була: «Об'єднаймося для викорінення туберкульозу: термінові заходи глобального реагування на глобальну епідемію» і вона продовжила роботу, розпочату на Міністерській конференції з ліквідації ТБ, яка з великим успіхом пройшла в Москві 16-17 листопада 2017 року і завершилася прийняттям міністрами та іншими лідерами з 120 країн світу ряду зобов'язань високого рівня щодо прискорення прогресу в області ліквідації ТБ.

Наразі, системи охорони здоров'я світу, особливо в країнах з обмеженими ресурсами, відчувають значне навантаження в зв'язку з пандемією COVID-19. В умовах обмеженого доступу до ліків, діагностики та лікування небезпечних для життя хвороб, в тому числі туберкульозу, смертність від таких хвороб зростає. Разом з глобальними заходами реагування на пандемію коронавірусної інфекції, органи охорони здоров'я, організації-партнери та міжнародні донорські організації повинні докладати всіх можливих зусиль для підтримки основних послуг та скорочення ризиків для уразливих груп населення.

В зв'язку з пандемією COVID-19 за даними експертів в Європейському регіоні вже відзначено зниження виявлення туберкульозу. Якщо така тенденція збережеться, то є підстави припускати, що кількість захворівших на туберкульоз та смертей від цього захворювання може різко зрости, і хвороба може стати загрозою №2 населенню Європи та світу після пандемії коронавіруса. Таким чином, число інфікованих паличкою Коха до 2025 року буде рости як снігова куля, вважають фахівці. За п'ять років туберкульоз зможе вбивати до 1,5 мільйонів чоловік у світі щорічно, що значно більше, ніж від будь-якої іншої інфекції. Все це погіршить ситуацію із захворюванням,

досягнути п'ять років тому, і поставить під сумнів питання про реалізацію мети, висунутої світовими лідерами, – покінчити з туберкульозом до 2030 року.

Для того, щоб уникнути нової напасті, повинна проводитися робота на випередження. Як і раніше, головними принципами боротьби з туберкульозом залишаються – його раннє активне виявлення та профілактика.

В народі існує думка, що на туберкульоз хворіють лише бідні та малозабезпечені люди. Твердження, що багаті та успішні люди не хворіють на туберкульоз – міф. Паличка Коха не розрізняє соціального статусу і з однаковою ймовірністю заражає і бідних, і багатих. Високий темп життя, нерегулярне та незбалансоване харчування, стреси, соціальна невлаштованість – це все моменти, які призводять до зниження захисних сил організму та істотно підвищують ризик зараження і розвитку захворювання. На туберкульоз може захворіти і студент, і бізнесмен, так як обидві категорії людей схильні до стресів та перевтоми.

Також, не мало людей хибно вважає, що якщо в організм потрапила туберкульозна паличка, то людина обов'язково захворіє на це захворювання. Не кожен, хто отримав паличку Коха, негайно занедужує. Зі 100 осіб, заражених туберкульозною паличкою, захворіє лише 5, інші спокійно співіснують з нею, бо імунна система протягом тривалого часу може тримати мікобактерію під контролем. Однак, ослаблення захисних сил організму, може спровокувати розвиток будь-якої інфекції, в тому числі і туберкульозу, і COVID-19, в разі зараження. Це як міна уповільненої дії. Що ж сприяє «вибуху цієї міни»?

В першу чергу варто відмітити якість харчування. Існують вагомі докази того, що голодування або недостатність харчування, незбалансоване харчування, знижують опірність організму. Підвищене споживання в їжу білків (м'яса, молока, сиру, яєць), тваринних жирів (вершкового масла) та вітамінів в усі часи було одним з основних методів лікування туберкульозу. Вживання в їжу продуктів, що містять консерванти, харчові барвники, стабілізатори значно знижують захисні сили організму. Куріння тютюну та зловживання алкоголем, малорухливий спосіб життя, стреси та депресія – все це вкрай негативно впливає на стан імунної системи. Також, варто відмітити, що більш схильними до розвитку туберкульозу є люди страждаючі іншими захворюваннями, такими як ВІЛ-інфекція, діабет, лейкоз тощо.

Для профілактики туберкульозу, як і інших інфекційних та неінфекційних захворювань, необхідно регулярно дбати про зміцнення та відновлення свого імунітету, вести здоровий спосіб життя, бути фізично-активними та позбавитися від шкідливих звичок, в разі їх наявності.

Також, не варто забувати щорічно проходити профілактичні медичні обстеження. Для своєчасного виявлення туберкульозу необхідно хоча б 1 раз в 2 роки, а краще, щорічно проходити флюорографічне обстеження легенів. Туберкульоз може протікати без явних клінічних симптомів, і на початковій стадії його можна виявити лише при своєчасному рентгенологічному дослідженні. Адже, як відомо, своєчасна діагностика – запорука успішного лікування!

## Туберкульоз: це треба знати!

**Туберкульоз – інфекційне захворювання, що часто протікає у формі застуди. Найпоширеніші симптоми, які не варто ігнорувати:**

- кашель, що триває 2-3 тижні;
- підвищена температура тіла до 37,5 °С протягом 7 днів та більше;
- задишка; постійна втомленість;
- безпричинна втрата ваги; втрата апетиту;
- біль у грудній клітці;
- домішки крові при кашлі (кровохаркання);
- підвищене потовиділення, особливо вночі.



### Групи найбільшого ризику:



**Зупинимо туберкульоз в Україні**

- люди, які знаходяться у постійному контакті з хворими на відкриту форму туберкульозу;
- люди, які палять, зловживають алкоголем або вживають наркотики;
- люди, що мають знижений імунітет через недостатнє харчування, погані умови життя або хронічні хвороби (цукровий діабет, лейкоз тощо);
- ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД.

### Профілактика туберкульозу:

- зміцнення імунітету, повноцінне харчування, рухова активність;
- уникання стресів, перевтоми;
- вакцинація – щеплення БЦЖ;
- гігієна приміщення;
- гігієна тіла, одягу, посуду;
- регулярні (щорічні) медичні обстеження;
- ізоляція хворих на туберкульоз, лікування їх під наглядом лікаря;
- дезінфекція приміщень, де перебувають хворі.



ЧЕРНІВЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ  
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

