

## **Профилактика туберкулеза**

- Мойте руки перед едой,
- регулярно проветривайте помещения,
- откажитесь от вредных привычек,
- следите за чистотой и порядком в помещении и за его пределами,
- не допускайте захламления помещений и скопления пыли,
- ежедневно производите уборку квартиры и мебели влажным способом,
- не чистите в комнате одежду и обувь,
- соблюдайте режим питания,
- соблюдайте режим труда и отдыха,
- закаливайте свой организм,
- начинайте свое утро с зарядки,
- занимайтесь физкультурой и спортом,
- чаще бывайте на свежем воздухе,
- боритесь со стрессом,
- регулярно проходите флюорографическое обследование (не реже 1 раз в 2 года).

### **Областной клинический противотуберкулезный диспансер**



Располагается по адресу:  
г. Киров, проспект Строителей, 25.

Телефон регистратуры:  
8(8332) 62-26-28.

Тел./факс 8(8332) 62-28-01.

[ip-tubdisp@medstat.kirov.ru](mailto:ip-tubdisp@medstat.kirov.ru)

Автобус № 1, 15, 21, 33, 68, 70,  
остановка «Улица космонавта Волкова».

Режим работы:  
с понедельника по пятницу  
с 8.00 до 18.00,  
выходные – суббота, воскресенье.

При направлении на консультацию к  
фтизиатру необходимо иметь:

- направление врача общей лечебной сети с результатами необходимого комплекса исследований,
- рентгенснимки,
- амбулаторную карту.

Кировское областное государственное  
бюджетное учреждение здравоохранения

«Областной клинический  
противотуберкулезный диспансер»

## **Туберкулез...**

*Все, что необходимо  
знать*

Памятка для тех, кому важно  
сохранить свое здоровье

## Что мы знаем о туберкулезе?

- Туберкулез – это инфекционное заболевание, возбудителем которого являются **микобактерии туберкулеза**.
- Источником заражения являются **больные люди или домашние животные**.
- Основным источником заражения – **больной человек**.
- Наиболее часто туберкулез распространяется **воздушно-капельным путем**.

*При кашле, чихании, разговоре больного туберкулезом в воздух, на пол и стены, предметы обихода, попадают мельчайшие капельки мокроты и слюны.*

*Микробы после высыхания мокроты долго остаются жизнеспособными, особенно в слабоосвещенных местах, даже в высохшей мокроте и на различных предметах они выживают до **шести-восьми месяцев**.*

## Какие факторы могут стать причиной развития заболевания?

- **Неполноценное питание** (малая калорийность продуктов, недостаточное поступление белка),
- **стрессы, переохлаждение,**
- **вредные привычки** (алкоголизм, курение, наркомания),
- **проживание в темном, влажном, редко проветриваемом помещении,**
- **длительный контакт с больным туберкулезом,**
- **наличие сопутствующих заболеваний** (сахарного диабета, язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, заболеваний легких),
- **иммунодефицитные состояния** (ВИЧ, СПИД),
- **неблагоприятные условия жизни.**

## Первые признаки заболевания

- **Кашель с выделением мокроты более 3-х недель,**
- **кровохарканье,**
- **повышение температуры до небольших цифр** (примерно до 37,5°C каждый день, на протяжении нескольких недель),
- **боли в грудной клетке,**
- **снижение веса,**
- **быстрая утомляемость,**
- **снижение аппетита,**
- **перепады настроения,**
- **повышенная раздражительность.**

***ВАЖНО! Симптомы болезни могут долго не проявляться, а начало заболевания туберкулезом может протекать как обычная простуда.***

***Для того, чтобы не пропустить развитие данной болезни, нужно своевременно проводить некоторые меры профилактики.***