



Туберкулёз – туберкулез микобактериялары (Кох таяқшалары) туындататын өмірге қауіпті жұқпалы ауру, ол көбінесе өкпені, сонымен қатар адам ағзасының басқа мүшелерін зақымдайды. Көбінде туберкулез ауруына еңбекке қабілетті жастағы адамдар шалдығады.

Жыл сайын әлемде туберкулёзден 1,7 млн адам көз жұмады. Әр 10 секунд сайын бір адам туберкулезбен ауырып, ал әр 20 секунд сайын 1 адам өліп жатады.

Қазақстанда жылына туберкулезбен шамамен 15 мың адам сырқаттанады.

Туберкулёз қалай жұқтырылады:

Туберкулез сөйлескенде, жөтелгенде, түшкіргенде, аурудың ашық түрімен ауыратын науқастан сау адамға жұғады.

Аурудың белгілері:

- 2 апта бойы жөтелу
- тәбеттің жоғалуы
- арықтау
- түнгі тершендік
- дене қызуының $37,0^{\circ}$ - $37,5^{\circ}$ C дейін көтерілуі
- жалпы әлсіздік, шаршау
- көкірек тұсының ауырсынуы
- қан аралас қақырық тастау

Осы белгілердің бірі байқалған кезде, дәрігерге барып тексеріліңіз.

Ауырмау үшін аса қажетті ұстанымдар:

- Салауатты өмір салтын ұстану – бұл ет пен сүт, балық өнімдерін, көкөністер мен жеміс-жидектерді жеткілікті мөлшерде қолдана отырып, тиімді тамақтану, жүйелі түрде белсенді дене шынықтыру жасап, спортпен айналысу, жақсы демалу, темекі, алкоголь, есірткі тұтынбау.
- Аурудың алғаш белгілері біліне басталғанда дәрігерге дер кезінде қаралу керек.
- Жыл сайын өкпені флюорографиялық тексерілуден өтілу қажет.

- Жеке тазалық тәртібін сақтау - бұл жуғыш заттар мен таза суды пайдаланып қолды, ыдыстарды жуу, жеке ыдыс қолданып, жөтелген және түшкірген кезде мұрын мен ауызды бүркемелеу.
- Таза ауада жиі болып, табиғат аясына барып демалыс жасау.
- Үй-жайды мезгіл-мезгіл желдетіп алып, ылғалдап сүртіп, тазалап отыру.
- Қақырықты түкіре салмау – бұл ауру жұқтырылған Кох таяқшасы болуы ықтимал шаңды жұту арқылы аурудың таралуына ықпал ететін зиянды әдет.

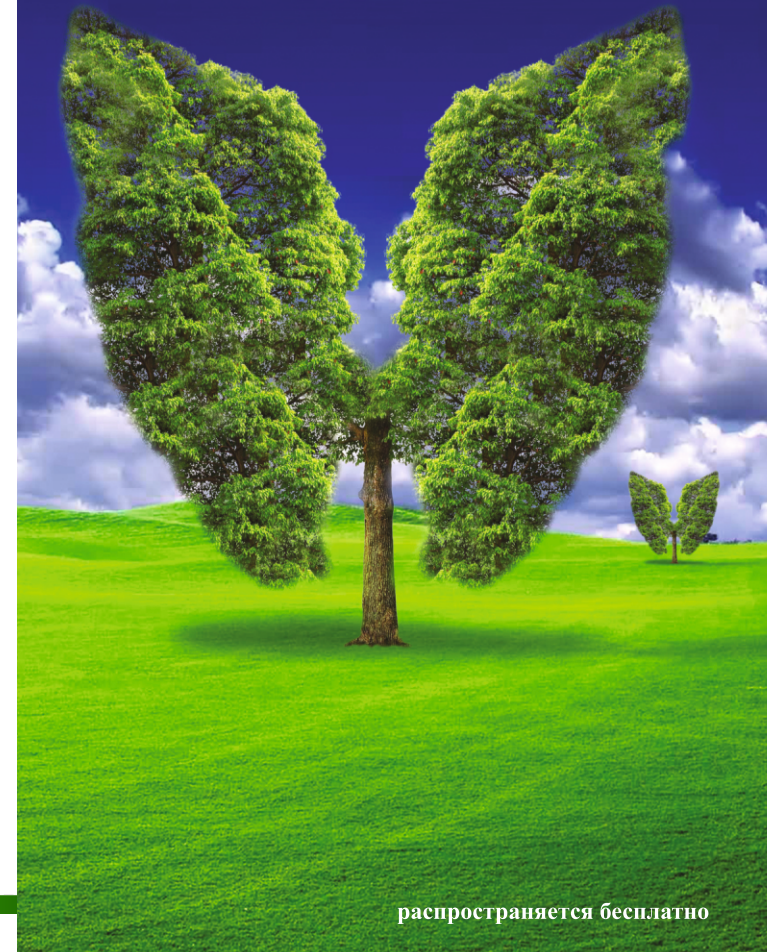
Туберкулез емделеді, өйткені туберкулез микобактериясына қарсы әсер ететін дәрі бар.

Туберкулез неғұрлым ерте анықталса – емдеу нәтижесі де соғұрлым сәтті болады.

Өзіңді туберкулезден қорғау өз қолыңда!

Салауатты өмір салтын қалыптастыру
проблемаларының ұлттық орталығы
Мекен-жайы: Алматы қ., Қонаев көшесі, 86
байланыс. тел.:291-61-18
www.hls.kz

Я могу остановить туберкулез!





Туберкулез – опасное для жизни заразное заболевание, которое вызывается микобактериями туберкулеза (палочкой Коха) и в основном поражает лёгкие, но может поражать другие органы человеческого организма. Туберкулезом чаще болеют молодые люди трудоспособного возраста.

Ежегодно в мире от туберкулёза умирают 1,7 млн. человек. Каждые 10 секунд кто-то заболевает туберкулезом, а каждые 20 секунд - умирает от него.

В Казахстане в год заболевают туберкулезом около 15 тыс. человек.

Как происходит заражение туберкулёзом:

- Туберкулез передается от больного с открытой формой к здоровому человеку при разговоре, кашле, чихании и выделении мокроты.

Признаки заболевания:

- Кашель в течение 2-х недель
- Потеря аппетита
- Похудание
- Ночная потливость
- Повышение температуры тела до 37,0° - 37,5°С
- Общая слабость, утомляемость
- Боли в грудной клетке
- Кровохарканье

При появлении, одного из этих признаков, обратиться к врачу.

Чтобы не заболеть тебе необходимо:

- Вести здоровый образ жизни – это рациональное питание с достаточным употреблением в пищу мясных и молочных продуктов, рыбы, овощей и фруктов, регулярная физическая активность и занятия спортом, полноценный отдых, отказ от курения, алкоголя, наркотиков.
- Своевременно обращаться к врачу при появлении признаков заболевания.
- Ежегодно проходить флюорографию легких.

- Соблюдать правила личной гигиены - это мытьё рук, посуды с использованием моющих средств и проточной воды, пользование индивидуальной посудой, прикрывание рта и носа при кашле и чихании.
- Чаще бывать на свежем воздухе и выезжать на природу.
- Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку.
- Не сплевывать мокроту - это вредная привычка, способствующая распространению заболевания через вдыхание пыли, возможно, инфицированной палочкой Коха.

Туберкулез излечим, поскольку есть лекарства, действующие против микобактерии туберкулёза.

Чем раньше выявляется туберкулез, тем лучше результаты лечения.

Остановить туберкулез в твоих силах!

Национальный Центр проблем формирования
здорового образа жизни
Адрес: г.Алматы, ул. Кунаева, 86
кон. тел.:291-61-18
www.hls.kz

Мен туберкулезді тоқтата аламын!

