



24 - марта

*Всемирный
день борьбы с
туберкулезом*

24 марта — Всемирный день борьбы с туберкулезом. Она несет важную роль в осведомлении общества о серьезности заболевания и необходимости борьбы с ним.

Туберкулез – это инфекционное заболевание, возбудителями которого являются микобактерии туберкулеза (МБТ).

Туберкулез может поражать любые органы и ткани, но чаще всего страдают легкие.

Первые симптомы и признаки заболевания:

длительный кашель — сухой или с выделением мокроты (более 3 недель);

потеря аппетита, снижение массы тела;

общее недомогание, слабость, потливость (особенно по ночам), снижение работоспособности;

периодическое повышение температуры тела.

В целях профилактики необходимо:

- отказаться от вредных привычек, которые снижают сопротивляемость организма (курение, употребление алкоголя);
- ежедневно производить влажную уборку, чаще проветривать помещения;
- следить за чистотой и порядком в помещениях.
- соблюдать режим питания (полноценное, сбалансированное, витаминизированное);
- соблюдать режим труда и отдыха;
- закаливать свой организм;
- заниматься физкультурой и спортом;
- чаще бывать на свежем воздухе;
- воспитывать у себя стрессоустойчивость;
- ежегодно проходить флюорографическое обследование

Соблюдая необходимые меры предосторожности, можно оградить себя от опасности заражения и развития заболевания.

Туберкулез излечим и предотвратим!!!