**Профилактика туберкулёза.**

По данным ВОЗ, туберкулёз – широко распространённое в мире инфекционное заболевание.

Заражение чаще всего происходит воздушно-капельным путём, реже – через пищу (мясо и молоко больных животных) или через предметы обихода. Чтобы заразиться, не обязательно находиться с больным в тесном контакте – туберкулёз подстерегает в маршрутке, в магазине, на пляже и в любом общественном месте. Считается, что две трети населения планеты инфицированы бациллой туберкулёза. Это не значит, что все они больны: палочка может жить долгое время в организме человека, не вызывая никаких неудобств. Но при сбое иммунитета может в любой момент, через годы или десятилетия, запустить механизм стремительного размножения и заболевания. И когда рванёт эта «мина замедленного действия», предугадать невозможно.  Ведь причиной сбоя может стать не только скудное питание, плохие условия проживания, вредные привычки, но и хронические болезни (хронический бронхит, сахарный диабет и др.), некоторые лекарства (например, гормональные препараты), а также стресс. Появляющиеся в последнее время новые разновидности возбудителя туберкулеза, обладающие чрезвычайно высокой устойчивостью к существующим противотуберкулезным препаратам, могут вызвать настоящую эпидемию этого заболевания.

Профилактические мероприятия для того, чтобы не заболеть туберкулезом*:*

1. Регулярно проходить флюорографическое обследование. Такое обследование необходимо делать не реже, чем один раз в год. Многие люди отказываются от флюорографии, так как не хотят получать лишнее облучение. Но та доза облучения, которая бывает при прохождении флюорографии, не причинит такого вреда, как возможное заболевание туберкулезом.
2. Заниматься спортом и вообще вести здоровый образ жизни.
3. Правильно питаться. То есть употреблять здоровую, богатую витаминами пищу.
4. Соблюдать правила личной гигиены.
5. Отказаться от алкоголя, курения и наркомании.

Основной профилактической мерой в борьбе с туберкулёзом на сегодняшний день является вакцина БЦЖ.  В соответствии с «Национальным календарём профилактических прививок» её делают в роддоме при отсутствии противопоказаний в первые 3-7 дней жизни ребёнка.  В 7 и 14 лет при отрицательной реакции Манту и при отсутствии противопоказаний проводят ревакцинацию. Диагностическую пробу Манту, для раннего выявления инфицирования детям и подросткам предписывается делать ежегодно.