

**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, обратись 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](http://www.hls.kz)



**Мен туберкулезді тоқтата аламын!**

