**Здоровый образ жизни против туберкулёза**

Туберкулез – заразное (инфекционное) заболевание, которое вызывается микобактерией туберкулеза.

Источником туберкулезной инфекции являются больные люди.

Туберкулезная палочка передается воздушно-капельным путем. При кашле, чихании, разговоре больной человек выделяет в окружающий воздух мелкие капли мокроты, которые содержат бактерии. При вдыхании они поступают в легкие здорового человека, где происходит инфицирование. Инфекция может проникнуть в организм при употреблении зараженных продуктов питания, через бытовые предметы – белье, посуду, книги. На предметах окружающей обстановки микобактерии сохраняются от нескольких месяцев до года.

Для раннего выявления туберкулеза ежегодно проводят туберкулинодиагностику среди детей и подростков и проверочное флюорографическое обследование.

Сравнивая результаты предыдущих проб, можно отобрать группы лиц, которые имеют риск заболеть туберкулезом и нуждаются в углубленном обследовании и профилактическом лечении.

Ранее туберкулез считался неизлечимым заболеванием и уносил миллионы жизней ежегодно. Сегодня при своевременной диагностике и полноценной терапии он полностью излечим.

Чтобы избежать коварного заболевания, необходимо соблюдать правила личной (мытье рук после возвращения с улицы, из транспорта и перед едой) и общественной гигиены, вести здоровый образ жизни, который включает рациональное питание, отказ от вредных привычек, занятие физкультурой, спортом, закаливание организма, не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли.

**Туберкулез легче предупредить, чем лечить.**