.

Начало формы

Конец формы

Как защитить себя от туберкулеза

Туберкулез и теперь, как и много веков назад, является одним из самых опасных заболеваний человека, поскольку распространяется он очень легко, а поддается лечению плохо. Но если раньше этот недуг практически всегда приводил к смерти человека, то сейчас его вполне можно победить, если начать лечение своевременно. Но лучше, конечно же, постараться вообще не дать туберкулезу шанса проникнуть в ваш организм.



1

Если вы хотите защитить себя от **туберкулеза**, прежде всего, не стоит игнорировать ежегодные профессиональные осмотры и флюорографию. Конечно, в случае нахождения в вашем организме инфекции эта мера уже, можно сказать, несколько запоздалая, но, определив наличие **туберкулеза**, вы сможете начать [лечение](https://www.kakprosto.ru/kak-871444-kakie-bolezni-mogut-byt-ot-nervov%22%20%5Ct%20%22_blank) на [ранней](https://www.kakprosto.ru/kak-105940-kak-opredelit-serdechnuyu-nedostatochnost%22%20%5Ct%20%22_blank) стадии, когда не все так [страшно](https://www.kakprosto.ru/kak-895833-komu-pokazana-operaciya-na-schitovidke%22%20%5Ct%20%22_blank) и он не перешел еще в [открытую](https://www.kakprosto.ru/kak-851216-levomekol-instrukciya-po-primeneniyu%22%20%5Ct%20%22_blank) форму. И, кстати, если у вас есть дети, постарайтесь [делать](https://www.kakprosto.ru/kak-922831-kak-vstavit-zuby-esli-vy-ih-poteryali%22%20%5Ct%20%22_blank) им все необходимые [прививки](https://www.kakprosto.ru/kak-824766-kak-ukrepit-immunitet-pered-privivkoy%22%20%5Ct%20%22_blank) – этим вы можете спасти им [жизнь](https://www.kakprosto.ru/kak-869934-skolko-gramm-spermy-vydelyaetsya-vo-vremya-polovogo-akta%22%20%5Ct%20%22_blank).

2

Бывая в общественных местах и общаясь с широким кругом лиц, постарайтесь уберечься от инфицирования и соблюдать правила личной гигиены. Носите с собой чистый носовой платок или одноразовые салфетки, не пользуйтесь чужими столовыми приборами и личными вещами, воздержитесь от поцелуев с малознакомыми людьми и от рукопожатий (или потом не забывайте мыть руки). Помните, что даже в книге палочка Коха может жить в течение трех месяцев.

3

Обязательно содержите в чистоте ваш дом. Регулярная влажная уборка нужна в нем не только для профилактики **туберкулеза**, но и для борьбы со многими другими опасными заболеваниями. Помещение необходимо чаще проветривать. И самое главное – сделайте все, чтобы избавиться от мух и тараканов, поскольку доказано, что они могут являться разносчиками **туберкулеза**.

4

Во многом иммунитет определяется качеством вашего питания. Туберкулезу не будет места в вашем организме, если вы будете полноценно питаться разнообразными продуктами, богатыми витаминами и микроэлементами. Употребляйте белковую пищу (мясо, рыбу и курицу, яйца), а также молочнокислые продукты, особенно сливочное масло, [молоко](https://www.kakprosto.ru/kak-803776-chto-mozhno-est-kormyaschey-mame-v-pervyy-mesyac-posle-rodov%22%20%5Ct%20%22_blank) и творог. Помогают выводить [из организма](https://www.kakprosto.ru/kak-922024-kak-ochistit-organizm-ot-nikotina%22%20%5Ct%20%22_blank) токсины овощи и фрукты. Трудно переоценить пользу кураги, изюма и меда. В зимний [период](https://www.kakprosto.ru/kak-826946-kakie-priznaki-otkrytoy-formy-tuberkuleza%22%20%5Ct%20%22_blank), когда естественных фруктов и овощей не хватает, не пожалейте средств на покупку комплексных витаминов.