

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
КУЗНЕЦКИЙ ФИЛИАЛ ГБОУ ПО  
«ПЕНЗЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Методическая разработка  
внеаудиторного мероприятия

# АКЦИЯ

**«Объяви войну туберкулезу»**

кружок «Сестринское дело в терапии»



Составила:  
руководитель кружка  
Павлова О.В.  
преподаватель высшей  
категории.

Кузнецк, 2016

## Пояснительная записка.

При организации учебного процесса проведение акций и конференции обеспечивает включение студентов в активное взаимодействие и общение в процессе их познавательной деятельности. А метод учебного сотрудничества является наиболее эффективным для развития и формирования ключевых компетенций.

Данная конференция – это внеаудиторное мероприятие информационного характера, которое будет проводиться с небольшим количеством участников и определенной степенью официальности, с очень насыщенной по выполняемым функциям:

- функция мотивации – функция побуждения к активной деятельности, к целенаправленному выполнению поставленных задач;
- функция планирования – конференция проводится не спонтанно, а четко спланирована и просчитана пошагово. Сценарий конференции является планом проведения мероприятия;
- функция организационная – для проведения пресс-конференции необходимо заблаговременно провести целый набор организационных работ: подготовить аудиторию, технические средства, подготовить группу экспертов, оповестить ведущих;
- функция информации – это поиск информации по разнообразным проблемам, которая обрабатывается, классифицируется, анализируется и т.д.;
- функция коммуникации – благодаря полученной информации от респондентов принимаются определенные решения по ответам на вопросы и по возникающим проблемам. Обмен информацией и обратная связь – чрезвычайно оперативный;
- функция анализа – от правильного и системного анализа зависит правильность и эффективность принимаемых решений, как на пресс-конференции, так и в дальнейшем, при реализации проблем.

В период подготовки конференции – сбора материала, работы с литературой по специальности и подготовки выступлений – будущие средние медработники приобщаются к работе с литературными источниками, закрепляют навыки изложения полученных данных в форме сообщений, что, несомненно, поможет им в дальнейшей практической деятельности.

Проведение конференции «Объяви войну туберкулезу» способствует не только более глубокому усвоению изучаемой дисциплины, но и развитию творческих и интеллектуальных способностей студентов, формированию нравственных ценностей.

**Цель:** санитарно-гигиеническое образование населения через совершенствование навыков профилактической работы в рамках профессиональной деятельности медицинской сестры.

**Задачи:**

1. Закрепить, обобщить и углубить знания студентов о туберкулезе; добиться прочного усвоения знаний по этиологии, диагностике, клиническим проявлениям заболевания;
2. Развивать логическое и клиническое мышление, память, внимание; формировать навыки самообразования; развивать ораторское искусство, умение выступать публично; развивать умение составлять краткий конспект;
3. Воспитывать ответственность, милосердие, любовь к избранной профессии; формировать у студентов уважение к жизни и здоровью человека; воспитывать уверенность, стремление к познанию;
4. Способствовать повышению качества профессиональной подготовки студентов и престижа будущей профессии.
5. Подчеркнуть актуальность туберкулеза, его возникновения, распространенности, эпидемиологической ситуации в мире на современном этапе.
6. Углубить и закрепить знания по теме «Сестринская помощь при туберкулезе» и привлечь внимание студентов к истории изучения туберкулеза, его этиологии, эпидемиологии, диагностическим критериям, клиническим проявлениям.
7. Способствовать развитию творческого потенциала будущих специалистов.
8. Сформировать опыт профилактической работы через ОК и ПК.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ПК 4.6.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения
ПК 4.3.	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения
ПК 4.8.	Организовывать и проводить работу школ здоровья для пациентов и их окружения.
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Образовательные технологии:** технологии личностно-ориентированного обучения, технология коллективно-мыслительной деятельности, информационно-коммуникационные технологии.

**Методы и приемы обучения:** объяснительный, иллюстративный, проблемный, частично-поисковый, аналитический, словесно-наглядный.

**Средства обучения:** учебно-наглядные пособия, доклады студентов  
 технические средства обучения: ноутбуки, экран, проектор  
 электронные ресурсы (мультимедийная презентация, Интернет-ресурсы и другие)

**Межпредметные и внутрипредметные связи:** «Анатомия и физиология человека», «Фармакология», «Основы латинского языка с медицинской терминологией», «Психология», «Психология общения», «Сестринское дело в системе ПМСП», «Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными»

Литература:

Митрофанова Н.А «СД во фтизиатрии», М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015 г. – 256 с.  
 Смолева Э.В., Аподиакос Е.Л. Терапия с курсом первичной медико-санитарной помощи / – Изд. 10-е, доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 652, [ 1 ] с.: ил. – (Среднее профессиональное образование).

Федюкович Н.И. Внутренние болезни: учебник / Н.И.Федюкович. Изд. 7-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. (Среднее профессиональное образование).

Шишкин А. Н. 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 464 с.  
 Пропедевтика клинических дисциплин: учеб. для студ. Учреждений сред.мед.профобразования.

Мироненко О.И. Терапия с курсом первичной медико-санитарной помощи. Теория и практика. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. (Среднее профессиональное образование).

Обрезан, А.Г., Стрельников, А.А. Семейная медицина: учебное пособие для сту-

дентов мед.вузов / А.Г. Обрезан, А.А. Стрельников.-М.: СпецЛит, 2010.- 463 с.  
Оснащение: мультимедийная техника.

### **Актуализация темы:**

Туберкулез представляет собой серьезную проблему для всей системы здравоохранения и общества в целом. Актуальность изучения туберкулеза связана с тем, что медицинские работники, участвуя в возможно раннем выявлении больных, имеют уникальную возможность способствовать снижению заболеваемости туберкулезом в России. Этот недуг знаком человеку вот уже более 7000 лет: его следы были обнаружены в египетских мумиях и в костях из древних захоронений. Известно, что в XVIII – XIX веках от этой страшной болезни погибал каждый седьмой житель Европы. Однако в те далекие времена туберкулез не был так распространен, как в последние столетия. Во всем мире, по данным Всемирной организацией здравоохранения, насчитывается более 15 млн. больных открытой формой туберкулеза, ежегодно заболевают туберкулезом около 4 млн. человек, а умирают более чем 0,5 млн. Во всех странах мира смертность от туберкулеза и заболеваемость среди мужчин выше, чем среди женщин, в 2-3 раза. Всё больше людей в развитых странах заболевают туберкулезом, так как их иммунная система ослабевает из-за приёма иммуносупрессивных препаратов, злоупотребления психоактивными веществами и особенно при ВИЧ-инфекции. Во всем мире распространение туберкулеза неравномерно — порядка 80% населения во многих азиатских и африканских странах имеют положительный результат туберкулиновых проб, а среди населения США 5—10%. Эпидемическая ситуация по туберкулезу в Российской Федерации в последние годы существенно улучшилась. Однако не достигла уровня 1991 года, когда показатели распространенности туберкулеза находились на минимальном уровне за весь период статистического надзора. Поэтому интенсивность и качество проведения предупредительных мероприятий и оказания противотуберкулезной помощи населению не должны снижаться. Немаловажную роль в предупреждении возникновения заболевания играют медицинские работники, которые проводят диагностические исследования и профилактическую санитарно-просветительную работу среди населения.

Не напрасно проблема туберкулеза до сих пор остается очень актуальной. Фтизиатры говорят: «туберкулез – это социально-зависимое заболевание. Если население живет в стране хорошо – туберкулеза мало, если плохо – туберкулеза много. Если есть бедность населения, миграция, проблемы с жильем, проблемы с питанием, если где-то в стране ведутся военные действия, значит, будет высокий уровень заболеваемости туберкулезом».

## **Сценарий итоговой конференции «Объяви войну туберкулезу!»**

**Ведущий 1** Туберкулёз известен людям не одну тысячу лет. Но лишь в 1882 году немецкий учёный Роберт Кох открыл возбудителя чахотки - микобактерию, названную в его честь "палочкой Коха".

**Ведущий 2** В 19 веке в России бушевал туберкулез. В 1897 г А.П.Чехов писал «у нас из 1000 доживает до 5-летнего возраста едва 400, а в деревнях и городах на фабриках и в задних улицах не найдете ни одной здоровой женщины...» В связи с этим ни одна болезнь не получила столь широкого отражения в художественной литературе, как туберкулез.

**Ведущий 1** Система противотуберкулезных государственных мероприятий в России только зарождалась: первая специализированная противотуберкулезная амбулатория в Москве была открыта лишь в 1904 году. Еще через 10 лет в стране функционировало всего 67 небольших амбулаторий и несколько санаториев, рассчитанных на неполные 2000 коек. Научно-исследовательские институты по борьбе с туберкулезом появились в России лишь после Великой Октябрьской социалистической революции.

**Ведущий 2** В 20 веке в 1960 году эксперты ВОЗ предполагали в ближайшем будущем полное искоренение туберкулёза, однако уже в 1993 году были вынуждены провозгласить лозунг “Туберкулез – глобальная опасность”

**Ведущий 1** 21 век. По данным ВОЗ одна треть населения мира инфицирована туберкулёзом и ежегодно к ним присоединяются ещё 8 – 9 млн. человек, 75 % из которых приходится на наиболее трудоспособную часть населения (в возрасте 15 - 50 лет), а 3 млн. умирают от этого грозного заболевания. Это почти на 1 млн. человек больше, чем в начале XX века.

**Ведущий 2** По прогнозам специалистов к 2020 году один миллиард жителей Земли будет инфицирован, 200 млн. заболеет и 70 млн. умрет если не принять срочных мер. Эпидемию необходимо остановить сейчас, так как в будущем это будет стоить гораздо дороже. Поэтому ВОЗ объявила туберкулёз проблемой «Всемирной опасности».

**Ведущий 1** До сих пор Россия остается в списке из 22 стран с высоким уровнем заболеваемости туберкулезом - на 13 месте после Кении.

Россия предлагает объединить усилия и возможности стран БРИКС и провести международный форум по борьбе с туберкулезом совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Об этом заявила министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова на заседании 5-й встречи министров здравоохранения стран БРИКС

**Ведущий 2** Главный торакальный хирург и фтизиатр Минздрава РФ **Петр Яблонский** подчеркнул, что если в мире в статистику заболеваемости входят

лишь случаи активного бацилловыделения, то в России учитываются и закрытые формы туберкулеза, поэтому такие высокие показатели заболеваемости.

Заболеваемость активным туберкулезом в РФ по итогам 2015 года составила 40,2 на 100 тыс населения. Данный показатель отражает тенденцию снижения грозных цифр туберкулезной статистики

**Ведущий 1** Давайте обратим внимание на Статистические данные по регионам РФ.

Лидерами являются Республика Тыва, Чукотский АО, Дальневосточный ФО, Приморский и Алтайский край, Иркутская, Кемеровская и Новосибирская область.

Если говорить о соседних с нами областях. Привлекают внимание высокие цифры заболеваемости по Самарской, Ульяновской, Волгоградской и Оренбургской областям.

**Ведущий 2** Так же мы видим высокий показатель и по новому субъекту РФ – это Республика Крым. Смертность от туберкулеза в Крыму вдвое выше, чем в среднем по России, сообщил министр здравоохранения региона Александр Голенко.

Ну а теперь давайте обратим внимание на эпидситуацию по Пензенской области и нашему городу в частности.

Как мы уже видели на фоне соседних областей Сурский край самый благополучный.

Из 29 районов Пензенской области самая высокая заболеваемость активным туберкулезом наблюдается в Земетчинском (76,7 на 100 тыс), Иссинском (68,8 на 100 тыс) и Мокшанском (64,1 на 100 тыс) районах.

Самая низкая в Камешкирском (16,9 на 100 тыс), Лопатинском (21,9 на 100 тыс) и Башмаковском (23,3 на 100 тыс) районах.

А вот об эпидситуации в нашем городе слово предоставляется

---

---

**Ведущий 1** В общей тенденции улучшения эпидситуации на территории нашего города и района, мы надеемся, есть и наша заслуга. Но в тоже время нас это не успокаивает. И мы отправились на улицы нашего города, что бы выяснить, что думают Кузнечане о данной проблеме. И вот что из этого получилось.

(видео-ролик 1)

Мы видим уверенность у населения в своих знаниях по вопросам туберкулеза, которые в большинстве случаев не подтверждаются при общении. А так же в очередной раз столкнулись с потребностью в информации по данному вопросу.

**Ведущий 1** И вот именно вы, сможете напомнить в очередной раз жителям нашего города и района о сложной проблеме туберкулеза. Ведь именно ваши рисунки, как нельзя лучше отображают основные проблемы этого заболевания, меры его профилактики и смогут напомнить людям о сохранности чистого и здорового дыхания.

**Ведущий 2** Выставка рисунков будет организована в торговых центрах нашего города чуть позже. А сейчас пришло время объявить победителей конкурса. И слово предоставляется (представители администрации города)

---

---

---

**Ведущий 1** И в завершении нам хочется поблагодарить всех участников. Ваше главное достоинство, что вы не равнодушные люди. А это главное. Оставайтесь такими всегда и тогда всем миром мы сможем победить любую беду. Ведь все в наших руках.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ. До новых встреч.

### Подведение итогов акции «Объяви войну туберкулезу!»







Конкурс рисунков



**Материалы для конференций I уровня  
(студенты медицинских колледжей и старшиклассники)**

**Текст доклад**

*(доклад сопровождается презентацией и видеороликами)*

1 сл Добрый день! Сегодня мы с вами поговорим о таком заболевании, как туберкулез.

Если Вы думаете, что Вас это не касается, то Вы ошибаетесь. Каждую минуту где-то на Земле от этого заболевания умирает один человек.

2 сл В 1960 году эксперты ВОЗ предполагали в ближайшем будущем полное искоренение туберкулёза, однако уже в 1993 году были вынуждены провозгласить лозунг “Туберкулез – глобальная опасность”

Сложно даже представить, что туберкулез убивает ежегодно 3 млн. взрослых людей, это больше, чем любая другая инфекция. Каждый четвертый из умирающих в мире взрослых умирает от туберкулеза. Каждую секунду инфицируется один человек.

3 сл По прогнозам специалистов к 2020 году один миллиард жителей Земли будет инфицирован, 200 млн. заболит и 70 млн. умрет если не принять срочных мер. Эпидемию необходимо остановить сейчас, так как в будущем это будет стоить гораздо дороже.

4 сл По критериям ВОЗ эпидемией признается ситуация, когда заболеваемость взрослого населения в государстве превышает 50 чел. на 100 000 населения. В РФ на сегодня эта цифра составляет 57,7.

В настоящее время в России каждые 35 мин. умирает один человек, ежедневно 40 чел., а суммарная ежегодная цифра смертей от этого заболевания составляет до 14 тыс. человек.

5 сл Наша страна остается «одной из мировых столиц туберкулеза, принявшего лекарственно-устойчивые формы» и рост такого туберкулеза продолжается.

6 сл Россия предлагает объединить усилия и возможности стран БРИКС и провести международный форум по борьбе с туберкулезом совместно с ВОЗ.

7 сл 9 из 10 взрослых носят в себе зловещую бактерию. Каждую секунду инфицируется один человек. Свыше 20 тысяч человек страдают лекарственно-устойчивой формой и их число растет.

8 сл Всемирная организация здравоохранения заявила, что в прошедшем году произошло порядка 10,4 млн новых случаев заражения туберкулезом, Около 2 млн человек умерли от туберкулеза. Из них 0,5 млн были также ВИЧ-инфицированы. Среди детей заболели туберкулезом 1 миллион, и 170 000 детей умерли от него.

«Мы находимся на пороге глобального кризиса в области инфекционных заболеваний. Ни одна страна не может считать себя застрахованной от них, не имеет право игнорировать эту угрозу». Заявила МАРГАРЕТ ЧЕН ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

*«МЫ ВЕДЕМ НАПРЯЖЕННУЮ БОРЬБУ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ ВО ВСЕМ МИРЕ. НАМ ВСЕМ НУЖНО ВЛОЖИТЬ В ЭТО ОБЩЕЕ ДЕЛО ЕЩЕ БОЛЬШЕ СИЛ; В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НАШИ СТРАНЫ НЕ СМОГУТ ПОБЕДИТЬ ЭТУ СМЕРТЕЛЬНУЮ ЭПИДЕМИЮ, И ВОЙНА БУДЕТ ПРОИГРАНА».*

Сл 9 Давайте обратим внимание на Статистические данные по регионам РФ. Лидерами являются Республика Тыва, Чукотский АО, Дальневосточный ФО, Приморский и Алтайский край, Иркутская, Кемеровская и Новосибирская область.

Если говорить о соседних с нами областях. Привлекают внимание высокие цифры заболеваемости по Самарской, Ульяновской, Саратовской, и Волгоградской областям.

Сл 10 Так же мы видим высокий показатель и по новому субъекту РФ – это Республика Крым. Смертность от туберкулеза в Крыму вдвое выше, чем в среднем по России, сообщил министр здравоохранения региона Александр Голенко.

Данные показатели говорят об относительной благополучности нашей области по туберкулезу, но проблемы соседей не могут не волновать нас.

Сл 11 В нашей области наиболее неблагополучными являются следующие муниципальные образования:

Земетчинский (76,7 на 100 тыс),

Иссинский (68,8 на 100 тыс)

Мокшанский (64,1 на 100 тыс) район.

И так мы напоминаем:

Заразиться туберкулезом можно везде, ведь для этого даже не обязательно контактировать с больным.

*(видео Туберкулез)*

Давайте обратим внимание, что же происходит когда палочка Коха попадает в человеческий организм, иммунная система активизируется. Если иммунитет у заражённого сильный, то активность туберкулёзной палочки снижается и она длительное время может себя никак не проявлять.

12 сл Но когда иммунитет у человека слабый, развивается туберкулезный процесс. Основой анатомических изменений при туберкулезе является гранулема,

13 сл или бугорок(tuberkulum).

14сл Слияние отдельных бугорков приводит к образованию крупных очагов некротических изменений легочной ткани

15 сл Поэтому напоминаем - Нельзя оставлять без внимания

Длительный кашель (более трех недель) Кровохарканье

Потеря массы тела

Сильное потоотделение (особенно ночью), потеря аппетита.

Периодическое повышение температуры (37,2-37,5), чаще бывает вечером (17-21 час.).

Упадок сил и слабость

16 сл Микобактерии туберкулеза могут проходить через стенки легочных сосудов и распространяться по всему организму, вызывая поражение многих органов.

17 сл Туберкулез кишечника, брюшины и брыжеечных лимфатических узлов протекает с выраженной интоксикацией, диспепсией и потери массы тела, в дальнейшем с формированием конгломератов в брюшной полости из спаянных петель кишок, осумкованного экссудата с симптомами частичной кишечной непроходимости. Наиболее тяжелым осложнением является перфорация язвы кишки с развитием разлитого перитонита.

18 сл Туберкулез мочеполовой системы достаточно опасен, потому что длительное время он может развиваться бессимптомно. А при появлении клинических признаков повреждение почек и половых органов уже необратимо. Происходит полное разрушение почки и мочевыводящих путей.

19 сл При Туберкулезе глаз МБТ оседают под верхним или нижним веком размножаются и формируют туберкулезный очаг.

20 сл Туберкулезный менингит (воспаление оболочек мозга) иногда начинается внезапно и быстро приводит больного к тяжелому состоянию, как и менингококковый менингит. Но чаще он начинается постепенно с небольшой головной боли, сонливости, изменения поведения и приводит к тяжелым осложнениям и неврологическим нарушениям.

21 сл Дерматологические формы туберкулеза включают разнообразные по клинической картине патологические процессы.

При туберкулезе могут поражаться плевра, печень, кости, суставы. Адекватное и своевременное лечение туберкулеза легких предупреждает развитие поражения других органов.

22 сл Эпидемиологическую опасность представляют больные с активной формой туберкулёза, которые выделяют большое количество микобактерий: при кашле - до 2 м, при чихании - до 9 м. В среднем частицы мокроты рассеиваются на расстояние 1 м прямо перед больным.

23 сл Каждый десятый случай заражения туберкулёзом происходит через продукты питания. Инфицирование происходит через молоко, мясо больных овец, коров, кур, домашнее масло, сыр, яйца. Поэтому, необходимо соблюдать правило: молоко разливное обязательно кипятить, а мясо хорошо варить или прожаривать.

24 сл Зачастую бескультурие людей приводит к распространению данной инфекции. Еще Владимир Маяковский призывал своих современников

Омерзительное явление,  
что же это будет?

По всем направлениям  
плюются люди.

Плюются чистые,  
плюются грязные,  
плюют здоровые,  
плюют заразные.

Плевки пересохнут,  
станут легки

и вместе с пылью  
    летают плевки.  
В легкие, в глотку  
несут чахотку.  
Плевки убивают  
    по нашей вине  
народу  
    больше,  
        чем на войне.

ТОВАРИЩИ ЛЮДИ,  
БУДЬТЕ КУЛЬТУРНЫ!  
НА ПОЛ НЕ ПЛЮЙТЕ,  
А ПЛЮЙТЕ В УРНЫ.

Нельзя не отметить, что данный призыв актуален и в нашем современном, в большей степени образованном и цивилизованном обществе.

25 сл Миф, что туберкулезом болеют только бедные или малообеспеченные люди, давно опровергнут.

Свидетельство тому – многочисленные случаи заболевания в элитных столичных кругах, а также длинный список знаменитостей, в различное время болевших туберкулезом.

(Три долгих года находился на лечении в тубдиспансере известный актер Виктор Авилов. В 2009 году в возрасте 84 лет от туберкулеза скончался украинский писатель, герой Украины, лауреат Государственной премии СССР Павел Загребельный.

Отец популярной исполнительницы, бывшей участницы музыкальной группы "ВИА Гра" Надежды Мейхер-Грановской Александр Мейхер болен открытой формой туберкулеза. )

Палочка Коха не различает социального статуса и с одинаковой эффективностью заражает бедных и богатых.

А.П. Чехов говорил

"У двери каждого счастливого человека  
должен кто-то стоять с молоточком,  
и стуком в дверь напоминать о несчастных"

26 сл Чтобы избежать опасного знакомства с туберкулёзом, необходимо укреплять свой иммунитет.

**Мы вам предлагаем Проверить свой иммунитет:**

(ответьте честно на вопросы, ответами *да* или *нет*)

Загибать пальцы на ответ *нет* и считать кол-во этих ответов

1. Вы живете в экологически загрязненном районе?
2. Вы курите?
3. Употребляете спиртные напитки?
4. У вас бывает дефицит сна?
5. Ваш рацион состоит в основном из продуктов животного происхождения (мясо, молочные продукты, масло, яйца) ?

6. Вы едите жирную морскую рыбу реже 2 раз в неделю?
7. Вы подвергаетесь сильным стрессам дома или на работе чаще 1 раза в неделю?
8. Любой недуг пытаетесь побороть с помощью лекарств?
9. Вы с трудом дотягиваете до выходных, а через месяц после отдыха состояние такое, будто его и не было?
10. Проявления герпеса бывают у вас чаще, чем раз в полгода?
11. Раз в 2 – 3 месяца вы обязательно болеете простудными заболеваниями?
12. Вы страдаете более чем одной аллергической реакцией?
13. Вы работаете в большом коллективе?

Сл 28 А теперь давайте проанализируем полученные данные (у кого «нет» получилось от 1 до 6, у кого от 7 до 9, у кого больше – записать данные) *(Внимание на экран!)*

Вы ответили «Нет» на 10 вопросов и более:

«Можете гордиться стилем жизни, который смогли выстроить для себя. Иммуно-ные отклонения от нормы, скорее всего, незначительны.

Вы ответили «Нет» на 7-9 вопросов:

«Ваш режим труда и отдыха не достаточно хорошо сбалансирован и это вредит вашему иммунитету».

На большинство вопросов вы ответили «Да»:

«Пора бить тревогу. Ваш иммунитет в опасности».

Сл 29 Для закрепления полученной информации мы с вами выполним упражнение «Да или Нет».

Я буду зачитывать вам высказывания, а вы отвечайте «да» или «нет»

Правда ли, что:

1. Некоторые насекомые переносят возбудителей туберкулеза. (Это миф туберкулез передается от больного человека к здоровому )

Правда ли, что:

2. Если человек переболел туберкулезом, то он заразен всю жизнь. (это миф, при правильном лечении человек полностью излечивается и не представляет опасности для окружающих)

Правда ли, что:

3. За I год нелеченый больной туберкулезом заражает 15 человек. (это реальность, если человек не лечится и выделяет возбудителей туберкулеза в окружающую среду, то для окружающих людей возникает реальная угроза заболеть )

Правда ли, что:

4. Туберкулез - очень редкое заболевание. (Это миф. В нашей стране у любого человека обязательно есть знакомые или родственники, которые болеют или переболели туберкулезом)

Правда ли, что:

5. Туберкулезом болеют только бомжи и нищие. (Это миф. Для развития туберкулеза имеет значение неблагоприятная социальная среда, но на первом месте находится состояние иммунной системы. Палочка Коха

не различает социального статуса и с одинаковой эффективностью заражает и бедных, и богатых)

Ну что же, вы молодцы и в заключении мы говорим вам: "Все в ваших руках!".

Необходимо помнить, что туберкулёз, как правило, излечим, но лучше предупредить это коварное заболевание, чем лечить.

Делайте всё возможное, чтобы повысить защитные силы организма: хорошо питайтесь, регулярно занимайтесь спортом, больше бывайте на свежем воздухе и не забывать о том, что предрасположенность к туберкулёзу сохраняется как генетическая информация. Проявляться она может через одно, два, три поколения, поэтому заботьтесь о себе и своих близких!

Спасибо за внимание!



## В школах района



## **Материалы для конференций II уровня (младшие классы и детские сады)**

### **Текст доклад**

*(доклад сопровождается презентацией и видеороликами)*

**Добрый день!** Сегодня мы с вами поговорим о таком заболевании, как туберкулез. Если Вы думаете, что Вас это не касается, то Вы ошибаетесь. И предлагаем вам посмотреть сказку. *(видео для маленьких)*

Каждую минуты где-то на Земле от этого заболевания умирает один человек.

### **И так что же такое туберкулез?**

**Туберкулез** – это хроническое инфекционное заболевание, другими словами заразное, которое переносится микробами и длится годами.

Известен туберкулез с древних времен. Например: в древней Индии запрещали жениться на больной туберкулезом, в Древней Персии таких больных изолировали, запрещали им жить в городах и общаться с населением.

В древние времена заболевание называли чахоткой, из-за внешних проявлений заболевания. Больные сильно худели, слабели, неудержимо «чахнули».

Туберкулезом может заболеть каждый человек и в любом возрасте. Заболевание протекает длительно и тяжело, возможен смертельный исход.

**Передают заболевание микробы**, которые называются - палочка Коха, названные по имени ученого, который впервые их обнаружил и изучил.

**Микробы** устойчивы в окружающей среде:

- легко переносят низкие температуры до - 270°C,
- выдерживают кипячение в течение 1-2 минут,
- длительно сохраняют жизнеспособность и могут вызвать заболевание спустя много лет. Например: в Египте была обнаружена мумия человека, который умер от туберкулеза, возраст которой более 2 тысяч лет. Материал из пораженных участков исследовали ученые и была получена палочка Коха, которая имела способность к размножению. И это спустя 2 тысячи лет!



- микроб очень любит сырые и темные помещения и может прожить там до 3 лет.

Погибает палочка Коха лишь под длительным воздействием солнечных лучей, высоких температур, хлорсодержащих веществ.

Микробы, находясь в организме, выделяют токсины, которые оказывают на организм сильное повреждающее действие. Чаще всего поражаются лёгкие, но могут поражаться также почки, и другие органы.

Микробы в больших количествах накапливаются в организме больного человека и могут выделяться в окружающую среду с мокротой, мочой и калом.

### **Как распространяется туберкулез?**

Возбудители туберкулеза попадают в организм человека при вдыхании мельчайших невидимых капелек мокроты, которую выделяет больной туберкулезом легких человек при кашле, чихании, крике, пении.

Любой человек может заразиться туберкулезом где угодно: дома, в гостях, на работе. Особенно большому риску заражения подвергаются люди, длительное время находящиеся в контакте с больным в плохо проветриваемом помещении. Например: в больничной палате или в кругу семьи.

Когда бактерии попадают в дыхательные пути, иммунная система в большинстве случаев защищает человека, уничтожая бактерии или окружая их плотным барьером.

Если бактерии уничтожены — человек остается здоровым, если они окружены защитной оболочкой, то не могут размножаться, пока хорошо работает иммунитет.

Заразиться туберкулезом ещё не значит заболеть. У большинства людей, к которым попали палочки Коха, туберкулез не развивается, и он не может заразить других людей.

Доказательством наличия туберкулезной палочки в организме у практически здоровых людей являются положительные туберкулиновые кожные пробы (**проба Манту**). Пробу проводят всем детям ежегодно. Это не прививка, а диагностический тест, который должен **обязательно проходить каждый**. Цель – вовремя выявить заболевание и не дать ему развиваться. Если проба Манту положительная, то назначается специальное лечение, которое снижает риск развития заболевания.

Если иммунитет не справляется с микробами, то человек заболевает туберкулезом.

**Каждый человек должен знать основные признаки туберкулеза и меры его профилактики.**

**Основные признаки туберкулеза:**

- кашель более 3-х недель;
- незначительное повышение температуры тела;
- общая слабость, быстрая утомляемость, потеря веса тела;
- снижение аппетита
- повышенная потливость, особенно по ночам.

**Необходимо обратиться к врачу и провести специальные анализы для уточнения диагноза.**

**Помните! Больной человек становится переносчиком болезни  
и представляет опасность для окружающих**

**Своевременное выявление заболевания излечивается полностью!**

**Основной курс лечения** проводится в больнице длительно специальными лекарствами.

**Уберечься от туберкулеза можно!**

**Развитию туберкулеза способствуют факторы, которые снижают иммунитет:** это например когда вы мало отдыхаете, устаете, плохо питаетесь.

**Меры профилактики:**

Для предупреждения распространения болезни производится флюорографическое обследование для взрослых, прививки для детей и кожная проба - реакция Манту.

**Чтобы уберечь себя** – нужно укреплять свой иммунитет. Нужно вести здоровый образ жизни, больше бывать на свежем воздухе, делать зарядку, правильно питаться.

«Сытый человек туберкулёзом не болеет», - говорят в народе.

Помните, что курение повышает во много раз риск заболеть туберкулезом.

**Туберкулез заразен и очень опасен!**

**Отказ от прививки и флюорографии преступление!**

**Если вы заподозрили туберкулёз у кого-то из близких, немедленно пошлите его к врачу.**

24 марта – всемирный день борьбы с туберкулезом. А в России этот день традиционно называется днем белой ромашки. Всемирный день борьбы с туберкулезом отмечается по решению Всемирной организации здравоохранения.

в 1910 году, была организована Лига по борьбе с туберкулезом. Ежегодно традиционно по всей стране проводятся мероприятия, направленные на борьбу с туберкулезом.

В Петербурге этот день получил название «Дня белого цветка» и был впервые устроен 20 апреля 1911 года. Празднование началось с шествия по главным улицам, днем и вечером были устроены гуляния. Специально для праздника из Швеции было выписано 400 000 цветков, которые были распроданы по цене 5 коп. за цветок. Собранные деньги направлялись на помощь туберкулезным больным.

Символом этого дня является белая ромашка.

Спасибо за внимание! Мы с удовольствием ответим на ваши вопросы.

### **Конкурс “Здоровье”**

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душа, диетолог,

О – отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е - еда

Для **закрепления полученной информации** мы выполним упражнение «Да или Нет».

Я буду зачитывать вам высказывания, а вы отвечайте «да» или «нет»

**1. Некоторые насекомые переносят возбудителей туберкулеза.**  
(Это **миф** туберкулез передается от больного человека к здоровому )

**2. Если человек переболел туберкулезом, то он заразен всю жизнь.**  
(это **миф**, при правильном лечении человек полностью излечивается и не представляет опасности для окружающих)

**3. За 1 год нелеченный больной туберкулезом заражает 15 человек.**  
(это **реальность**, если человек не лечится и выделяет возбудителей туберкулеза в окружающую среду, то для окружающих людей возникает реальная угроза заболеть )

**4. Туберкулез - очень редкое заболевание.**  
(Это **миф**. В нашей стране у любого человека обязательно есть знакомые или родственники, которые болеют или переболели туберкулезом)

**5. Туберкулезом болеют только бомжи и нищие.**  
(Это **миф**. Для развития туберкулеза имеет значение неблагоприятная социальная среда, но на первом месте находится состояние иммунной системы. Палочка Коха не различает социального статуса и с одинаковой эффективностью заражает и бедных, и богатых)

### **Всё в ваших руках!**

*Закончить нашу встречу я хочу притчей.*

Когда - то, данным - давно, в одной восточной стране вблизи большого шумного города жил уважаемый всеми мудрец. Люди очень часто обращались к нему за советом по самым сложным вопросам, и он всегда помогал им решать их проблемы. Мудрец был очень умным и добрым: он никому не отказывал в помощи.

И вот, однажды в городе появился честолюбивый молодой человек, который хотел прославиться своими способностями. Он решил помогать советами жителям города в решении различных проблем. Но люди продолжали ходить к старому мудрецу.

Тогда молодой человек решил доказать всем, что он умнее старого мудреца. И он придумал вот что: «Я поймаю бабочку и зажму ее в кулаке, соберу жителей города и пойду к старому мудрецу, протяну зажатую в руке бабочку и спрошу, что у меня в руке. Если он ответит правильно, тогда я тогда спрошу: какая она - мертвая или живая? Если он скажет - живая, тогда я незаметно сожму кулак и задавлю бабочку, а если он скажет - мертвая, то я отпущу ее, и она улетит, и все подумают, что я умнее старого мудреца и станут почитать меня больше его».

На следующий день молодой человек созвал жителей города, и они отправились к мудрецу. Подойдя к жилищу мудреца, он показал зажатую в кулаке бабочку и спросил: «Знаешь ли ты, что у меня в руке?»

«Бабочка» - просто ответил мудрец.

«А какая она, мертвая или живая?» - спросил молодой человек.

«Все в твоих руках»- ответил мудрец.

**Итак, я говорю вам: "Все в ваших руках!"**

Необходимо помнить, что туберкулёз, как правило, излечим, но лучше предупредить это коварное заболевание, чем лечить.

Делайте всё возможное, чтобы повысить защитные силы организма: хорошо питайтесь, регулярно занимайтесь спортом, больше бывайте на свежем воздухе.

## Ежегодная городская акция

### «Объяви войну туберкулезу!»



## Раздаточный материал (памятки и брошюры, подготовленные студентами)



### Как проявляется туберкулёз?

Основные признаки туберкулёза являются:

- Кашель в течение 3 недель.
- Потеря веса.
- Периодическое повышение температуры тела.
- Потливость по ночам.
- Общее недомогание и слабость.
- Боли в грудной клетке.
- Потеря аппетита.
- Кровохарканье.

Если Вы обнаруживаете у себя эти симптомы, немедленно обратитесь к Вашему участковому врачу, и он назначит необходимое обследование.

### Как вылечить туберкулёз?

#### Туберкулез излечим!

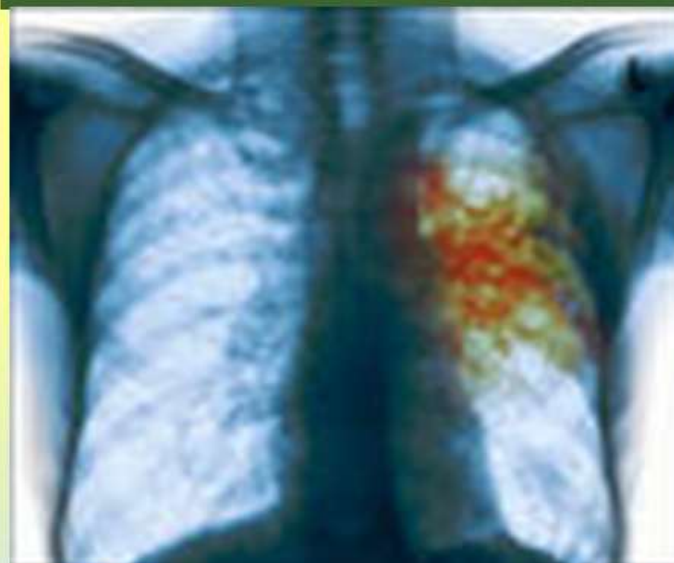
Для того чтобы **ИЗЛЕЧИТЬСЯ** от туберкулёза, **НЕОБХОДИМО**:

- Полностью пройти весь курс лечения под наблюдением врача. Лечение туберкулёза должно продолжаться шесть и более месяцев.
- Принимать все назначенные врачом противотуберкулёзные препараты и не допускать перерывов в лечении. Большинство противотуберкулёзных препаратов изготовлены в виде таблеток, принимаемых внутрь.
- Своевременно выполнять все предписания врача, так как от этого зависит успех лечения.

Перерывы в лечении приводят к развитию устойчивой к лекарствам формы туберкулёза, вылечить которую очень сложно, а иногда и невозможно.



### Что нужно знать о туберкулёзе.



## ***Что такое туберкулез?***

**Туберкулёз (чахотка)- это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулёза, которую ещё называют палочкой Коха, по имени обнаружившего её ученого. Туберкулёз чаще всего поражает легкие, но может развиваться и в других органах. Заразиться туберкулёзом может каждый!**



Чаще всего больные легочным туберкулезом являются источниками инфекции. При кашле, чихании, разговоре, больной туберкулёзом распространяет капельки мокроты, содержащие возбудитель болезни.

Можно заразиться, вдыхая воздух, в котором содержатся микобактерии туберкулёза. Даже однократное вдыхание туберкулёзных бактерий может привести к развитию болезни. Чаще туберкулёзу приводят длительные и тесный контакт с больным.

Наибольшему риску заражения подвержены члены семьи больного, сослуживцы



## **Что способствует развитию туберкулёза?**

- Недостаточное и неправильное питание.
- Плохие бытовые условия
- Стрессовые ситуации
  - Курение
  - ВИЧ/СПИД
- Алкоголизм, наркомания, токсикомания
- Хронические заболевания (легких, сахарный диабет, язвенная болезнь).



## ***Как предупредить заболевания туберкулёзом?***

Обращайте внимание на своё самочувствие. Кашляющий человек вполне может оказаться больным туберкулёзом, поэтому, если Вы видите, что Ваш родственник, сослуживец или знакомый долгое время кашляет, настаивайте на том, чтобы он обратился к врачу.

Пыльные не проветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулёзных бактерий. Для профилактики заболевания как можно чаще проветривайте помещения.



## Надо ли подстегивать

• Препараты, влияющие на иммунитет, бывают очень разными, и бездумное увлечение ими может сыграть злую шутку. Поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом.

• Не используйте «на всякий случай» большие, чем указаны, дозы.

• Принимайте безрецептурно лекарства в профилактических целях не дольше назначенного курса.



Прогулка на свежем воздухе.

## Проверьте свой иммунитет:

1. Вы живете в экологически загрязненном районе?
2. Вы курите?
3. Употребляете крепкие спиртные напитки чаще 3 раза в неделю?
4. У вас бывает дефицит сна чаще 3 раз в неделю?
5. Ваш рацион состоит в основном из продуктов животного происхождения (мясо, молочные продукты, масло, яйца)?
6. Вы едите жирную морскую рыбу реже 2 раз в неделю?
7. Вы подвергаетесь сильным стрессам дома или на работе чаще 1 раза в неделю?
8. Любой недуг пытаетесь побороть с помощью лекарств?
9. Вы с трудом дотягиваетесь до выходных, а через месяц после отпуска состояние такое, будто его и не было?
10. Проявления герпеса бывают у вас чаще, чем раз в полгода?
11. Раз в 2 – 3 месяца вы обязательно болеете простудными заболеваниями?
12. Вы страдаете более чем одним аллергической реакцией?
13. Вы работаете в большом коллективе?

# Крепка ли

# ваша

# защита



## Готовим сани летом.

Первое, о чем мы вспоминаем, – надо бы начать закаливаться, заниматься спортом и принимать витамины. Если последнее бесспорно, то закаливание и бег по утрам могут оказать противоположенное действие: начал обливаться холодной водой и бегать трусцой и... заболел. Причина неудачи—иммунитет получил слишком резкую «встряску» и отвлекся от своей основной задачи—защиты от микробов. **Чтобы не навредить себе:**

- закаливайтесь постепенно;
- выбирайте правильный спорт.



## А справлюсь ли я сам?

Бывают ситуации, когда ни закаливание, ни правильное питание, ни витамины не помогают повысить устойчивость к инфекциям.

Истинный дефицит иммунитета может определить и скорректировать только врач.

Посетите иммунолога, если:

- Вы часто болеете;
- Долго восстанавливаетесь;
- Инфекции сменяют одна другую;
- Выпадают волосы;
- Испытываете хроническую усталость;
- У вас аллергические заболевания;
- Субфебрильная температура



## Идем к иммунологу.

На прием полезно захватить любые старые анализы крови— по ним можно проследить, как ваш организм отвечал на разные инфекции. В нашем теле довольно много органов, где зарождаются или просто «обитают» иммунные клетки. Так что готовьтесь к тому, что вас направят не только в лабораторию на анализы, но и другим специалистам. Хорошо, если все они собраны в одной клинике и работают в тесном контакте. После подробного обследования вам подберут лекарства, которые будут изменять количество клеток иммунитета, настраивая его на правильную работу.



**ПРОСВЕТИСЬ САМ!**

**Вы** можете остановить туберкулез.



**Эта информация может спасти больше жизней, чем врачи.**

**ПРОСВЕТИ  
ДРУЗЕЙ**

**Вы можете остановить туберкулез.**



**Эта информация может спасти больше жизней, чем врачи.**