



BROJČANI PODACI:

- u svetu ima oko 10 miliona obolelih, a oko 1,8 miliona je umrlo od tuberkuloze tokom prošle godine
- u Srbiji, 2015. god. od tuberkuloze je obolelo 962, a umrlo 15 osoba
- u Srbiji se beleži pad broja prijavljenih obolelih i umrlih od tuberkuloze iz godine u godinu
- u 2016. godini, u pirotskom okrugu su registrovana 4 novoobolela od tuberkuloze

ŠTA JE TUBERKULOZA:

- tuberkuloza je zarazna bolest koju izaziva bakterija.
- uzročnik se prenosi: vazduhom u blizini obolelog, prašinom, hranom (najčešće mlekom)
- tuberkuloza se najčešće javlja kao plućna, ali i kao vanplućna (najčešće: koži oblik, limfne žlezde...)
- svaki čovek može da dođe u kontakt sa uzročnicima, ali ne obole svi, to je latentna infekcija
- svaki čovek može da oboli od tuberkuloze, ali obično samo oko 10% inficiranih oboli
- najčešći simptomi su: kašalj, noćno znojenje, gubitak apetita, osećaj slabosti, temperatura, mršavljenje, a kasnije i pojava krvi u ispljuvku

FAKTORI KOJI POGODUJU OBOLEVANJU OD TUBERKULOZE:

- siromaštvo – tuberkuloza se svrstava u grupu tzv. „socijalnih bolesti“
- siromašna ishrana
- držanje rigoroznih dijeta, izgladnjivanje ili neredovno hranjenje
- stanovanje u vlažnim i memljivim kućama ili stanovima
- intenzivno pušenje
- odavanje alkoholu
- pad imuniteta

KAKO DA SMANJITE RIZIK DA OBOLITE OD TUBERKULOZE:

- trudite se da se uredno hranite raznovrsnom hranom (povrće, voće, riba, meso)
- trudite se da hrana bude što svežije – preporuka je voće i povrće sa pijace, a ne konzervisano, prerađeno...
- **stari lekari su govorili: „Lek za tuberkulozu je u tanjiru!“**
- ne držite dijete bez kontrole stručnjaka iz oblasti dijetetike ili bez konsultacije sa lekarom
- ne pušite
- ne dozvolite da alkohol vama vlada – alkoholičari obično malo jedu
- održavajte čistoću vašeg stana ili kuće što bolje možete
- često provetravajte vaše stambene prostorije
- dozvolite da sunčevi zraci uđu u vaš stan ili kuću
- bavite se sportom rekreativno – izađite u prirodu, neka vas sunce vidi
- za plućni oblik tuberkuloze dobra zaštita je vakcinacija – ne budite protiv vakcina

Pročitajte brošuru o tuberkulozi – pisana razumljivim jezikom:

Da pogledate brošuru: **“Kratki saveti o tuberkulozi”**: ubacite sledeću vezu u Vaš internet pretraživač:
[http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/2017TB01 Kratki saveti o tuberkulozi.pdf](http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/2017TB01%20Kratki%20saveti%20o%20tuberkulozi.pdf)

Da pogledate poster: **“Kultura kivanja i kašljanja”**: ubacite sledeću vezu u Vaš internet pretraživač:
[http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/2017TB03 poster Kultura kasljanja.pdf](http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/2017TB03%20poster%20Kultura%20kasljanja.pdf)