

О том,
что мешает лечению
туберкулеза



Поправляйся скорее!



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ И ПРОЩЕ ВЫЛЕЧИТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ, ВАЖНО ПЕРЕСТАТЬ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ, ТАБАК И НАРКОТИКИ!!!

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Для победы над туберкулезом очень важен иммунитет! Любые вредные привычки не дают ему нормально работать. Представьте, что человеку, у которого в каждой руке – большие тяжелые сумки, вручили еще и тяжелый неудобный ящик.



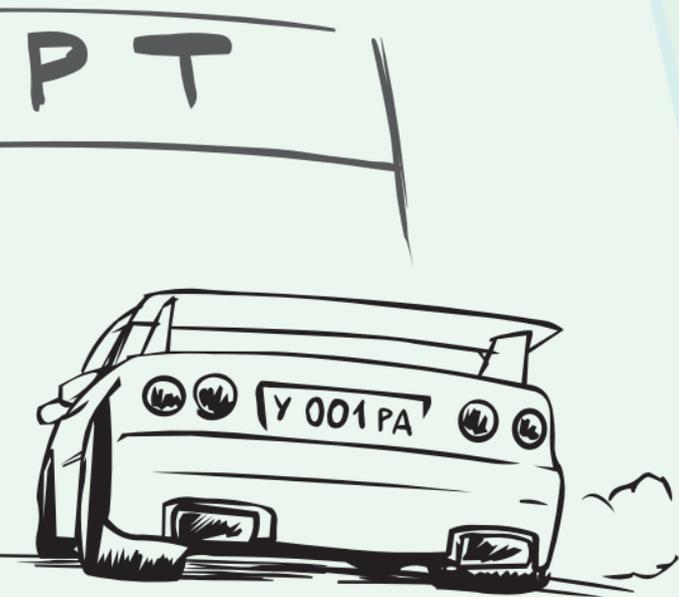
ОПАСНО УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ ПОТОМУ, ЧТО:

- Некоторые лекарства от туберкулеза не сочетаются с алкоголем. Врачу придется исключить многие действенные препараты. **Лечиться придется дольше.**



- Организм тяжело переносит лекарства от туберкулеза.

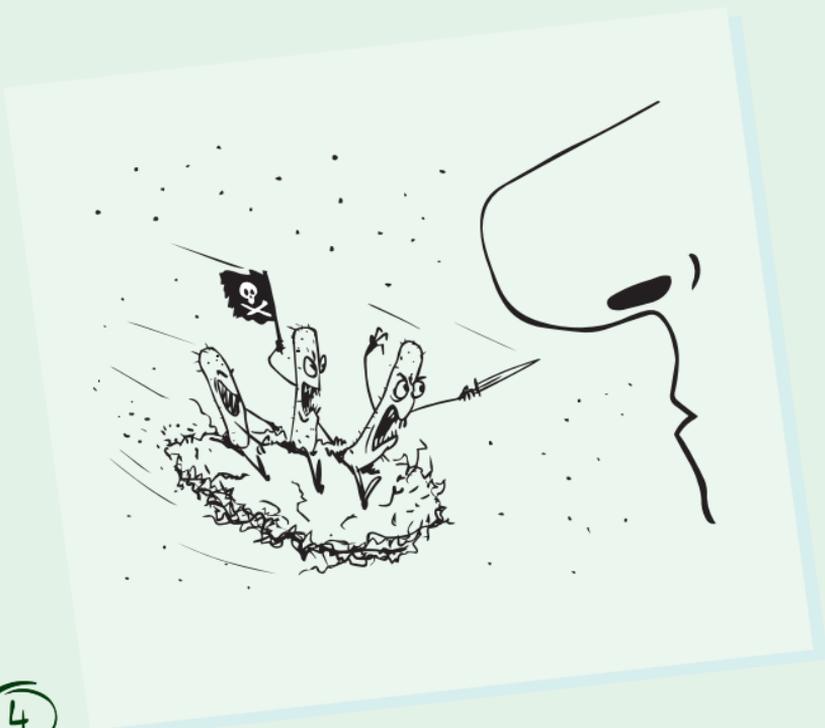
Алкоголь только усугубит плохое состояние, ведь алкоголь - дополнительная доза токсинов и ядов. Их тоже придется переработать. Проще говоря, получается **двойной удар** по печени и нервной системе.

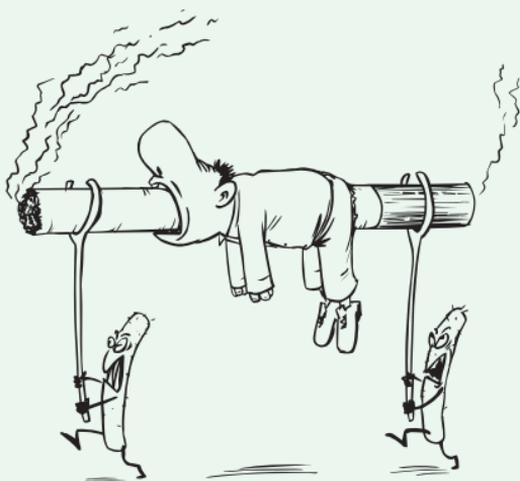


ОПАСНО КУРИТЬ ПОТОМУ, ЧТО:

- **Курение ухудшает защиту легких.** В табачном дыме содержатся смолы. Они оседают в легких и склеивают реснички, которыми покрыты бронхи. Реснички защищают организм от нападения вредных микробов, вирусов и бактерий. У курящих людей эта защита почти не работает.

Именно поэтому курение - один из факторов, помогающих туберкулезу проникнуть в организм.





- **Курение усиливает выделение слизи.** От табачного дыма в дыхательных путях выделяется большое количество слизи. Она скапливается в легких и провоцирует кашель.
- **Сужение дыхательных путей.** От никотина дыхательные пути сужаются. Труднее сделать вдох и выдох.

Если человек сам не курит, но постоянно вдыхает табачный дым, т.е. является пассивным курильщиком, все это относится и к нему.

- **Табачный дым ухудшает работу желудочно - кишечного тракта.** Для лечения туберкулеза нужно принимать лекарства и хорошо питаться. На голодный желудок препараты могут вызывать неприятные ощущения: головную боль, тошноту.

Никотин в организм проникает не только с табачным дымом, но и заглатывается вместе со слюной. Он попадает в желудок и ухудшает его работу, тормозит выделение желудочного сока. В результате пропадает аппетит.

Хорошее питание очень важно для успешного лечения туберкулеза.





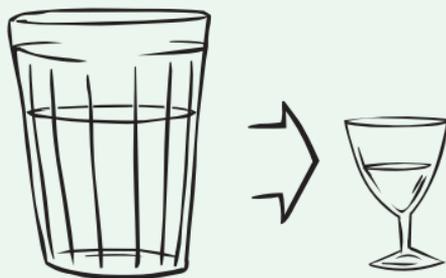
ОПАСНО УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ ПОТОМУ, ЧТО:

У человека, который употребляет наркотики, нет ни времени, ни желания, ни возможности лечиться от туберкулеза. У него совсем другие интересы. Без своевременного лечения болезнь будет развиваться быстро, вплоть до смертельного исхода.

Перед началом лечения от туберкулеза нужно очистить организм от наркотиков (сделать «Детокс»).

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Самое лучшее - совсем отказаться от употребления алкоголя во время лечения. Или хотя бы не употреблять алкоголь в дни приема лекарств.
 - Избегать ситуаций, в которых возможно употребление алкоголя. То есть не ходить в компании и на мероприятия, где обычно выпивают.
- Хорошо, если рядом будут люди, которые смогут поддержать в период отказа от алкоголя. За поддержкой можно обратиться к психологу и/или наркологу.
 - Откажитесь от курения в процессе лечения.





Посчитайте, сколько сигарет вы выкуриваете за день, и начните курить на одну меньше каждый день. Заранее отложите столько сигарет, сколько вы собираетесь выкурить сегодня. Можно выкурить только это количество! Если выкурили меньше, поздравляем – это успех!

Каждый день – маленькая победа, и еще один шаг к выздоровлению.

- Можно использовать пластыри и жевательные резинки, с небольшим содержанием никотина. Они облегчат неприятные ощущения в период отказа от курения.
 - Уберите из дома все пепельницы, сигареты, любые вещи, связанные с курением.
- Если появилось желание покурить, постарайтесь отвлечься. Можно поговорить с друзьями, сделать уборку, приготовить обед.



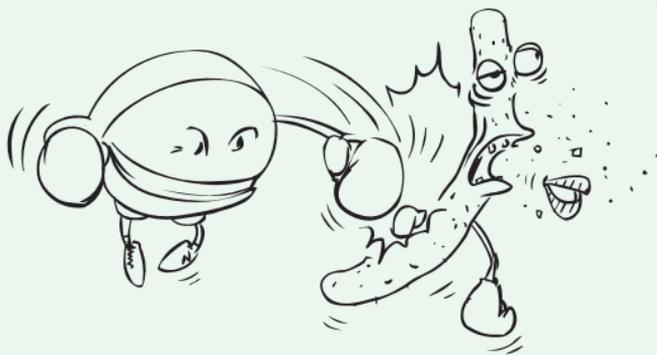


- Перед началом лечения от туберкулеза очистите свой организм от наркотиков (если есть возможность, пройдите "Детокс". Если нет – используйте любую возможность для снятия физической зависимости).
- Думайте о плюсах отказа от вредных привычек. Самый очевидный – это экономия денег.

Если случился срыв, подумайте о том, как в следующий раз поступить в похожей ситуации. Важно помнить, что срыв – вовсе не повод отказаться от уже достигнутых успехов. Любое уменьшение потребления табака, алкоголя и наркотиков полезно организму и помогает вашему выздоровлению.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ПОМОЖЕТ ВАМ

- Избавить организм от дополнительной нагрузки. Значит, появятся дополнительные возможности для борьбы с туберкулезом.
 - Направить все свои силы на процесс выздоровления.
- Сократить продолжительность лечения и уменьшить побочные эффекты/негативное влияние от него.
 - Деньги, сэкономленные на покупке сигарет, алкоголя и наркотиков пригодятся для покупки еды, витаминов, дополнительных лекарств, которые уменьшат влияние противотуберкулезных препаратов на печень.





Настоящий документ стал возможен за счет щедрой поддержки американского народа через Агентство Соединенных Штатов по международному развитию (АМР). За содержание несет ответственность Фонд "Российское здравоохранение" и оно не обязательно отражает взгляды АМР или Правительства Соединенных Штатов

Информационные материалы подготовлены в рамках проекта «Эффективный контроль над туберкулезом в Российской Федерации».

Разработано НГО «Гуманитарный проект»



Авторы:

Ольга Аврукина,
Надежда Василец,
Елена Касик,
Татьяна Сагидулина,
Анна Бугримова,
Дмитрий Уфимцев.

Рисунки - Артем Попов.

Верстка - Максим Березин.

Редактор - Светлана Шуваева.

Медицинский консультант - Дорогань В.А.

Тираж - 3500 экз.

Распространяется бесплатно.