

### Тема 3

#### «Образ жизни и питание больного туберкулезом»

Более полувека назад, когда еще не было противотуберкулезных препаратов для лечения больных туберкулезом, одним из важнейших лечебных факторов было питание. Сегодня, когда медицина располагает большим арсеналом лекарственных средств для лечения этого грозного заболевания, все равно невозможно достичь благоприятного исхода при недостаточном и нерациональном питании больного.

Туберкулезная интоксикация ведет к истощению больного, особенно если заболевание выявлено несвоевременно или приобрело хронический характер. Больному необходимы силы для борьбы с болезнью, нужен «строительный материал» для функционирования иммунной системы. Никакие иммуностимуляторы не будут полезны, если пациент не накормлен адекватно.

Пациенты в туберкулезном стационаре получают особую диету, содержащую повышенное количество белка и углеводов.

Что такое белок? Это мясная, молочная пища, некоторые продукты растительного происхождения тоже содержат высокое количество белка. Предпочтительным для пациентов, страдающих туберкулезом, являются нежирные сорта мяса – говядина, курица, рыба. Легко усваиваем белок куриного яйца, творог, молочные продукты. Кисломолочные продукты не только являются поставщиками белка, они также благоприятно воздействуют на работу кишечника, кишечную флору. Такие продукты, как курунга, кумыс широко применяются в противотуберкулезных санаториях и некоторых туберкулезных больницах. Достаточное количество белка в рационе способствует повышению защитных сил организма больного.

Повышение содержания жира в рационе больного туберкулезом не рекомендуется. Известны такие средства народной медицины в лечении туберкулеза, как барсучий жир, например. Ценность этого легко усваиваемого продукта заключается в содержании витаминов А, Е, ненасыщенных жирных кислот, а также некоторых витаминов группы В (В2, В3, В5, В6, В12), органических кислот, макро- и микроэлементов, цитамин (биорегуляторов пептидной природы). Этот биологически активный продукт может быть при желании использован пациентами при условии продолжающейся противотуберкулезной терапии.

Углеводы вводятся в рацион пациента, страдающего туберкулезом не только в виде легкоусваиваемых углеводов – хлебобулочные изделия, мед, каши, но и в виде медленно усваиваемых – бобовые, некоторые злаки (греча). Бобовые являются также источником растительного белка.

Обязательным условием успешного лечения является введение витаминов. Источниками витаминов являются овощи и фрукты. Витамин Е содержится, кроме того, в нерафинированных растительных маслах и в сливочном масле, сыре, орехах. Источниками витамина А являются морковь, тыква, яйца, печень, рыба.

Пациент обязательно получает дополнительно витамины группы В (В6, В1) в виде инъекций для обеспечения хорошей переносимости некоторых противотуберкулезных препаратов, в частности, изониазида.

Помимо правильного питания пациенту необходимо переосмыслить отношение к табакокурению и подойти к решению об отказе от курения.

В результате постоянного воздействия табачного дыма на дыхательные пути происходит повреждение клеток, выстилающих дыхательные пути, развивается хроническое воспаление бронхов. При сопутствующем туберкулезном процессе риск развития бронхита значительно увеличивается, курение мешает восстановлению клеток дыхательных путей и замедляет процесс излечения. Курение табака является главным причинным фактором хронической обструктивной болезни легких, это неуклонно прогрессирующее заболевание, приводящее к появлению дыхательной недостаточности, а затем и к смерти. При наличии туберкулеза у курильщиков риск хронической обструктивной болезни легких значительно увеличивается.

Поэтому отказ от курения является залогом успешного излечения от туберкулеза.

Употребление алкоголя совершенно недопустимо при лечении туберкулеза. Необходимо отметить, что у лиц, злоупотребляющих алкоголем, наблюдается снижение иммунитета, что, соответственно, неблагоприятно отражается на течении туберкулеза. Кроме того, многие противотуберкулезные препараты обладают побочным действием на печень, при дополнительной алкогольной нагрузке развиваются токсические поражения печени, что делает невозможным прием противотуберкулезных препаратов и не позволяет излечиться от туберкулеза. Туберкулез приобретает хроническое течение.

Опасным побочным эффектом от употребления алкоголя на фоне лечения противотуберкулезными препаратами может быть токсическое действие на центральную нервную систему: судороги, психозы, галлюцинации.

В зависимости от тяжести состояния больного врач назначает постельный режим, ограничение физической активности или, при ограниченном туберкулезном процессе, больной получает лечение амбулаторно.

На период лечения пациенту выдается больничный лист. В связи с тем, что туберкулез – заразное заболевание, пациент не может

ходить на работу, даже если чувствует себя удовлетворительно. После приема лекарств пациенту следует полежать, очень полезен дневной сон или отдых. Существует такое понятие – лечебно-охранительный режим, т.е. щадящий режим. Нельзя заниматься спортом, посещать баню, сауну.

Пациент, находящийся в стационаре, по мере стабилизации состояния расширяет двигательную активность, при этом полезен свежий воздух, прогулки, но необходимо избегать охлаждения.

Пациент, страдающий туберкулезом, должен постоянно помнить о том, что у него заразное заболевание. Для этого больные с бактериовыделением госпитализируются в стационар. Пациент должен обязательно носить маску, мокроту сплевывать в плевательницу, которая затем подвергается специальной обработке. Нельзя покидать стационар, пока сохраняется бактериовыделение. Приходя из стационара домой, пациент может заразить членов своей семьи, особенно опасен туберкулез для маленьких детей.

Если же при первичном обследовании не обнаружено бактериовыделение, это не означает, что больной не заразен. Предстоит дождаться результатов посевов, кроме того, можно допустить, что в данной порции мокроты, сданной на анализ, возбудитель туберкулеза не обнаружен, а в другой – может присутствовать. Любой активный туберкулезный процесс требует достаточно длительного лечения и изоляции детей.

Таким образом, только комплекс оздоровительных мер, отказ от табакокурения и алкоголя и прием противотуберкулезных препаратов способствует благополучному исходу заболевания туберкулезом.