

## **Классный час на тему «Профилактика туберкулеза.»**

### **Цели:**

Информирование обучающихся об опасности и тяжелых последствиях заражения туберкулезом, мерах личной и общественной профилактики этой инфекции. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью. Развитие желания вести здоровый образ жизни. Привитие необходимости обязательного прохождения профилактических обследований. Развитие интереса к медицине, биологии.



**5000 человек в день умирает от туберкулеза!!!**

В настоящее время в мире около 15 млн. больных туберкулёзом, из них 11 млн. — в трудоспособном возрасте.

### **История туберкулеза**

Туберкулез – одно из древнейших инфекционных заболеваний.

Открыл возбудителя туберкулеза и доказал, что это не наследственное, а инфекционное заболевание Роберт Кох в 1882 году. Устаревшее название туберкулёза лёгких — чахотка. До XX века туберкулёз был практически неизлечим.

Туберкулез одна из наиболее распространенных инфекций в мире. Эта заразная болезнь, вызываемая, как и все заразные болезни, микробами. Микроб туберкулеза под микроскопом при сильном увеличении имеет вид маленькой палочки, поэтому и получил название туберкулезная палочка.

### **Что такое туберкулез**

Туберкулез – это инфекционное заболевание, которое характеризуется образованием в лёгких и лимфатических узлах, специфических воспалительных изменений.

Туберкулез - это не только заболевание легких, но и поражение всех органов человека - костей, почек, мозга и мозговых оболочек, кожи, глаз и других органов. Однако, чаще всего встречается туберкулез легких.

### **Источники туберкулезной инфекции:**

Основным источником заражения является человек, больной открытой формой туберкулеза, т. е. выделяющий микобактерии во внешнюю среду.

Заразиться туберкулезом можно при тесном общении с больными туберкулезом преимущественно через воздух, а возможно так же заражение при поцелуе, через носовой платок больного, через одежду, посуду, полотенце, постельное белье и другие вещи, на которые попала мокрота, содержащая большое количество микобактерий.

### **Как передается туберкулез?**

1. Аэрогенный (через воздух):

- воздушно-капельный (при чихании и кашле).

- воздушно-пылевой (в запыленных помещениях, где был больной).

2. Пищевой (через продукты питания).

3. Контактный (через предметы быта).

Возбудитель туберкулеза имеет способность длительное время сохраняться во внешней среде, например, в запыленных, зараженных плесенью помещениях микобактерии способны выживать годами, оставаясь при этом опасными для человека.

Больной человек вместе с мокротой при кашле, чихании, разговоре выделяет в окружающую среду миллионы микобактерий, которые распространяются в воздухе в радиусе 2 – 6 м, затем осаждаются вместе с пылью на пол, на предметы и могут оставаться жизнеспособными в течение многих лет.

*Туберкулезом болеют не только люди, но и животные: коровы, козы, лошади, олени, верблюды.*

*Молоко или мясо больных животных может стать для человека источником заражения*

Как мы говорили основной источник заражения - это больной туберкулезом лёгких человек, с мокротой он выделяет много микобактерий туберкулеза.

В основном, распространение туберкулеза происходит воздушно-капельным путем (кашель, чиханье). Мокрота и слюна, содержащая микобактерии, попадает в воздух, на пол, стены и вещи в виде маленьких капель. После высыхания мокроты микробы могут долго сохранять жизнеспособность, особенно в слабоосвещенных местах. Из этого следует, что делая сухую уборку помещения, встряхивая вещи больного, окружающие могут вдохнуть живые микобактерии туберкулёза.

**Существует открытая и закрытая формы туберкулёза лёгких.** С открытой формой в мокроте больного выявляются микобактерии туберкулеза. Такой больной может заразить окружающих при несоблюдении гигиенических мер предосторожности. С закрытой формой микобактерии туберкулеза в мокроте не выявляются, следовательно, больные не заразны. Очень важно соблюдать меры предосторожности и санитарные условия, где живет больной. Если больной туберкулезом легких соблюдает все гигиенические требования, то он практически безопасен для окружающих.

Туберкулёз легких по наследству не передается. Дети больных родителей туберкулезом рождаются **здоровыми**. Однако при несоблюдении всех мер предосторожности ребенок может заразиться туберкулёзом и заболеть.

Когда микобактерии туберкулеза попадают в организм человека, происходит заражение, но заболевание туберкулезом развивается не всегда. Заражение туберкулезом в основном происходит в детстве, когда в организме происходят незначительные изменения.

Заболевание туберкулезом легких происходит при снижении иммунитета после перенесения болезней, недостаточном питании, неудовлетворительных санитарно-гигиенических условиях. В основном заболевают дети раннего возраста, со слабо развитым иммунитетом, подростки в период половой зрелости, и пожилые люди, у которых понижен иммунитет.

### **Факторы, способствующие заболеванию туберкулезом**

1. Неполноценное питание.

2. Тесное, длительное общение с больным туберкулезом (для детей раннего возраста достаточно и кратковременного контакта).

3. Алкоголизм.

4. Табакокурение.

5. Наркомания.
6. Наличие сопутствующих заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка, хронические болезни легких).

### **Каковы признаки туберкулёза?**

1. Периодическое повышение температуры
2. Снижение массы тела
3. Общая слабость
4. Недомогание
5. Потеря аппетита
6. Кровохарканье
7. Физическая утомляемость
8. Боли в грудной клетке
9. Отдышка
10. Кашель

Туберкулез может поразить любую часть тела, однако легкие - наиболее часто поражаемый орган.

Часто у больных с активным туберкулезом симптомы выражены слабо. Они могут распространять инфекцию, не зная о своем заболевании

Люди, пораженные инфекцией и не получающие лечения, тяжело болеют и даже умирают. Но человек может вылечиться, если его подвергнуть интенсивному и длительному лечению и он будет систематически принимать назначенные препараты.

### **Внимание!**

При появлении первых признаков заболевания самолечением заниматься нельзя, следует как можно скорее обратиться к врачу за медицинской помощью.

Человек может быть длительное время заражен, сам не зная об этом.

Еще одной особенностью палочки Коха является то, что она может сохраняться в организме пожизненно.

А что нужно делать чтобы не заболеть?

Какой образ жизни нужно вести?

А что такое здоровый образ жизни?

– Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека!

Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы. Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

### **Пословицы:**

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье с нову, а здоровье с молоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

*(На доске написаны слова и дети выбирают).*

Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

– Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать

влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны... Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

2. Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Какое питание можно назвать здоровым?

Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях.

Подумай о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.

4. Спорт.

– Больше двигайся! Малоактивный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире. А тренеры помогут вам овладеть каким либо видом спорта и стать сильными, подтянутыми, ловкими.

– Итак, мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье, стать такими, как мы задумали в начале нашего урока:

красивыми

сильными

ловкими

румяными

стройными

крепкими

подтянутыми

– Но у меня для вас есть ещё одно маленькое задание:

**Кроссворд: «Здоровье».**

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна ... (*зарядка*)

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (*Душ*)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (*спорт*).

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (*Рюкзак*).

5. Превратятся скоро в когти

Неподстриженные... (*ногти*).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой... (*велосипед*).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (*Коньки*).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (тренировка)

Ежегодно 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом. С 1912 года ромашка является символом борьбы с туберкулезом. Сейчас мы будем рисовать этот цветок.





..А теперь мы отправимся на улицы села и проведём акцию «Белая ромашка». Расскажем людям что мы знаем об этом заболевании и как его избежать...









2019/4/3 16:41

