**Стресс и туберкулёз: как психоэмоциональное напряжение ослабляет иммунитет?**

Современный ритм жизни диктует высокие требования: постоянные дедлайны, стресс, нехватка сна и нерегулярное питание стали нормой для многих. Но задумываемся ли мы, к чему это может привести? Оказывается, хронический стресс не только истощает нервную систему, но и ослабляет иммунитет, создавая условия для развития серьёзных заболеваний, включая туберкулёз. Заместитель главного врача Государственной областной Новосибирской клинической туберкулёзной больницы, к.м.н. врач-фтизиатр Ольга Владимировна Ревякина рассказывает:

«Туберкулёз – одна из самых опасных инфекций, ежегодно уносящая жизни миллионов людей по всему миру. В 2023 году заболели 10,8 миллиона человек, а 1,25 миллиона умерли. Мы привыкли считать, что основные факторы риска – это ВИЧ-инфекция, курение, алкоголизм или диабет. Но есть менее очевидная причина, которая может сыграть решающую роль – хронический стресс».

Практически четверть взрослого населения Земли инфицированы палочкой Коха, но подавляющее большинство никогда не заболеет туберкулёзом – их иммунная система сдерживает инфекцию. Однако если организм подвергается постоянному стрессу, его защитные силы снижаются, и спящая инфекция может активизироваться.

- Человек может заразиться много лет назад, а заболеет только сейчас – когда накопившиеся стрессы подорвали иммунитет, – поясняет Ольга Владимировна.

Сегодня уже нельзя сказать, что туберкулёз – это болезнь социально неблагополучных слоёв. Всё чаще к фтизиатру приходят молодые, успешные люди 24-35 лет, которые ведут активный образ жизни, но при этом постоянно перерабатывают, плохо спят, нерегулярно питаются и находятся в постоянном стрессе. Их иммунная система изматывается, и это создаёт благоприятные условия для активации инфекции.

- Самая большая проблема – болезнь развивается незаметно. Сначала человек начинает быстро уставать, затем появляется небольшая температура, которую он не замечает, начинается потеря веса, но это списывается на стресс. Только когда появляется хронический кашель, выявляется уже запущенная форма туберкулёза, – предупреждает врач.

Ответ прост – профилактика. Самое главное – регулярно проходить флюорографию. Многие боятся этого обследования, считая, что оно вредно из-за радиационного облучения, но это миф.

- Современные аппараты дают минимальную дозу, совершенно безопасную для организма. А вот не делать флюорографию – действительно опасно, ведь без неё болезнь может быть обнаружена слишком поздно, – подчёркивает Ольга Владимировна.

Кроме обследований, необходимо минимизировать стресс. Чем больше организм истощается, тем выше риск заболеть.

- Я рекомендую находить время для полноценного сна, питаться регулярно и сбалансированно, больше двигаться, отдыхать на свежем воздухе, заниматься спортом, избегать конфликтов и учиться управлять стрессом. Все эти меры не только снижают вероятность развития туберкулёза, но и улучшают общее самочувствие, – советует специалист.

Некоторые категории людей должны проходить флюорографию чаще. Это те, кто сталкивается с высоким уровнем стресса и хроническим переутомлением, люди с хроническими заболеваниями лёгких, диабетом, иммунодефицитными состояниями.

- Особенно важно регулярное обследование для ВИЧ-инфицированных, ведь у них риск заболеть туберкулёзом в 40 раз выше. А также необходимо следить за своим здоровьем работникам медицинских учреждений, школ, университетов, социальных служб, так по роду свой деятельности они контактируют с большим количеством людей, – добавляет врач.

- Туберкулёз – это болезнь, которую можно предотвратить. Но для этого важно не игнорировать своё состояние, проходить обследования и снижать уровень стресса. Если заботиться о своём здоровье, можно не только избежать туберкулёза, но и значительно повысить качество жизни, – акцентирует Ольга Владимировна.