

Поговорим о неспецифической профилактике.

Что же любит микобактерия?

1. Микобактерия туберкулеза «любит сырые, темные, мало проветриваемые помещения. Значит нужно проветривать помещения, в которых проводите время. В солнечные дни открывать шторы и устранить сырость в помещении, если она есть.
2. Микобактерия «любит голодный желудок». Вредно недоедать или голодать в косметических целях. Красивая фигура -это хорошо, а здоровые легкие -лучше.
3. Микобактерия «любит табачный дым», потому что в нем аммиак табачного дыма, который превращается в нашатырный спирт, табачные смолы, деготь табачного дыма, никотин, синильная кислота, полоний-210- и это далеко не полный набор «удовольствий», который так «любит» микобактерия.
4. Микобактерия «любит темные круги под глазами» от ночных бдений у компьютера. Человек должен высыпать свои ночные часы, именно в период сна организм восстанавливает все пробоины в органах. Современный ночной образ жизни также негативно сказывается на крепости иммунитета.
5. Микобактерия очень «любит» полностью обезоруженный организм от воздействия наркотиков, алкоголя или наличия «нулевой иммунной системы» при ВИЧ-инфицировании.
6. Микобактерия туберкулеза «не любит» кипячение, дезинфицирующие средства(хлорсодержащие), чистоту. Значит, кипятим водопроводную воду, проводим влажную уборку в помещениях, чаще пылесосим ковры, обрабатываем коврик перед входной дверью хлорсодержащим средством, или хотя бы моющим; обдаем фрукты, ягоды купленные на рынке кипятком, подвергаем достаточной кулинарной обработке мясо крупного рогатого скота и птицы. Моём руки по приходу домой, моём обувь, в которой ходим по улицам.
7. Микобактерия «не любит» крепкий иммунитет. Укрепляем иммунитет адекватными для каждого конкретного человека нагрузками, закаливающими процедурами.
8. Микобактерия, ну просто «обожает» эпидемии вирусных и простудных заболеваний, когда снижается иммунитет и человек становится уязвим при встрече с ней. Вот здесь все методы хороши: и одежда которая соответствует климату и погоде, и специфическая профилактика-вовремя сделанная прививка от гриппа и фармацевтические витамины.