

Профилактические меры для предотвращения острых кишечных и паразитарных инфекций!



Общая характеристика заболевания!

Острые кишечные инфекции, в медицинской практике часто применяют аббревиатуру ОКИ, – это огромная группа инфекционных болезней, что вызываются патогенными и условно вредными бактериями, вирусами и некоторыми простейшими. Самыми распространенными кишечными инфекциями являются дизентерия, сальмонеллез, холера, ротавирус, энтеровирус, а также пищевая токсикоинфекция,

которая спровоцирована стафилококком. Болезни этой группы достаточно распространены и уступают по количеству случаев заражения лишь респираторным заболеваниям. Основная масса заболевших – это дети от года до шести лет.

Основные причины заболевания!

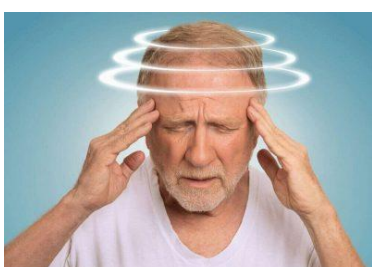


Кишечные инфекции наиболее часто возникают из-за несоблюдения элементарных правил гигиены или ненадлежащей термической обработки продуктов питания. Заражение происходит при таких факторах:

- При непосредственном контакте с заболевшим человеком.
- При пользовании предметами обихода и посудой, которую перед этим использовал больной человек.
- При употреблении сырой питьевой воды из-под крана, если она не прошла должную очистку.
- Если грязными руками бралась пища.
- При употреблении некачественных или просроченных продуктов питания.
- Если не соблюдается гигиена на кухне при приготовлении пищи и хранении кухонной утвари.
- Если человек заглатывает воду, купаясь в открытых водоемах.
- При употреблении сырого молока или не прошедших термическую обработку молочных продуктов.
- При употреблении недоваренного мяса или сырых яиц.
- Если после общения с домашними животными или птицами человек не помыл руки.

Заразиться кишечной инфекцией можно повсюду – в общественном транспорте, магазине, различных организациях и детских коллективах. От нее практически не застрахован никто. У беременных женщин и детей младшего возраста болезнь протекает особенно тяжело, из-за сниженного иммунитета, в группу риска также входят люди преклонного возраста.

Симптоматика болезней!



Как только возбудитель попадает в организм человека, он считается переносчиком инфекции. Еще несколько дней человек может даже не подозревать, что он болен, и продолжать общаться со многими людьми. Инкубационный период может быть от пары часов до нескольких недель, все зависит от типа возбудителя и иммунитета человека.

После инкубационного периода развивается острая фаза болезни, которая проявляется такими симптомами:

1. Со стороны желудочно-кишечного тракта возникает ряд патологических изменений – тошнота, неукротимая рвота, боль в желудке и животе, водянистая диарея, иногда с вкраплениями крови и слизи.
2. Со стороны центральной нервной системы – головокружение, боль, поднятие температуры, иногда судороги и спутанность сознания.

В особо тяжелых случаях, при заражении определенным возбудителем, быстро возникает обезвоживание. Слизистые больного становятся сухими, кожа приобретает синюшный оттенок и ощущается сильная слабость.

Меры профилактики кишечных инфекций достаточно простые, но в то же время эффективные.



Чтобы уберечь себя и свою семью от этого неприятного заболевания, нужно следовать таким рекомендациям:

- Хорошо мыть под проточной водой овощи, фрукты и ягоды – особенно те, которые будут употребляться в сыром виде. После мытья растительную продукцию желательно обдать кипящей водой, под воздействием высоких температур основная масса возбудителей погибает.
- Нужно мыть руки сразу после улицы, туалета, после игр с домашними животными, а также периодически в течение дня.
- Руки хорошо моют перед началом приготовления еды, а также в процессе готовки, особенно после разделывания сырого мяса или рыбы.
- Яйца перед приготовлением обязательно моют теплой водой с мылом. Яичная скорлупа буквально кишит возбудителем сальмонеллы, патогенные микроорганизмы при длительном хранении могут проникать и внутрь яиц, поэтому употреблять их сырыми не рекомендуется.
- Нельзя есть сырое или плохо прожаренное мясо, рыбу, а также пить сырое молоко, которое было куплено не в магазине.
- Готовые и сырые продукты должны храниться отдельно друг от друга, кроме этого, для их разделки должны использоваться разные доски, которые желательно подписать.
- Холодец, винегрет и прочие салаты должны готовиться непосредственно перед подачей на стол, недопустимо их продолжительное хранение.
- Хранить продукты питания необходимо в холодильнике, низкие температуры препятствуют размножению патогенных микроорганизмов.
- Продукты питания должны быть защищены от мух и прочих насекомых. Для этой цели можно приобрести специальный сетчатый колпак, которым накрывают тарелки.

Профилактика паразитарных заболеваний

Паразитарные заболевания весьма распространены в природе. Практически все животные являются «хозяевами» одного или нескольких паразитов. Человек – не исключение. Население земного шара заражено такого рода болезнями, хотя большинство об этом даже и не подозревает.

Источники заражения глистами



Все паразиты, будь то мельчайшие плазмодии или более совершенные насекомые, попадают в организм извне: какие-то с приемом пищи, какие-то при непосредственном контакте с зараженным человеком или животным, а некоторые внедряются самостоятельно через кожные покровы.

Естественно, что профилактика данных заболеваний заключается в исключении тех факторов, посредством которых происходит заражение.

Всех паразитов условно можно разделить на 2 основные группы:

- эктопаразиты;
- эндопаразиты.

Эктопаразиты и профилактика их появления

Данный вид представлен преимущественно насекомыми и мельчайшими членистоногими, заражение которыми происходит при близком контакте с больным или его вещами. Диагностика в этом случае обычно не затруднена, так как возбудитель легко обнаруживается визуально или при несложном лабораторном исследовании соскоба поверхностных слоев кожи.

Среди насекомых широкое распространение имеют вши, разделяющиеся на 3 вида:

- головные;
- платяные (или бельевые), живущие в одежде и постельном белье.

Членистоногие представлены в основном чесоточным клещом, поражающим поверхностные слои кожи; и клещом так называемой угревой железницы, вызывающем заболевание демодекоз.

Профилактика включает в себя:

- соблюдение необходимых правил личной гигиены: систематическое мытье тела и головы с помощью мыла, шампуней и других средств;
- своевременная смена нательного и постельного белья;
- поддержание чистоты в квартире: удаление пыли, влажная уборка, химчистка ковровых изделий и мягких игрушек;
- при выявлении заболевания – одновременное лечение всех членов семьи;
- избегание посещения мест, неблагополучных по санитарно-эпидемиологическим показателям;
- систематический осмотр детей в детских образовательных учреждениях.

Профилактика заражения эндопаразитами

Эндопаразиты представляют собой обширную группу организмов, в которую входят различные виды червей и простейших. Область поражения – практически все органы и ткани человека от печени и кишечника до головного мозга и мышц.

Заражение происходит в основном путем проглатывания личинок, яиц или цист возбудителей во время приема пищи. Некоторые паразиты самостоятельно проникают в организм путем внедрения в кожу или через места укусов кровососущих насекомых.

Меры профилактики:

- необходимо всегда перед приемом пищи тщательно мыть руки с мылом;
- не пить сырую воду из сомнительных источников;

- не купаться в запрещенных местах;
- покупать мясо лишь в магазинах или в проверенных торговых точках, где на каждую продукцию имеются соответствующие документы;
- тщательно соблюдать все правила кулинарной обработки мяса и рыбы;
- обязательно мыть или ошпаривать кипятком свежие овощи и фрукты;
- иметь разные разделочные доски для сырых и прошедших кулинарную обработку продуктов;
- уничтожать насекомых, являющихся переносчиками паразитарных заболеваний;
- при внезапном ухудшении в состоянии здоровья и затруднении постановки диагноза следует немедленно обследоваться у паразитолога.

Для предотвращения массового заражения проводятся следующие меры:

- соблюдение санитарно-эпидемиологического режима на предприятиях общественного питания;
- регулярное обследование детей и сотрудников детских учреждений на гельминтозы.

Если так случилось, что у вас обнаружилось какое-либо паразитарное заболевание, не стоит отчаиваться – современные методы лечения способны основательно очистить организм от непрошенных «гостей».