

На здоровье!



Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

№ 7 - 2015
Электронная
рассылка

ЛЕТО...ЖАРА...ИНФЕКЦИИ...



В этом выпуске:

- | | |
|---------------------------------------|-------|
| 1. Острые кишечные инфекции | стр.2 |
| 2. Купание и инфекционные заболевания | стр.4 |
| 3. «Зуд купальщика» | стр.5 |

Острые кишечные инфекции



Острыми кишечными заболеваниями человек может заразиться при несоблюдении правил личной гигиены, при употреблении в пищу некачественных продуктов и воды, при случайном заглатывании воды во время купания.

Острые кишечные инфекции, могут быть вызваны бактериями (сальмонеллез, дизентерия, др. возбудители), вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция, вирусный гепатит А – болезнь Боткина), а также продуктами жизнедеятельности или распада бактерий (стафилококковая инфекция, ботулизм и др.

Для острых кишечных инфекций характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом): повышенная температура, тошнота, рвота, боль в животе, диарея (понос).

Наиболее распространенными из группы кишечных инфекций являются дизентерия и сальмонеллез. Источник дизентерии - больной человек. Факторами передачи могут быть немытые руки, инфицированные предметы обихода, сырая вода, пищевые продукты.



Основной источник сальмонеллеза – больной человек, птицы и домашние животные. Основной путь передачи – пищевой, а основным фактором передачи являются: яйца и яичные продукты, мясо птиц и животных.

В последнее время все чаще встречаются кишечные инфекции вирусной природы – ротавирусная и энтеровирусная инфекции. Энтеровирусную инфекцию еще называют «летним гриппом».

Энтеровирусные заболевания наблюдаются у детей в возрасте от 3 до 10 лет. Пути передачи: через пищевые продукты, сырую воду, а также воздушно-капельный. Энтеровирусная инфекция характеризуется высокой температурой до 38-40°C, симптомами ангины, возможно появление сыпи. На 3–4-й день от начала заболевания появляются боли в животе и жидкий стул с примесью слизи.

Ротавирусные инфекции. Пути передачи те же, что и у энтеровирусной инфекции. Заболевание начинается с повышения температуры, интоксикации, диареи и повторной рвоты.

Для предупреждения заболеваний необходимо соблюдать следующие несложные правила:

- тщательно мыть руки после посещения туалета и возвращения с улицы. Мыть руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- скоропортящиеся продукты хранить только с соблюдением холодовых условий;
- тщательно мыть под проточной водой зелень, овощи, фрукты, ополаскивать кипяченой водой;
- для питья использовать воду гарантированного качества бутилированную или кипяченую;
- купаться только в специально отведенных местах, не заглатывать воду во время купания.



Соблюдать технологию приготовления блюд:

- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты; блюда, приготовленные заранее, перед употреблением тщательно прогревать – супы кипятить, жаркое прожаривать не менее 5 минут.
- готовность изделий из мяса и птицы определять по выделению бесцветного сока в месте прокола.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями!



Лечение острых кишечных заболеваний всегда ведется комплексно по трем направлениям: борьба с возбудителем болезни, борьба с обезвоживанием, борьба с диареей, поэтому при появлении симптомов острых кишечных инфекций не следует заниматься самолечением, а сразу обратиться к врачу!

Якуш С.М., врач-эпидемиолог

Купание и инфекционные заболевания

Купание в реке летним днем – приятное занятие. Это естественная гимнастика сосудов и капилляров организма. Купание повышает устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует кровообращение, деятельность сердечной мышцы, улучшает обмен веществ и оказывает благотворное влияние на нервную систему.



Но следует помнить, что купание может быть связано с опасностью. Всем известно, что в воде обитает множество бактерий, способных вызвать инфекционные заболевания.

При заглатывании речной воды можно получить целый букет кишечных инфекций (энтеровирусная инфекция, дизентерия, сальмонеллёз, брюшной тиф, вирусный гепатит А и др.).

Кроме этого к заболеваниям, передающимся при купании в водоемах, относятся листериоз, лептоспироз и различные контактные дерматиты.

Что касается мер предосторожности при купании, то они довольно просты. Рядом с населенными пунктами купаться можно только в установленных местах, там, где проводится контроль воды на наличие патогенных бактерий.

Основная причина заражений от купания в водоемах – игнорирование самых очевидных гигиенических правил.

Купание может быть запрещено, если вода в водоеме не соответствует гигиеническим нормативам по микробиологическим показателям.



Очень часто бывает, что отдыхающие знают, что купание в данном водоеме запрещено, но многие как купались, так и продолжают купаться, это их не останавливает. Если Вы все-таки попали в такую воду, старайтесь ни в коем случае не заглатывать её, а после того как выберетесь, примите душ.



Однозначно, купание полезно для здоровья.

Но только – в специально отведенных для этого местах и с соблюдением всех правил!

Войтешонок Н.И., Врач-валеолог

«Зуд купальщика»

Если в непроточном водоеме есть водоплавающая птица, это верный признак того, что купаться в этом водоеме не стоит. Водоплавающая птица заражена личинками (церкариями) гельминтов шистосом.



Различить этих паразитов в воде невооруженным глазом почти невозможно. Их длина составляет всего один миллиметр. У личинок есть раздвоенный хвостик, который дает им возможность активно двигаться и стремительно внедряться в человеческую кожу.

В местах внедрения личинок начинается покалывание, жжение и зуд. Иногда образуются маленькие пятна с красными точками в центре, которые постепенно набухают с образованием волдырей. Может быть повышение температуры тела до 38°C, головокружение, бессонница, сухой кашель.

Если Вы уже обнаружили признаки церкариоза, обратитесь в медицинское учреждение для получения консультации и оказания медицинской помощи. Не нужно расчесывать кожу, можно занести инфекцию. Приблизительно через неделю зуд постепенно стихает. На местах высыпаний 2–3 недели сохраняется легкая пигментация.

Для снятия зуда, можно применять холодные примочки, бальзам «Золотая звезда», ментоловую мазь.

Опасность заражения церкариями сохраняется с июня по сентябрь (в теплых водоемах – еще дольше).

Целютина Н.В., энтомолог

Издатель:

Отдел общественного здоровья
государственное учреждение
«Светлогорский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»

Ответственный
за выпуск

Войтешонок Наталья Ивановна
врач-валеолог