

Профилактика холеры

Холера – это опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота), встречающаяся только у людей. Её вызывают холерные вибрионы, которые хорошо сохраняются в воде, некоторых продуктах питания без достаточной термической обработки (рыба, раки, креветки, другие морепродукты, молоко и молочные продукты). При отсутствии лечения может за несколько часов приводить к смерти. С момента заражения до появления первых признаков заболевания может проходить от 2-10 часов до 5 суток.

Различают лёгкое течение холеры, при которой жидкий стул и рвота могут быть однократными. Самочувствие удовлетворительное. Жалобы на сухость во рту и повышенную жажду.

Для среднетяжёлого течения холеры характерно острое начало с появлением обильного стула, иногда может предшествовать рвота. Стул становится все более частым от 15-20 раз в сутки, постепенно теряет каловый характер и приобретает вид "рисового отвара" (может быть желтоватым, коричневым с красноватым оттенком, вида "мясных помоев"). Диарея не сопровождается болями в животе. Иногда могут быть умеренные боли в области пупка, дискомфорт, урчание в животе. Вскоре к диарее присоединяется обильная рвота, без тошноты. Нарастает обезвоживание организма. Появляются судороги отдельных групп мышц. Жалобы больных на сухость во рту, жажду, недомогание, слабость. Повышенной температуры нет.

Тяжёлое течение холеры характеризуется выраженной степенью обезвоживания. У больных частый обильный водянистый стул, рвота, выраженные судороги мышц. Больные жалуются на выраженную слабость, неутолимую жажду.

К заражению холерой восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола.

Заболеть можно:

- при использовании для питья и других нужд необеззараженной воды открытого водоёма;
- при купании в открытом водоёме и заглывании воды;
- при употреблении в пищу слабосоленой рыбы домашнего изготовления, креветок, раков, крабов, морской капусты и других продуктов с недостаточной термической обработкой;
- при употреблении в пищу овощей и фруктов, привезённых из неблагополучных по холере районов;
- при работе на открытых водоёмах (водолазы, рыбаки), обслуживании канализационных и водопроводных сооружений;
- при контакте с человеком больным холерой (подозрительным на заболевание холерой) через предметы быта (посуда, полотенце, постельное бельё и пр.);
- при уходе за больным с острыми кишечными инфекциями;
- при несоблюдении правил личной гигиены.

Наибольшему риску подвержены лица, выезжающие в страны неблагополучные по холере.

► Вниманию туристов! Территории, где регистрировались заболевания холерой с 2010 по 2022 гг.:

Азия: Индия, Непал, Бангладеш, Ирак, Йемен, Филиппины, Афганистан.

Африка: Сомали, Танзания, Уганда, Бурунди, Кения, Эфиопия, Малави, Зимбабве, Мозамбик, Замбия, Ангола, Демократическая Республика Конго, Камерун, Судан, Южный Судан, Гана, Кот-д'Ивуар, Либерия, Нигерия, Нигер, Сьерра Леоне.

Америка: Гаити, Доминиканская Республика.

Профилактика заболевания

1. Употребление только кипячёной или специально обработанной (бутилированной) питьевой воды.
2. Термическая обработка пищи, соблюдение температурных режимов хранения пищи.
3. Тщательное мытьё овощей и фруктов безопасной водой.
4. В поездках следует особое внимание уделять безопасности воды и пищевых продуктов, избегать питания с уличных лотков.
5. Обеззараживание мест общего пользования.
6. Соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытьё рук, особенно перед едой и после посещения туалета, использование средств санитарии).
7. Купание в водоёмах только в разрешённых для этого местах. При купании не допускать попадания воды в полость рта.
8. При выезде в страны, неблагополучные по холере, нельзя купаться в водоёмах.
9. При выезде в страны, неблагополучные по холере, рекомендуется вакцинация против холеры.

Важно!

При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Энтеровирусные инфекции

Относятся к неустановленным вирусным заболеваниям, которые имеют повсеместное распространение и представляют серьезную проблему здравоохранения во всем мире.

Энтеровирусные инфекции характеризуются многообразием клинических проявлений, связанных с поражением желудочно-кишечного тракта, центральной нервной системы, мышц миокарда, слизистых. Заболевание протекает, как правило, без осложнений и заканчивается выздоровлением или формированием «здорового носительства», когда вирус выделяется из носоглотки или кишечника, а человек чувствует себя здоровым. Чаще болеют дети дошкольного и младшего школьного возраста.

От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 2 до 10 суток, чаще 2-5 дней. Энтеровирусная инфекция может проявляться в виде серозного менингита, энцефалитов, миалгии («боль в мышцах»), миокардита, герпетической ангины, конъюнктивитов, желудочно-кишечных расстройств, а также в виде непродолжительного подъема температуры. Факторами передачи кишечных вирусов являются: вода, пищевые продукты, предметы обихода. В воде кишечные вирусы сохраняют свою жизнеспособность до 3 месяцев, в мясе и твороге – до 6 месяцев, на поверхностях предметов – до 70 дней. Энтеровирусы могут обнаруживаться в молоке, кефире, на свежих овощах, фруктах. Кипячение и воздействие дезинфицирующих средств быстро убивают энтеровирусы.

Распространение инфекции происходит посредством аэрозольного (при чихании, кашле), фекально-орального механизма заражения. Вирус выделяется в окружающую среду из носоглотки человека в течении 1-2 недель после начала заболевания, из испражнений – в течении нескольких недель и даже месяцев.

Особенностями проявления серозного энтеровирусного менингита являются распирающая головная боль с локализацией в лобно-височной, реже затылочной области и рвота, не связанная с приемом пищи и не приносящая больному облегчения. При герпетической ангине повышается температура тела от 39 до 40, около передних дужек на твердом небе, реже на язычке, появляются единичные пузырьки, гиперемия. Все больные жалуются на боли в горле, головную боль, иногда тошноту, рвоту и боли в животе, которые сочетаются с типичными изменениями в ротоглотке.

Кишечная форма заболевания начинается остро, с повышением температуры до высоких цифр. Больные жалуются на недомогание, головную боль, тошноту, иногда рвоту, одновременно с температурой появляются боли в животе, жидкий водяной стул до 3-8 раз в сутки, который может сохраняться до 10 – 12 дней. Энтеровирусная диарея в отличие от бактериальной и смешанной характеризуется более коротким острым периодом заболевания и меньшей выраженностью симптомов.

Специфической профилактики при энтеровирусной инфекции не существуют, поэтому при возникновении заболевания необходимо обратиться к врачу, максимально ограничить общение со здоровыми членами семьи или коллектива, желателен госпитализировать больного в инфекционную больницу, особенно если в семье есть маленькие дети. Исползованную больным посуду тщательно моют с моющими средствами, ополаскивают под проточной водой, потом желателен обдать ее кипятком.

Для профилактики заражения энтеровирусной инфекцией важно выполнение общих санитарно-гигиенических норм и правил, направленных на предупреждение возникновения острых кишечных заболеваний. Тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода с улицы и посещения туалета. Следите за чистотой рук детей, приучайте их к соблюдению мер личной гигиены с детства.

Фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водопроводной водой, а за тем обдавайте кипятком. Обязательно читайте обозначенные на упаковке сроки годности и условия хранения продуктов питания и строго следуйте им. Не допускайте соприкосновение между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную (термическую) обработку. В летний период года купание в загрязненных водоемах запрещено. Воду из водопроводной сети, колодцев для питья использовать только кипяченую. Недопустимо использовать для питья и хозяйственно – бытовых нужд воду из открытых водоемов (в исключительных случаях только после кипячения в течении 5-7 минут). Отдайте предпочтение расфасованной в бутылки питьевой воде гарантированного качества.

Профилактика острых кишечных заболеваний

Острые кишечные инфекции (ОКИ) представляют собой группу инфекционных заболеваний с фекально – оральным механизмом передачи возбудителей. Основными возбудителями ОКИ являются бактерии, а также другие микроорганизмы, вызывая такие заболевания как дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, вирусный гепатит А.

В последние годы выросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусная и норовирусная инфекции, энтеровирусная инфекция.

Практически все возбудители ОКИ отличаются очень высокой устойчивостью, могут сохраняться на посуде, игрушках до 10 дней, в молоке - на протяжении 7 дней, в речной воде -35 дней, но при кипячении гибнут в течении 15 секунд, под действием дезинфицирующих средств – в течении 3 - 5 минут. Вирусы сохраняют свою жизнеспособность на различных объектах окружающей среды - от 10 дней до 1 месяца, в фекалиях – до 7 месяцев. В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот с пищей, водой или грязные руки. После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов.

Как правило кишечные инфекции начинаются остро, с повышением температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основными распространителями кишечных инфекций – больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди с легким клиническим течением, что оно даже не обращаются за медицинской помощью, занимаются самолечением. Именно среди них особенно часто выявляются носители заразных микробов или вирусов. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, либо вирусоносители, ведь их не изолируют, они свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них- достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и забыть о необходимости вымыть руки. С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. Соблюдение правил приготовления пищи и хранения продуктов – важная защитная мера. При несоблюдении правил, уже через два-три часа при комнатной температуре микроорганизмы размножаются и достигают такого количества, которое способно вызвать заболевание.

В связи с этим следует помнить: продукты, особенно варенные, необходимо хранить в холодильнике, всячески оберегать от мух и перед едой подвергать термической обработке.

Еще один важный путь передачи возбудителя – загрязненная вода, особенно в период паводков, когда подъем уровня воды возникает в результате выпадения обильных осадков, создающих благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов, создающих угрозу для здоровья населения и условия для распространения кишечных инфекций. В жаркие летние дни при выезде на отдых на речки или иные водоемы - всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться водой из непроверенных водных источников. Фрукты и овощи перед употреблением- промывать кипяченой водой.

В завершении хотелось бы отметить следующее:

При появлении симптомов острой кишечной инфекции следует немедленно обратиться за помощью в медицинскую организацию, не заниматься самолечением, поскольку это может привести к ухудшению состояния.

Чтобы уберечься от острых кишечных инфекций, достаточно соблюдать следующие несложные правила: использовать для питья кипяченую или бутилированную воду; не приобретать продукты питания у случайных лиц, или в местах несанкционированной торговли оберегать от мух продукты, соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов; соблюдать правила личной гигиены; не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов; постоянно поддерживайте чистоту в жилище.