

На здоровье



Информационный выпуск

Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

№ 6 - 2014

Электронная
рассылка



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.

Листериоз – характеризуется поражением лимфоидной ткани и нервной системы, развитием специфических образований в органах, в основном, в печени.

Лептоспироз отличается симптомами общей интоксикации, поражением почек и нервной системы. При тяжелых случаях наблюдается желтуха, геморрагический синдром, острая почечная недостаточность и менингит.

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.

Для водоемов «на природе» – прудов, рек и озер, которые находятся далеко от населенных пунктов, можно применять следующие правила: если это непроточный водоем, следует следить, чтобы на нем не было водоплавающих птиц. Если они есть, это верный признак того, что купаться всё же не стоит. Водоплавающая птица заражена личинками (церкариями) гельминтов шистосом.

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 в них, 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!

Врач-валеолог

Войтешонок Н.И.

«Зуд купальщика»



В мелководных, хорошо прогреваемых участках пойменных озер, прудов, речных заливов, плесов, стариц, обильно заросших водными растениями, часто встречаются моллюски, зараженные личинками (церкариями) гельминтов шистосом. Различить этих паразитов в воде невооруженным глазом почти невозможно. Их длина составляет всего один миллиметр. Однако у этих насекомых есть раздвоенный хвостик, который дает им возможность активно двигаться и стремительно внедряться в человеческую кожу. Кожа поражается от внедрения в нее этих личинок при любом контакте с водой. Причем не только при купании в озерах, прудах и речных заводях, но и при стирке и даже при хождении босиком по мокрой траве около водоемов.

На коже человека после контакта с церкариями остаются воспалительные токсико–аллергические реакции. Происходит поражение всех слоев кожи, подкожной клетчатки, стенок сосудов, вызывая зудящий дерматит. В местах внедрения личинок начинаются покалывание, жжение и зуд. Наблюдаются плотные укусы, похожие на волдыри, появляющиеся после ожога крапивы, которые вызывают зуд. Иногда вместо узелка 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.

Поэтому чтобы избежать заболевания не нужно купаться в незнакомых водоемах, особенно если там водятся водоплавающие птицы: гуси, утки, лебеди, а также пресноводные моллюски (улитки). Самый безопасный срок пребывания в воде — до 5 минут. Более продолжительное купание десятикратно повышает опасность заражения церкариозами. Обтирание жестким полотенцем после купания позволит удалить паразитов с кожи механически.

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.

Помните, что опасность заражения церкариями сохраняется с июня по сентябрь (в теплых водоемах – еще дольше).

Энтомолог

Целютина Н.В.

Профилактика острых кишечных инфекций

Летняя пора - период роста острых кишечных инфекций. Главной причиной высокого уровня заболеваемости является использование в питании некачественных продуктов.

Даже, если визуальных и вкусовых признаков негодности продуктов нет - в них все же могут находиться болезнетворные микроорганизмы - стафилококки или сальмонеллы, вызывающие ОКИ в тяжелой форме.

Для стафилококков излюбленной средой обитания является молоко и молочные продукты. Поэтому сырое коровье молоко подлежит обязательному кипячению. Небезопасно в настоящее время давать детям деревенскую сметану и творог, так как сквашивание молока может происходить и под воздействием болезнетворных микроорганизмов.

Молочные продукты, которые реализуются на улице, не исследуются и за их качество никто не несет ответственности. Покупая продукты на улице, вы рискуете здоровьем детей. При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения во время реализации. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах, например 48 или 72 часа, что обязательно должно быть указано на упаковке.

Необходимо учесть, что срок годности действителен при условии, что и в магазине и у вас дома продукт хранится в холодильнике при температуре не выше +6 °С.

Сальмонеллезом можно заразиться, приобретая некачественные мясо птицы или яйца. Поэтому при приготовлении пищи сырую курицу необходимо разделывать на доске специально выделенной для сырых продуктов, которые в дальнейшем будут подвергаться тепловой обработке. После использования и доску, и нож необходимо тщательно промывать и не пользоваться ею для нарезки продуктов готовых к употреблению.

В настоящее время, когда регистрируется высокий уровень заболеваемости сальмонеллезом, яйца в сыром виде употреблять не следует, необходимо варить их «вкрутую», прокипятив не менее 10

минут. И не забудьте о соблюдении личной гигиены. Если вы держали в руках сырые продукты, яйца, руки необходимо тщательно вымыть с мылом прежде, чем вы продолжите приготовление.

Нельзя не упомянуть и о качестве питьевой воды. Не следует пить сырую воду из колодцев - она является небезопасной по наличию энтеровирусов и бактерий, вызывающих кишечные инфекции. При кипячении эти вирусы обезвреживаются мгновенно.

Соблюдение этих нехитрых правил поможет сохранить здоровье и радость жизни.

Врач-эпидемиолог Столбова Н.Л.