

# Топ-5 самых распространенных инфекционных болезней среди молодежи

## ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ.

**О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

**ВИЧ-инфекция** – длительно текущая инфекционная болезнь, развивающаяся в результате инфицирования вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)

**Начальные симптомы неспецифичны:**

- подъем температуры
- сильные боли в суставах
- увеличение лимфатических узлов

**Важно!**  
ВИЧ-инфекция часто протекает бессимптомно.

**Как передается**

- через кровь при медицинских и немедицинских процедурах
- при сексуальных контактах без презерватива
- от инфицированной ВИЧ матери во время беременности, родов, при грудном вскармливании

**ПРОФИЛАКТИКА**

- Защита** – используйте презерватив во время секса
- Диагностика** – зайдите в свой ВИЧ-стапус и статус вашего партнера
- Безопасность** – не используйте чужие средства личной гигиены
- Выбор** – проходите инвазивные процедуры в надежных заведениях
- Осознанность** – избегайте психоактивных веществ

При наличии риска заражения ВИЧ-инфекцией обратитесь к врачу  
[spon.gospotrebnadzor.ru](http://spon.gospotrebnadzor.ru)

ВИЧ-инфекция представляет собой болезнь, вызванную вирусом иммунодефицита человека и являющуюся антропонозным инфекционным хроническим заболеванием, характеризующимся специфическим поражением иммунной системы, приводящим к медленному ее разрушению до формирования синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД), сопровождающегося развитием оппортунистических инфекций и вторичных злокачественных новообразований.

ВИЧ-инфекция остается одной из основных проблем общественного здравоохранения. Случаи ВИЧ-инфекции регистрируются во всех социальных и возрастных группах населения, более половины выявленных больных заражаются при половых контактах. Источником ВИЧ-инфекции являются люди, инфицированные ВИЧ, на любой стадии заболевания, в том числе в инкубационном периоде. Основными факторами передачи возбудителя являются биологические жидкости человека (кровь, компоненты крови, сперма, вагинальное отделяемое, грудное молоко).

### ВАЖНО знать и помнить:

- ВИЧ передается при незащищенных половых контактах;
- ВИЧ передается при контакте слизистой или раневой поверхности с кровью, в том числе при использовании нестерильных шприцев, инструментария (для маникюра, педикюра, пирсинга, тату), ранее использовавшиеся у заболевшего ВИЧ-инфекцией;
- ВИЧ передается от матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью

Для профилактики ВИЧ-инфекции необходимо:

- исключить случайные незащищенные половые контакты, использовать презерватив при каждом половом контакте;
- предметы личной гигиены (зубные щетки, бритвы, мочалки, полотенца) необходимо использовать индивидуально;
- при манипуляциях, нарушающих целостность кожных покровов должны использоваться только стерильные изделия медицинского назначения;
- при планировании беременности необходимо пройти обследование на ВИЧ-инфекцию обоим партнерам. Чем ранее будет выявлена ВИЧ-инфекция, тем больше шансов исключить передачу ВИЧ будущему ребенку (при условии получения антиретровирусной терапии).

В ГБУЗ «Кузбасский центр по профилактике и борьбе со СПИД» ежедневно работает «Телефон доверия по ВИЧ/СПИДу» с 8:00 до 16:00 (в рабочие дни), номер телефона 8(3842) 78-

03-30. Единственный надежный способ определить ВИЧ-статус человека - это прохождение теста на ВИЧ (проводится бесплатно, безболезненно, анонимно).

## Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ).

**РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА**

**ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ**

- Прикрыть рот и нос салфеткой или сгибом локтя
- Использованную салфетку выбросить
- Вымыть руки

**НОСИТЬ МАСКУ**

- В общественных местах
- Так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок

**Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, ОРВИ и других инфекций**

*Vаш Роспотребнадзор*

ОРВИ является самым распространённым инфекционным заболеванием в развитых странах, в среднем за год взрослый болеет ОРВИ не реже 2–3 раз, ребёнок может болеть до 6–10 раз в год.

Течение большинства ОРВИ имеет сходную симптоматику: повышение температуры, насморк, кашель, боль в горле. Определить вирус, вызвавший заболевание, можно только лабораторным путем, но клиническая картина заболевания у каждого вируса имеет особенности. Острые респираторные заболевания передаются воздушно-капельным путем (через капельки слюны при чихании, кашле, разговоре). Источником инфекции является больной человек.

Респираторные вирусы очень легко и быстро распространяются, поэтому так важно уделить внимание мерам профилактики ОРВИ. Особенно настороженно нужно относиться к гриппу. Лучшая мера профилактики против гриппа – это иммунизация. Прививаться против гриппа желательно до начала эпидемического сезона (сентябрь–декабрь) для того, чтобы организм успел сформировать защитный иммунитет против инфекции. Профилактические мероприятия должны быть направлены на повышение защитных сил организма, включая занятия физкультурой, закаливание, рациональное питание. В ежедневный рацион необходимо включить свежие овощи и фрукты, соки, мясо или рыбу. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы, выбор препаратов необходимо согласовать с врачом. Нельзя забывать об отдыхе, особенно о полноценном сне, прогулках на свежем воздухе. Важно следить и за внутренним состоянием своего дома. Пыль и застоявшийся воздух способствуют накоплению инфекционных агентов. Чтобы избежать этого, нужно регулярно проводить влажную уборку и проветривать помещения. Необходимо соблюдать респираторный этикет: при чихании и кашле прикрывать рот и нос нужно одноразовой салфеткой, которая после этого должна быть утилизирована. При отсутствии салфетки чихать и кашлять можно в сгиб локтя, но не в ладонь. Нельзя прикасаться грязными руками к лицу, рту, носу. Обязательно нужно регулярно мыть руки с мылом, особенно после посещения мест массового скопления людей, транспорта.

## ТУБЕРКУЛЕЗ.



Туберкулез – инфекционная болезнь, возбудителем которой является микобактериями туберкулеза. Возбудитель обычно поражает легкие (легочный туберкулез), но может поражать и другие органы (внелегочный туберкулез).

Основным источником туберкулезной инфекции является больной человек, страдающий открытой формой туберкулеза.

Клинические проявления инфекции характеризуются общей слабостью и быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, снижением массы тела, отсутствием аппетита. У больных наблюдается кашель, боли в груди. Температура тела может повышаться до 38 градусов. Температурные скачки отмечаются в вечернее или ночное время и сопровождаются ознобом и чрезмерным выделением пота. Если Вы заметили у себя или близких такие симптомы, немедленно обращайтесь к врачу!

При инфицировании симптомы туберкулеза развиваются не всегда.

Около одной трети населения мира имеют латентный туберкулез. Это означает, что люди инфицированы бактериями туберкулеза, но (пока еще) не заболели этой болезнью и не могут ее передавать. Риск того, что люди, инфицированные бактериями туберкулезом, заболеют им на протяжении своей жизни, составляет 10%. Однако люди с ослабленной иммунной системой, такие как люди с ВИЧ-инфекцией, недостаточностью питания или имеющие вредные привычки (алкоголизм, курение), подвергаются гораздо более высокому риску заболевания.

Туберкулез излечим и предотвратим.

Основными мерами, способными предупредить распространение туберкулёза, являются: иммунизация детского населения, организация раннего выявления больных, изоляция бактериовыделителей в специализированные противотуберкулёзные стационары и их эффективное лечение, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах туберкулёза по месту жительства и работы больного.

Вакцинация – единственный действенный метод профилактики тяжелых форм туберкулеза у детей. Специфический противотуберкулёзный иммунитет достигается иммунизацией противотуберкулёзными вакцинами (БЦЖ и БЦЖ-М). Новорожденного прививают в первые дни жизни в родильном доме. Повторную прививку против туберкулёза проводят в 6-7 лет при наличии отрицательной пробы Манту.

Иммунодиагностика (диагностические тесты: проба Манту или Диаскинвест) – основной метод раннего выявления туберкулеза у детей и подростков, который показывает, есть ли в организме туберкулезная инфекция. Иммунодиагностика проводится детям и подросткам ежегодно, в организованных коллективах по месту учебы или в детских садах, неорганизованному детскому населению в детской поликлинике по месту жительства.

Главным методом массового обследования на туберкулез взрослых являются плановые флюорографические обследования. Все взрослые, а также подростки с 15-ти лет должны регулярно проходить флюорографическое обследование (не реже 1 раза в год). Никакого вреда это не принесет, а польза несомненная: если заболел, то болезнь выявится на ранних стадиях, когда на лечение потребуется гораздо меньше времени и сил.

**ВЕТРЯНАЯ ОСПА.**



Ветряная оспа – острое, чрезвычайно заразное инфекционное заболевание. Ее возбудитель – вирус Варицелла Зостер (ВЗВ, вирус герпеса человека третьего типа).

Резервуаром и источником ВЗВ является человек, больной ветрянкой или опоясывающим лишаем. Период заразности при ветрянке длится с конца инкубационного периода и до истечения 5 дней с момента появления последних кожных высыпаний.

Заболевание чрезвычайно контагиозно, риск заражения непривитых и не переболевших людей достигает 90%, причем заразным человек становится еще до появления сыпи.

Ветряная оспа начинается с повышения температуры, недомогания, иногда головной боли. После этого появляется характерная пузырьковая сыпь, которая сопровождается зудом. Количество высыпаний может быть небольшим (10-15 элементов), но может достигать 500, а иногда и 1500, что причиняет больному сильнейший дискомфорт.

Осложнения встречаются нередко и могут возникнуть даже у исходно здоровых детей с частотой 1 на 50 случаев заболевания. Но наиболее высок риск осложнений у новорожденных детей, беременных женщин, иммунокомпрометированных лиц (например, с онкологией), пациентов с кожными заболеваниями. У взрослых ветрянка также, как правило, протекает тяжело, риск возникновения осложнений в 10-20 раз выше, чем у детей.

Осложнения ветрянки весьма разнообразны, затрагивают множество органов и систем.

Основным профилактическим мероприятием, направленным на защиту населения от ветряной оспы, является вакцинопрофилактика, которая обеспечивает создание иммунитета (невосприимчивости) к этой инфекции. Привитые люди защищены от тяжелых и среднетяжелых форм ветряной оспы в 95-100 % случаев.

Иммунизация населения против ветряной оспы проводится в соответствии с календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

### Острые кишечные инфекции (ОКИ).

**ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

**Причина**  
бактерии, вирусы, простейшие, глисты и грибы

**Возбудители**  
встречаются на продуктах питания, в воде, на окружающих объектах, лапках насекомых, грызунов, в кишечнике людей и животных

**Человек заражается**  
при употреблении загрязненной пищи или воды, через грязные руки

**Симптомы**  
повышение температуры тела, слабость, тошнота, рвота, диарея

**Диагноз**  
устанавливается посредством лабораторного обследования

**КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?**

- Мыть руки после туалета, перед едой, после контакта с животными
- Пить кипяченую или бутилированную воду
- Кушать в закрытых местах, не допускать заглатывания воды
- Мыть фрукты и овощи перед едой
- Проводить тепловую термическую обработку сырых продуктов
- Готовую пищу хранить в холодильнике
- Соблюдать чистоту на кухне
- Изолировать контакт насекомых и грызунов с продуктами

[egon.rosпотребнадзор.ru](http://egon.rosпотребнадзор.ru)

ОКИ – это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. К основным кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, холера, энтеровирусная и ротавирусная инфекция, пищевая токсикоинфекция, вызванная стафилококком и др. По частоте распространения среди всех болезней

человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходится на детский возраст.

### **Пути передачи ОКИ:**

Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек или бессимптомный бактерио-, вирусоноситель, а также животные.

Основной путь передачи возбудителей инфекций - пищевой, когда заражение происходит через потребляемые продукты питания и приготовленные из них блюда, а также овощи и фрукты, загрязненные микроорганизмами и употребленные в пищу без достаточной гигиенической и термической обработки.

Водный путь передачи инфекции реализуется при употреблении, как правило, сырой воды, загрязненной возбудителями ОКИ (вирусами или бактериями).

При контактно-бытовом пути передачи возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуду, игрушки).

### **Как проявляется заболевание?**

Возбудители кишечных инфекций вызывают:

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, диарея, тошнота, рвота).
2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).

Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

### **Каковы основные меры профилактики?**

1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно со специальным средством с последующим ополаскиванием кипятком).
2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырой рыбы, мяса или птицы), а также перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными и пр.
3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются.

Обратите внимание! Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).
5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.
6. Защищайте пищу от насекомых, грызунов и других животных.
7. Используйте для питья и готовки качественную, чистую воду (кипяченую, бутилированную).
8. Купаться в разрешенных местах, избегая заглатывания воды.