

Топ-5 самых распространенных инфекционных болезней среди молодежи

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ.



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).



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 Диаскинтест) – 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 нас 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 после лабораторного обследования



КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?




Мыть руки после улицы, перед едой, после туалета или контакта с животными




Пить кипяченую или бутилированную воду




Купаться в разрешенных местах, не допуская заглатывания воды



Мыть фрукты и овощи перед едой




Проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов



Готовую пищу хранить в холодильнике



Соблюдать чистоту на кухне



Исключить контакт с насекомыми и грызунами с продуктами

egon.rospotrebnadzor.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 сырых 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.