

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

# Не испортить летний отдых

Когда мы чаще всего вспоминаем об инфекциях? Правильно – с наступлением теплых летних дней. Ведь именно летом шансы подцепить ту или иную заразу возрастают в несколько раз. В группе риска – любители плавать в прудах, озерах и реках, рыбаки и охотники, заядлые путешественники и садоводы. О том, как не испортить самому себе летний отдых, мы говорим с заведующей диагностическим отделением ГУЗ ЯО «Инфекционная клиническая больница №1», врачом высшей категории Еленой ЕЛЯКОВОЙ.



– Елена Вячеславовна, а аскаридозом Ярославцы болеют?

– В основном дети. Аскаридоз – это заболевание, которое чаще всего выявляется в закрытых детских учреждениях, в том числе в детских садах и детских домах. К его быстрому распространению ведет несоблюдение правил гигиены.

Если проведенные исследования подтверждают диагноз, заболевшему назначают терапию. Замечу, яйца аскарид очень живучи, они, к примеру, прекрасно себя чувствуют, попадая на шерсть домашних животных. Так что, погладив питомца и не помыв руки, и ребенок, и взрослый могут заразиться аскаридозом.

## Кто болеет летом

– Два года назад в Ярославле была вспышка менингита. Это тоже летняя болезнь?

– Тогда мы диагностировали серьезный менингит, в основном заболели те, кто купался в водоемах, особенно там, где купание было запрещено. Водный путь передачи вообще характерен для этого заболевания, поэтому вспышки менингита происходят преимущественно летом.

Напомним, менингит – острое инфекционное заболевание. Обычно заболевшие жалуются на головную боль, возникающую из-за воспаления мозговых оболочек, рвоту и резкое повышение температуры.

– Нынче ни лето, ни весна не балуют теплом. Но, с другой стороны, это и неплохо – люди реже подхватывают инфекции. Или нет?

– К нам сейчас поступают больные с лакунарными ангинами, тонзиллитами, тяжелыми ОРВИ, инфекционным мононуклеозом. Последний недуг опасен. Это заболевание сопровождается увеличением большинства лимфоузлов, особенно на шее. Заболевшие жалуются на заложенность носа, боль в горле, при этом температура продолжительное время сохраняется высокая. Меня часто спрашивают, почему мононуклеозом люди заболевают не только зимой, когда холодно, но и весной. Здесь ответ простой – весной иммунитет у многих ослабевает, поэтому их и атакуют инфекции.

Лечение этого заболевания – процесс длительный, чтобы оно было успешным, надо соблюдать все рекомендации врача. Восстановление может занимать около года. Каких-то специфических мер профилактики мононуклеоза не существует. Надо повышать иммунитет, закаляться, правильно и полноценно питаться.

Людмила ДИСКОВА  
Фото автора и с сайта tananetaui.com

КОНФЕРЕНЦИЯ

## Иди уверенно

В преддверии Всемирного дня борьбы с рассеянным склерозом, который традиционно отмечается в последнюю среду весны, в Ярославле прошла всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Демиелинизирующие заболевания центральной и периферической нервной системы. Редкие и атипичные формы». На мероприятии обсуждались современные методы диагностики и терапии заболевания, а также проблемы пациентов с рассеянным склерозом. В рамках конференции состоялось специальное мероприятие «Иди уверенно», направленное на повышение осведомленности о заболевании и его симптомах, благодаря которому ярославцы могут узнать больше об этом заболевании и своевременно обратиться за помощью к специалисту.

– Рассеянный склероз – серьезная медико-социальная проблема и одна из самых распространенных причин нетравматической инвалидизации у молодых пациентов, – отмечает президент Российского комитета исследователей рассеянного склероза профессор Алексей Бойко. – Большинство пациентов с рассеянным склерозом узнают о своем диагнозе на самом пике социальной и профессиональной жизни, в 20 – 40 лет. Здоровым людям трудно предсказать, какой это удар для молодого энергичного человека.

В мире насчитывается около 2,3 миллиона людей, страдающих рассеянным склерозом, в России зарегистрировано более 70 тысяч больных. Рассеянный склероз – это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором повреждается миелиновая оболочка нервных волокон головного и спинного мозга. Повреждение нервных волокон порождает целый ряд неврологических симптомов: мышечную слабость, быструю утомляемость, проблемы со зрением. В перспективе у таких больных – прогрессирующая инвалидизация, значительное снижение качества и сокращение продолжительности жизни.

Жизнь больного рассеянным склерозом полна сложностей, особенно в России. Несмотря на то что в 2008 году это заболевание вошло в государственную программу «Семь национальных» и обеспечение пациентов стало значительно лучше, проблемы существуют. Чтобы их преодолеть, в первую очередь необходимо создать регистр пациентов, которого в нашей стране на сегодняшний день нет.

Ольга ПЕТРОВА

## Бойтесь мышей, заразу приносящих

– Елена Вячеславовна, какие инфекционные заболевания сейчас наиболее распространены?

– Весной и летом активизируются клещи, поэтому в настоящий момент часто встречающаяся инфекция – клещевой боррелиоз. Это заболевание, передающееся от насекомого к человеку, опасно, поскольку, попадая в организм человека, боррелии проникают в кровеносную систему и с током крови переносятся во все жизненно важные органы, поражая сердце, суставы, мышцы, центральную нервную систему. Здесь очень важно вовремя начать лечение.

Еще один недуг, которым часто заражаются дачники и любители загородных прогулок, – геморрагическая лихорадка. Она чаще всего передается человеку через продукты и воду, загрязненные выделениями грызунов.

– Но с мышами и крысами встречаются не только дачники, но и жильцы городских многоквартирных домов. Получается, что от геморрагической лихорадки никто не застрахован?

– И не только от нее. Мыши и крысы – переносчики многих заболеваний, например, лептоспироза. Грызуны заражают и продукты питания, и воду. Случайно глотнули воду из водоема, купаясь в пруду? Возбудитель инфекции попал в организм. Лептоспироз стартует обычно резко. У заболевшего поднимается температура, отмечается сильная головная боль и слабость. Нередко возникают боли в животе, склеры глаз становятся красными –



«глаза кролика». Лечение этого заболевания возможно только в условиях стационара, лептоспироз опасен осложнениями.

## Паразиты бывают разные

– Скажите, а с гепатитами вам часто приходится иметь дело?

– Мы не отмечаем какого-то роста числа госпитализированных с вирусными гепатитами. Сегодня даже от гепатита А можно сделать профилактическую прививку и тем самым уберечь себя от этого недуга. Что касается гепатита В, то вакцинация от этого заболевания включена в Национальный календарь прививок.

Гепатит А называют «болезнью грязных рук», потому что им заражаются люди, не соблюдающие элементарные правила гигиены, в том числе и при приготовлении пищи. Кроме того, заболевание может спровоцировать грязная вода – любую воду, предназначенную для питья, надо обязательно кипятить, даже если она колодезная.

## К СВЕДЕНИЮ

**Если ребенок стал жаловаться на боли в животе, у него снижается аппетит и периодически появляются тошнота и рвота, обязательно сдайте анализ на гельминтов.**

– Паразитарные инфекции в нашем регионе распространены?

– Да. И чаще всего к нам поступают больные, страдающие дифиллоботриозом. Это глистная инвазия, возбудителем которой является широкий лентец – обитатель пресноводных водоемов. Протекает заболевание в виде расстройства пищеварения, в дальнейшем может развиться анемия.

Заражение может протекать, например, по такому сценарию. Из щуки, пораженной паразитом, достали икру, посолили и тут же съели – лентец попал в организм. Он начинает расти и достигает длины 10 – 12 метров. Этот червь – настоящий долгожитель, он способен жить в кишечнике до четверти века!

Заподозрить, что вы заразились дифиллоботриозом, можно по ряду симптомов. Это не только проблемы с пищеварением, но и повышенная утомляемость, слабость, сонливость, учащенное сердцебиение, головокружение. При этом человек бледен, нередко жалуется на шум в ушах. Прогноз при своевременном лечении благоприятный.

## НАДО ЗНАТЬ

**Если вы не хотите стать жертвой паразита, жарьте рыбу не менее 30 – 40 минут, никогда не пробуйте полусырую рыбу, это очень опасно! И помните: все паразитарные инфекции в организм человека попадают через рот, поэтому не просто мойте свежие фрукты и ягоды, но и обязательно перед употреблением обдайте их крутым кипятком. Конечно, вид после такой процедуры у той же клубники будет не столь эстетичным, зато душ из кипятка обезопасит вас от заражения гельминтами.**