

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) - группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами. ЭВИ характеризуются многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингоэнцефалитов. Вирус поражает все органы и ткани, но, в основном, страдают нервная ткань, сердце, печень, поджелудочная железа, мышечная ткань, глаза. Заразиться может каждый, но чаще болеют дети.

Заражение энтеровирусами происходит в течение всего года, но значительный подъем заболеваемости приходится на летне-осенний период.

Энтеровирусы отличаются высокой устойчивостью во внешней среде, способны сохранять жизнеспособность в воде поверхностных водоемов и влажной почве до нескольких месяцев. В замороженном состоянии их активность сохраняется в течение многих лет, при хранении в обычном холодильнике — в течение нескольких недель, а при комнатной температуре — на протяжении нескольких дней, но они быстро погибают при прогревании, кипячении, при воздействии хлорсодержащих препаратов, ультрафиолетового облучения.

Заболевание передается воздушно-капельным (при кашле, чихании, разговоре) и фекально-оральным (пищевой, водный, контактно-бытовой) путем. «Входными воротами» инфекции являются слизистые оболочки верхних дыхательных путей и пищеварительного тракта.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром. Нередко бывают выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

Энтеровирусы могут нанести большой вред организму. Последствием энтеровирусной инфекции при асептическом серозном менингите, энцефалите и менингоэнцефалите может стать отек головного мозга.

Респираторная форма иногда осложняется вторичной бактериальной пневмонией, крупом.

Кишечная форма опасна тяжелым обезвоживанием организма, а энтеровирусное поражение глаз грозит слепотой (геморрагический конъюнктивит).

В случае заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу, не ждать, что все пройдет, не заниматься самолечением.

Меры неспецифической профилактики энтеровирусной инфекции такие же, как при любой острой кишечной инфекции — необходимо соблюдать следующие правила:

- для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду;
- мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- перед употреблением фруктов и овощей их необходимо тщательно мыть и ополаскивать кипятком;
- купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду;
- не приобретать продукты у частных лиц и в неустановленных для торговли местах.

Помните, что заболевание легче предупредить, соблюдая элементарные меры профилактики, чем лечить!

О гриппе и мерах его профилактики.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевших людей. Это связано с тем, что вирус, постоянно меняет свою структуру и новый, измененный вирус, способен поражать человека вновь. Переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против этого вида вируса пока организм не выработал.

Особенно тяжело грипп переносят дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых



людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки.

Симптомы гриппа: высокая температура (38-40°C); озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил; ухудшение аппетита (тошнота, рвота). Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения гриппа: пневмония (вероятность летального исхода 40%); энцефалиты, менингиты; грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода; обострение хронических заболеваний.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

Принимая антибиотики в первые дни заболевания гриппом человек совершает большую ошибку. Антибиотики не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Самым эффективным способом профилактики, по мнению ВОЗ, является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь - ноябрь.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

Как защитить от гриппа детей до 6 месяцев? Необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

Основные меры профилактики:

- часто и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
- пейте больше жидкости;
- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;
- реже посещайте места скопления людей;
- используйте маску, посещая места скопления людей;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

Рекомендовано чаще гулять с ребенком на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

При малейших признаках заболевания обращайтесь к врачу.

О пневмонии и мерах ее профилактики.

Пневмония – воспалительный процесс лёгочной ткани инфекционного происхождения. В структуре заболеваемости пневмонией внебольничные пневмонии (ВП) составляют около 70% и остаются одной из ведущих причин госпитализации. ВП является заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии. Основные возбудители



пневмонии: пневмококк, стафилококк, гемофильная палочка, а также «атипичные» инфекции. Частой причиной развития пневмонии могут быть различные вирусные инфекции. Основным механизмом передачи ВП является аэрозольный, который реализуется воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями.

Комплекс профилактических мер в отношении инфекций верхних и нижних дыхательных путей является одним из важнейших направлений деятельности Роспотребнадзора. Особую важность это приобретает в период сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции, при которой ВП остается наиболее частым осложнением.

В годовой динамике заболеваемости у ВП нет четко выраженной сезонности. Вместе с тем, заболеваемость несколько ниже в летние месяцы. В структуре больных ВП преобладают взрослые городские жители (70%), что свидетельствует о важности социального фактора в реализации эпидемического процесса.

Вакцинация против пневмококковой инфекции признана ВОЗ лучшей стратегией снижения заболеваемости и смертности от пневмококковых заболеваний у детей. С 2014 года вакцинация против пневмококковой инфекции включена в Национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации.

С учетом сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа, комплекс профилактических мероприятий, который применяется в настоящее время против COVID-19, актуален для всех респираторных заболеваний, в том числе для внебольничной пневмонии.

О туберкулезе и мерах его профилактики.

Туберкулез – древнейшая инфекция человека и животных. Возбудитель туберкулеза наиболее часто поражает легкие и нарушает иммунитет человека.

По оценкам ВОЗ, в мире порядка 10 миллионов человек страдают туберкулезом, а в год от него умирают более 1,2 млн. человек.

Общение с источником туберкулезной инфекции особенно опасно для детей, беременных женщин, лиц со сниженным иммунитетом.

В Российской Федерации на протяжении последних 10 лет наблюдается снижение заболеваемости туберкулезом. Несмотря на снижение заболеваемости, туберкулез остается серьезной проблемой для отечественного здравоохранения.

Основными мерами, направленными на предупреждение распространения туберкулёза, являются иммунизация детского населения, раннее выявление и лечение больных и инфицированных лиц, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах туберкулёзной инфекции.

Туберкулезом может заразиться каждый. На ранних стадиях заболевания клинические проявления практически отсутствуют, что приводит к позднему обращению больных туберкулезом за медицинской помощью - после появления выраженных клинических проявлений - кашля, повышения температуры, утомляемости, снижения веса и т.д.). Такие больные уже являются опасными источниками туберкулезной инфекции, что приводит к инфицированию лиц, контактирующих с ними по месту проживания или в коллективе.

Кроме того, больные туберкулезом при позднем выявлении заболевания нуждаются в длительном, в ряде случаев и хирургическом лечении. В ряде поздно выявленных случаев заболевания заканчивается летально.

В целях раннего выявления заболевания в нашей стране проводятся профилактические обследования населения на туберкулез. Для взрослого населения и предусмотрено флюорографическое обследование легких с кратностью не реже одного - двух раз в год (в зависимости от профессии, состояния здоровья и принадлежности к различным группам риска), а для детей, начиная с 12-ти месячного возраста, - ежегодные иммунологические исследования (проба Манту, Диаскинтест). При высоком риске инфицирования возбудителем туберкулеза кратность обследования увеличивается.

Специфический противотуберкулёзный иммунитет достигается иммунизацией противотуберкулёзными вакцинами (БЦЖ и БЦЖ-М). Новорожденного прививают в первые дни жизни в родильном доме, что обеспечивает иммунитет длительностью 5-7 лет. Повторную



прививку против туберкулёза проводят в 7 лет при наличии отрицательной пробы Манту. Иммунизация предупреждает развитие туберкулезных менингитов у детей раннего возраста, защищает детей от тяжелых форм туберкулеза и снижает риск его развития при инфицировании.

Чтобы противодействовать распространению туберкулеза в обществе важны понимание и ответственность каждого человека.

Берегите здоровье и внесите свой вклад в борьбу с этой инфекцией, своевременно проходите профилактические обследования на туберкулез.

О профилактике пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатит А и других болезней, кроме того большой удельный вес составляют пищевые токсикоинфекции, когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, несоблюдение правил личной гигиены поварами и кондитерами.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Чтобы не заболеть, рекомендуем салаты, изделия из рубленого мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если вы все-таки приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты.

Во время приготовления пищи в домашних условиях, необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо, рыбу.

Если вы чувствуете себя нездоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей.

В случае заболевания – немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

О правилах защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ.

Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреи, гели, салфетки). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через эти места коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует



прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос допускается областью локтя.

При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

Правило 3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;

- при уходе за больными;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте повторно одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Правило 4. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

Правило 5. Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.