

Профилактика заболеваний, актуальных в летний период.

Лето – прекрасное время, пора отпусков, каникул.

Однако, этот отдых может быть испорчен, ведь летом нас могут подстеречь довольно много болезней, часто встречающихся в этот период. Самыми распространенными из них являются острые кишечные инфекции, возбудители которых широко распространены в окружающей среде. Это дизентерия, вирусный гепатит «А», энтеровирусная инфекция и другие. Общим для них является один и тот же механизм заражения, а именно: инфицированная вода, пища, в которых возбудители болезней быстро размножаются и накапливаются, чему способствует благоприятная температура воздуха.



Актуальной является гигиена рук, т.к. многие из острых кишечных инфекций (ОКИ) являются «болезнью грязных рук». Надо знать, что гарантом Вашей защиты от ОКИ являются следующие действия:

- соблюдать личную гигиену в любых условиях;
- мыть руки;
- тщательно мыть фрукты и овощи перед едой, в том числе арбузы, дыни, цитрусовые;
- пить бутилированную воду и в достаточном количестве;
- купаться только в водоемах, разрешенных для этой цели.

Немало важную роль в этот период играют так называемые природно-очаговые инфекции, характерные для каждой территории нашей планеты. К ним относятся порядка 200 инфекций: клещевой энцефалит, боррелиоз, туляремия, лихорадка западного Нила, малярия, и такие тяжелые инфекции как лихорадка Эбола, желтая лихорадка. Основными переносчиками этих болезней являются насекомые (мухи, комары, москиты, блохи и клещи).



Выбирая места отдыха надо знать, какие болезни Вас могут поджидать.

Для территории Липецкой области наиболее распространенными природно-очаговыми заболеваниями являются клещевой боррелиоз, при котором поражается центральная нервная система и опорно-двигательный аппарат. Распространяется болезнь через укус клеща. Клещи заселяют кустарники и травы на высоту 1-1,5 м. на опушках леса, парковых зонах и других местах. Нападает клещ чаще всего при нахождении человека в лесной местности, иногда клещ переползает с домашнего животного (собака, кошка и др.). Болезнь развивается при укусе зараженного клеща через 7-14 дней и может принимать острый и хронический характер, требующий длительного лечения. Часто приводит к инвалидности.



Для того, чтобы не заболеть при походе в лес необходимо использовать средства защиты (соответствующую одежду, закрывающую плотно открытые части тела), каждые 2 часа просматривать и стряхивать одежду. После прогулок и посещения леса осмотреть внимательно одежду, то есть убедиться в том, что нет присасывания клеща. В случае если, все-таки, клещ присосался, необходимо его извлечь (желательно в условиях лечебного учреждения) и обязательно отправить на исследование в лабораторию. Если клещ не инфицирован, болезнь не разовьется, если – инфицирован, по назначению врача, необходимо провести профилактическое лечение с целью предупреждения развития заболевания.

Несмотря ни на что лето – самая прекрасная пора!

Солнце, вода, много овощей и фруктов помогут повысить наш иммунитет и защитить от болезней.

Будьте здоровы!

