

Памятка для учащихся и родителей

«Инфекционные заболевания и их профилактика».

Инфекционные заболевания — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов. Для того, чтобы патогенный микроб вызвал инфекционное заболевание, он должен обладать вирулетностью, то есть способностью преодолевать сопротивляемость организма и проявлять токсическое действие. Одни патогенные агенты вызывают отравление организма выделяемыми ими в процессе жизнедеятельности экзотоксинами (столбняк, дифтерия), другие — освобождают токсины (эндотоксины) при разрушении своих тел (холера, брюшной тиф).

Инфекционные заболевания могут возникать при наличии трёх компонентов, когда существует:

- источник возбудителей инфекции (заражённый человек или животное);
- фактор, обеспечивающий передачу возбудителей от заражённого организма здоровому;
- люди, восприимчивые к инфекции.

Способность вызывать заболевания у разных микроорганизмов неодинакова. Она определяет способность возбудителей внедряться в определённые органы и ткани, размножаться в них и выделять ядовитые вещества.

Причины возникновения инфекционных заболеваний и их особенности

К инфекционным заболеваниям относят болезни, причиной возникновения которых являются различные микроорганизмы (грибы, бактерии, вирусы, паразиты, а также их токсины).

Предрасположенность к заражению такими заболеваниями может зависеть от целого ряда факторов, в число которых входят возраст, перенесенные ранее заболевания, качество питания и своевременность вакцинации.

При инфекционном процессе взаимодействуют макро- и микроорганизмы. Хороший иммунитет представляет собой ряд защитных барьеров, препятствующих проникновению возбудителя, но при уменьшении силы хотя бы одного из них, восприимчивость человека к разного рода инфекционным заболеваниям многократно возрастает.

Одной из особенностей инфекционных заболеваний является *наличие инкубационного периода*, то есть периода от времени заражения до появления первых признаков. Длительность этого периода зависит от способа заражения и вида возбудителя и может длиться от нескольких часов до нескольких лет (последнее бывает редко). Место проникновения микроорганизмов в организм называют входными воротами инфекции. Для каждого вида заболевания имеются свои входные ворота. (рот, кожа и т. д.)

Характерной особенностью всех инфекционных болезней является инкубационный период – период между временем заражения и проявлением первых признаков. В зависимости от того, какой вид возбудителя имел место, а

также от того, каким способом произошло заражение, длительность инкубационного периода может быть разной. От момента заражения до первых симптомов может пройти несколько часов и даже, в редких случаях, несколько лет.

Болезнетворные микроорганизмы могут проникать в организм разными путями и у каждого вида эти способы могут быть своими. Механизмы передачи также могут различаться у разных видов инфекций, причем большую роль здесь играет способность возбудителя существовать во внешней среде вне зараженного организма. Как раз в период нахождения болезнетворных организмов во внешней среде они наиболее уязвимы, многие из них погибают от высушивания, попадания солнечного света и пр. Вместе с тем, находясь вне источника инфекции, возбудители инфекций представляют опасность для здоровых людей, тем более, что многие из микроорганизмов сохраняют способность выживать в благоприятной для них внешней среде в течение длительного времени.

Пути передачи инфекции

Инфекционные заболевания могут передаваться разными путями, причины возникновения у человека болезни могут быть разными, лечение инфекции предполагает обязательный поиск источника заражения, выяснения обстоятельств начала заболевания, с целью пресечь дальнейшее его распространение.

Передача инфекции через наружный покров или контактный путь. При этом возбудитель инфекции передается посредством прикосновения больного со здоровым человеком. Контакт может быть прямым и непрямым (через предметы обихода).

Водный механизм передачи происходит через грязную воду.

Воздушный путь имеет место при инфекциях, в основном, дыхательных путей. Некоторые возбудители передаются с капельками слизи, иные микробы проникают в организм с частичками пыли.

Помимо остального, возбудители инфекций способны передаваться посредством насекомых, иногда такой механизм передачи называют трансмиссивным.

Классификация инфекционных болезней

Инфекционные болезни делятся на четыре группы в зависимости от места локализации инфекции, грибка, вируса или паразита:

- кишечные инфекции;
- инфекции кожных покровов и слизистых оболочек;
- инфекции дыхательных путей;
- инфекции крови.

В каждой группе присутствует индивидуальный способ передачи инфекции и свои пути передачи микроорганизмов.

Возбудитель кишечных инфекций (дизентерия, холера, брюшной тиф, инфекционные гепатиты, ботулизм) выделяется во внешнюю среду с фекалиями, рвотными массами. В организмы здоровых людей возбудитель кишечных

инфекций попадает с зараженной водой и пищей, с невымытыми руками или при помощи мух.

Возбудитель инфекций дыхательных путей (коклюш, дифтерия, корь, ОРВИ) выделяется во внешнюю среду при кашле, при отхождении мокроты, при чихании и просто с выдыхаемым воздухом. В организмы здоровых людей инфекция попадает с зараженным воздухом и пылью.

Грипп является самой распространенной инфекционной болезнью. Его вызывают различные штаммы вируса гриппа, а поскольку почти каждый год штамм другой, эффективной вакцины разработать не удастся.

Источник инфекции — больной человек. Путь передачи воздушно-капельный. С момента заражения до появления симптомов болезни проходит 1 -3 дня.

Грипп проявляется повышением температуры или жаром с ознобом, головной болью, чувством общей разбитости, часто суставными и мышечными болями. Параллельно и даже несколько раньше отмечается характерное чувство першения в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью в трахее. Этому сопутствует обычно жжение и покраснение конъюнктив глаз; у большинства больных появляется насморк.

К гриппу часто относятся несерьезно, и это неправильно. Грипп может быть очень опасен для людей с уже имеющимися другими болезнями или постоянно принимающих лекарства, а также для пожилых. Наиболее частым осложнением является воспаление легких. Маленькие дети и пожилые люди при гриппе должны наблюдаться врачом.

Возбудитель инфекций крови (лейшманиоз, флеботомная лихорадка, малярия, энцефалит (клещевой и комариный), чума, лихорадка, тиф) обитает в крови членистоногих. Здоровый человек заражается при укусах членистоногих: клещей, комаров, слепней, блох, вшей, мух, мошек и мокреца.

Возбудитель инфекций кожных покровов и слизистых оболочек (венерические заболевания, сибирская язва, рожа, чесотка, трахома) проникает в организм здорового человека через ранения и другие повреждения кожи. А также через слизистые оболочки. Здоровый человек заражается данными инфекциями при половых контактах с больными людьми, при бытовых контактах (использование полотенец и постельных принадлежностей, белья), при ослюнении и укусах зараженных животных, при ссадинах и царапинах, и попадании на поврежденные участки кожи зараженной почвы.

При обнаружении инфекционного заболевания необходимо немедленно изолировать больного. Необходимо выявить всех людей, находившихся в контакте с больным и по возможности изолировать их на время инкубационного периода заболевания. Такие меры предпринимаются для того, чтобы не допустить эпидемии опасной инфекции.

Вирусный гепатит А - инфекционное заболевание человека, характеризующееся преимущественным поражением печени, в типичных случаях проявляется общим недомоганием, повышенной утомляемостью, анорексией, тошнотой, рвотой, иногда желтухой (темная моча, обесцвеченный стул, пожелтение склер и кожных покровов). Инкубационный период колеблется от 7

до 50 дней, чаще составляя 25 - 30 дней. Факторами передачи являются вода, пищевые продукты (как правило, не подвергнутые термической обработке) и предметы обихода. Источником инфекции является больной человек. Путь заражения этим заболеванием такой же, как и при кишечных инфекциях.

Следует отметить, что широкому распространению гепатита А способствуют два обстоятельства. Во-первых, вирус гепатита А значительно более устойчив к воздействию солнечных лучей, дезинфекционных средств и кипячению, чем возбудители других кишечных инфекций поэтому он может длительно сохраняться во внешней среде. Во-вторых, наиболее опасен для окружающих больной до появления у него желтухи. В этот период он выделяет наибольшее количество вирусов, хотя на первый план выступают либо диспепсические явления, либо гриппоподобные: повышение температуры, головная боль, вялость, насморк, кашель. Больные с безжелтушными и бессимптомными формами представляют наибольшую опасность для окружающих. Таким образом, внешне здоровый человек может служить источником опасности для окружающих. Наибольшая концентрация возбудителя в фекалиях источника инфекции отмечается в последние 7 - 10 дней инкубационного периода и в первые дни болезни.

Профилактика гепатита А:

- ✚ Соблюдение правил личной гигиены.
- ✚ Контроль за качеством питьевой воды и продуктов питания.

Иммунопрофилактика гепатита А включает введение вакцины или иммуноглобулина.

Профилактика инфекционных заболеваний

На сегодняшний день заболеваемость инфекционными болезнями остается очень высокой, а распространенность охватывает весь мир.

Современные лекарства обеспечивают лечение больного, учитывая его индивидуальные особенности и специфику течения болезни. Большое значение имеет правильный уход за больным и рациональное питание. Чтобы избежать заражения, нужно соблюдать и применять профилактические меры профилактики кишечных инфекционных болезней, при выявлении этой инфекции, производится изоляция и лечение больных. Следует соблюдать правила хранения, приготовления и транспортировку продуктов питания. Перед употреблением пищи и после посещения туалета, следует обязательно мыть руки с мылом. Тщательно вымывать овощи и фрукты, кипятить молоко и употреблять только кипяченую воду.

Профилактика кровяных инфекционных заболеваний, при выявлении этой инфекции, производится изоляция заболевших, за ними проводится наблюдение

Профилактика инфекционных заболеваний наружных покровов, при выявлении этой инфекции, больного изолируют и проводят лечение. Следует строго соблюдать гигиенический режим. В целях профилактики применяют профилактические прививки.

На сегодняшний день существует ряд инфекций, защититься от которых поможет только прививка. Почему необходимо делать профилактические

прививки? **Прививочная иммунопрофилактика инфекционных заболеваний**, создает активный иммунитет к инфекциям. Повторную прививку следует делать для поддержания надежного иммунитета. Профилактика детских инфекционных заболеваний проводится в первую очередь с ослабленными и часто болеющими детьми, так как они больше подвержены риску заболевания инфекционными болезнями, протекающими у них в тяжелой форме.

Перед тем, как делать профилактическую прививку, нужно осмотреться у терапевта, либо педиатра, и убедиться в том, что противопоказаний нет. Сделанная прививка даст гарантию, что Вы не подхватите какую-нибудь инфекцию.

Как предупредить инфекционное заболевание?

Каждый человек должен знать, что при выявлении признаков инфекционного заболевания нужно срочно обратиться за медпомощью. Ни в коем случае не следует утаивать, вспышка инфекционного заболевания может навредить как родственникам, так и целому коллективу на работе. При изолировании больного, он перестанет быть источником инфекции в коллективе. Самый надежный способ защититься от инфекционной болезни это предупреждение инфекционных заболеваний, что является своевременной иммунизацией. Следует повысить характерную сопротивляемость организма к различным возбудителям, т. е. воздействовать на иммунитет. С целью предупреждения некоторых инфекционных заболеваний, проводится профилактическое применение химиопрепаратов и антибиотиков.

О профилактике ОРВИ и гриппа:

Высокая температура, озноб и головная боль — неперенные спутники ОРВИ и гриппа. Но даже в самый опасный период можно избежать простудных заболеваний. Чтобы простудная инфекция не одолела вас и детей, соблюдайте простые профилактические меры.

- Одно из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа – маска. Ее следует носить как самому заболевшему, так и тем, кто с ним контактирует.

- Помните, что инфекция легко передается через грязные руки, поэтому на период эпидемий лучше отказаться от рукопожатий. Необходимо также часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

- В период эпидемии рекомендуется избегать поездок на городском общественном транспорте и не ходить в гости.

- Можно принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Витамин С применяют внутрь по 0,5–1 г 1–2 раза в день. Большое количество витамина С содержится и в соке квашеной капусты, а также в киви и цитрусовых – лимонах, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

- Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний нужно есть чеснок, по 2–3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и репчатый лук.

- Ежедневное присутствие в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет.

• Не забудьте про туалет носа – мойте 2 раза в день передние отделы носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

• Переохладились? Сделайте теплую ножную ванну с горчицей (5–10 минут) и наденьте шерстяные носки.

Нужно как можно больше гулять. На свежем воздухе заразиться ОРВИ и гриппом практически невозможно!

При первых симптомах болезни остаться дома и вызвать медицинского работника!!!