

## Профилактика гельминтозов

Гельминтозы - группа заболеваний, вызываемых паразитическими червями-гельминтами. Большинство людей заражены гельминтами, но даже не догадываются об этом, так как паразиты могут находиться в организме в небольшом количестве и не подавать никаких признаков. Гельминты человека могут паразитировать во всех органах и тканях организма.

Паразиты проникают в организм человека различными путями — через воду и пищу, при укусе насекомого, непосредственно через кожу. Человек заражается биогельминтами, употребляя в пищу не прошедшее полноценную термическую обработку, мясо-инфицированную финнами бычьего цепня говядину, свиного цепня свинину, малосоленую и сырую рыбу с личинками клонорхоза или описторхоза. Личинки некоторых гельминтов могут плавать в воде или же прикрепляться к водорослям - в этом случае заражение происходит во время купания заглывание зараженной личинками сырой воды, мытьё этой водой овощей, фруктов и посуды.

К распространенным гельминтозам, передающимся контактным путем, относится энтеробиоз (возбудитель — острица). Заражение этой болезнью происходит при личном контакте здорового человека с зараженным, пользовании общей посудой, предметами туалета, бельем, а также при вдыхании пыли в помещении, в котором находятся зараженные. В случае энтеробиоза очень часто случается самозаражение.

### Возможные последствия заражения:

1. Продукты жизнедеятельности глистов воздействуют на организм человека как яды или аллергены, снижая общее самочувствие. Аллергическая реакция, в свою очередь, способна привести к отёку Квинке и летальному исходу.
2. Обитая в тканях и органах человека, гельминты повреждают их механически и мешают нормальному функционированию.
3. Личинки глистов, мигрируя по организму в токе крови или попав в дыхательные пути, способны закупорить сосуды и стать причиной непроходимости бронхов.
4. Некоторые виды гельминтов нарушают пищеварительный процесс, что способно привести к сильным отравлениям.
5. Специалисты обнаружили, что существуют гельминты, провоцирующие раковые опухоли.

Наиболее опасны глисты для детей: кроме огромного спектра болезней и снижения иммунитета, они могут вызвать задержку развития — как физического, так и умственного

### Избежать заражения гельминтами достаточно просто:

- мясо, мясные продукты, рыбу, морепродукты приобретайте только в установленных местах, где гарантируется их качество и безопасность. Подвергайте продукты достаточной термической обработке, соблюдайте правила посола, консервирования;

- тщательно мойте овощи, фрукты, зелень. Зелень можно промыть в мыльной воде с последующим ополаскиванием проточной водой. Для ягод (клубника, земляника, малина) применяется промывание 1,0% раствором соды, а затем чистой водой. Для обеззараживания овощей применяется слабый раствор йода (0,2 - 0,5%).

- мойте руки с мылом после посещения санузла, улицы, общественных мест, после работы с землёй, контакта с домашними животными;

- избегайте приёма сырой рыбы, мяса, необработанной икры;

- своевременно пролечивайте домашних животных от гельминтозов. Соблюдайте правила содержания животных, обеспечивающих их защиту от заражения гельминтозами.

- соблюдайте чистоту в помещениях.

- не используйте свежие фекалии в качестве удобрений, необходимо обеспечить компостирование навоза, фекалий, бытовых отходов.

- регулярно проходите обследование на гельминтозы (1-2 раза в год, при наличии факторов риска).

**Будьте здоровы!**