Инфекционные заболевания и их профилактика

 Инфекционные заболевания всегда были актуальной проблемой, нынешнее время не исключение. Каждый год, с приходом холодов, есть риск, что появиться новое инфекционное заболевание, лекарство для которого еще не изобретено. Или тот же вирус гриппа может мутировать, а человечество вновь будет неготовым принять этот «подарок судьбы».

 Способность вызывать заболевания у разных микроорганизмов неодинакова. Она определяет способность возбудителей внедряться в определённые органы и ткани, размножаться в них и выделять ядовитые вещества. В медицине классификация инфекционных заболеваний производится по типу возбудителя. Исходя из этого, болезни бывают:

 Вирусными. Эти микроорганизмы могут провоцировать начало серьезных эпидемий. Они же вызывают простудные болезни и иногда даже приводят к развитию опухолей.

 Бактериальными. Некоторые типы бактерий необходимы для корректной работы организма, но есть и опасные виды. Последние вызывают заболевания разной локализации и отличной степени тяжести. Из-за них, к примеру, может потребоваться профилактика менингококковой инфекции.

 Хламидийными. Это бактерии, которые умеют развивать устойчивость к антибактериальным медикаментам. Они провоцируют воспаления органов мочеполовой системы, легких, трахомы.

 Микоплазменными. Данный вид бактерий не имеет клеточных стенок, но все равно может серьезно навредить респираторной или мочеполовой системе.

 Риккетсиозными. Существуют в нескольких формах и вызывают тяжелые патологии.

 Спирохетозными. Очень подвижные спиральные бактерии, которые являются частью здоровой флоры ротовой полости, но способные вызывать сифилис, тиф, лептоспироз.

 Микозными. Этот вид инфекционных болезней вызывают грибки.

 Протозийными. Развивающимися в результате жизнедеятельности одноклеточных паразитов – амеб, лямблий, балантидий.

 Гельминтозными. Такие инфекции появляется из-за глистов, которые, как правило, живут в кишечнике, но могут также поражать легкие, мозг, печень.

Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:

 - воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;

 - алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;

 - половой (контактный) путь передачи (вирусный гепатит В, С, ВИЧ СПИД) – важным моментом профилактики таких инфекций является отсутствие беспорядочной половой жизни с частой сменой партнеров;

 - кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ СПИД) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях), то есть все усилия направлены на предотвращение нарушения целостности кожи и слизистых оболочек.

 Основные меры профилактики инфекционных заболеваний выглядят так:

 1. Вакцинация. После введения в организм антигенного материала, повышается его сопротивляемость к разным возбудителям.

 2. Иммунизация. Это универсальная профилактика инфекционных заболеваний. Она помогает укрепить иммунитет и предполагает прием витаминных комплексов, полноценное здоровое питание, соблюдение основных правил гигиены.

 3. Изоляция больных.

 4. Химиопрофилактика. Такая профилактика инфекционных заболеваний проводится для того, чтобы остановить размножение возбудителей и предупредить рецидив или осложнения болезни.

 Суть метода – в искусственном создании иммунитета. Специфические меры профилактики инфекций предполагают воспроизведение естественных процессов, которые запускаются в организме при проникновении в него возбудителя. Они бывают трех видов:

 - Активная. Данный тип профилактики заключается во введении вакцин с живыми, но ослабленными или мертвыми патогенными микроорганизмами. Благодаря этому иммунитет начинает вырабатывать антитела. На развитие устойчивости организма может уйти 3 – 4 недели.

 - Пассивная. Проводится, как правило, в период эпидемий, когда ждать результатов вакцинации некогда. Заключается пассивная профилактика инфекционных заболеваний во введении в организм уже готовых антител.

 - Активно-пассивная. Смесь двух вышеописанных видов превентивных мер. В организм пациента вводится и вакцина, и сыворотка с антителами. Последние живут не очень долго, но нескольких недель хватает для начала формирования иммунитета.Неспецифическая профилактика инфекций

 Представляет собой комплекс действий, влияющих на распространение возбудителей. Неспецифическая профилактика инфекционных заболеваний заключается в следующем:

· регулярном проветривании помещений;

· мытье рук;

· избегании мест большого скопления людей;

· использовании предметов индивидуальной защиты;

· закаливании;

· повышении общего иммунитета.

 Профилактика сложных инфекционных заболеваний включает и карантин – комплекс мероприятий, направленных на ограничение контакта здоровых людей с больными. Масштабы и сроки его варьируются в зависимости от типа заболевания, его распространенности. Единственное общее правило для всех болезней – снимается карантин только после того, как пройдет максимальный инкубационный период недуга после выздоровления последнего зафиксированного больного.

 Экстренная профилактика инфекций представляет собой комплекс медицинских мероприятий, которые осуществляются в отношении зараженных людей. Экстренная профилактика инфекционных заболеваний проводится сразу после проникновения возбудителя в организм с целью предупредить его дальнейшее развитие. Она бывает:

· общей (неспецифической);

· специфической.

 Последняя проводится после того, как будет установлен тип поразившей организм инфекции и определена его чувствительность к медикаментам. Параллельно со специфическими препаратами пациентам, как правило, выписывают антигистамины и иммуномодуляторы. Для неспецифической экстренной профилактики используются лекарства широкого спектра действия.

Профилактика кишечных инфекций заключается в следующем:

1. К выбору продуктов питания нужно подходить тщательно. Не стоит покупать еду в подозрительных местах.

2. Пища должна быть хорошо приготовленной. Нельзя пренебрегать термической обработкой.

3. Следует соблюдать все правила хранения продуктов питания.

4. Горячие блюда желательно есть сразу после приготовления.

В противном случае при охлаждении в них начинают активно размножаться микробы.

5. Перед едой обязательно нужно мыть руки.

6. Для приготовления важно использовать только чистую воду.

Мероприятия, направленные на повышение невосприимчивости населения к возникновению инфекции

1. ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) - это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

-прием витаминов

-занятие спортом

- правильная организация режима работы и отдыха

- ежедневные водные процедуры и закаливание

- соблюдение режима приема пищи

2. Повышение специфической резистентности (защиты от определенного заболевания) – путем проведения вакцинации. Но вакцины созданы не ко всем инфекционным заболеваниям.

- плановая вакцинация проводится согласно календарю профилактических прививок против следующих инфекций: дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, корь, краснуха, эпидемический паротит, вирусный гепатит В, туберкулез;

- экстренная вакцинация проводится в случае эпидемического неблагополучия в период эпидемии (например, грипп – вакцинация и ревакцинация проводится ежегодно, так как поствакцинальный иммунитет сохраняется в течение 6-8 месяцев).

Таким образом, соблюдая вышеперечисленные простые, но очень важные правила здорового образа жизни можно успешно заботиться о состоянии своего здоровья и избегать многих инфекционных заболеваний, ведь именно профилактика является одним из основных способов борьбы с ними.

Роль личной и общей гигиены в профилактике инфекционных заболеваний

 Первая (после профилактических прививок) линия защиты против различных инфекций — соблюдение правил гигиены.

 Следуя этим элементарным правилам, вы не только защищаете себя, но и не допускаете распространения инфекции среди других людей, если инфекция уже проникла в ваш организм:

 - тщательно мойте руки с мылом (не менее 20 секунд) или обрабатывайте их спиртосодержащим средством;

- не трогайте руками глаза, нос и рот;

 - прикрывайтесь сгибом локтя при чихании и кашле, прикрывайте рот и нос салфеткой, использованную салфетку утилизируйте;

 - старайтесь держаться на расстоянии не менее 1 м от людей с симптомами ОРВИ;

 - не делитесь личными вещами и предметами личной гигиены, используйте только свои зубную щетку, полотенце, носовой платок, бритву, ножницы, книпсеры (щипчики) для ногтей;

 - если заболели сами, и у вас слабовыраженные симптомы заболевания (субфебрильная температура, насморк, головная боль), оставайтесь дома до выздоровления, если поднялась высокая температура, появились кашель и затруднение дыхания, срочно обратитесь за медицинской помощью;

 - тщательно обрабатывайте легкие порезы или раны, если сильно травмировались или вас укусило животное, обязательно обратитесь за медицинской помощью;

 - принимайте душ перед посещением бассейна, не ходите босиком в раздевалке и душевой комнате;

- перед приготовлением пищи тщательно промывайте сырое мясо, овощи и фрукты под проточной водой, используйте разную посуду и разделочные доски для каждого вида продуктов, не пренебрегайте правилами термической обработки, размораживайте продукты только в холодильнике или микроволновой печи.

 Основной профилактикой должен стать здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, воспитание в культуре общения, питания, соблюдение нормального режима работы и отдыха, физической культуры.

Литература

1. Материалы для подготовки и квалификационной аттестации в области «Общественное здравоохранение и здравоохранение». Учебник (под редакцией В. С. Лучкевича и И. В. Полякова). Санкт-Петербург, 2007.

2. Руководство по инфекционным болезням. А.П. Казанцева и В.С. Матковского.

3. https://aptstore.ru/articles/infektsionnye-zabolevaniya-profilaktika-i-lechenie/.

4. https://klinikarassvet.ru/vzroslaya-klinika/infektsionnye-bolezni/profilaktika-infektsionnykh-zabolevaniy/.