

Что нужно знать об энтеровирусной инфекции.

Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) - повсеместно распространенное инфекционное заболевание, вызываемое вирусами рода Enterovirus. Энтеровирусы устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие температуры: в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель, в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде - около месяца, в очищенных сточных водах - до двух месяцев.

Источником инфекции является только человек - больной или носитель возбудителя. ЭВИ часто заражаются маленькие дети при попадании небольшой дозы возбудителя с водой или с пищей. Основными путями передачи ЭВИ являются водный и контактно-бытовой, дополнительным - воздушно-капельный при развитии у больных симптомов поражения верхних дыхательных путей.

Факторами передачи инфекции могут быть: сырая вода и приготовленный из неё лёд, недостаточно обработанные овощи, фрукты, зелень, грязные руки, игрушки и другие объекты внешней среды, загрязненные энтеровирусами.

ЭВИ может протекать в различных формах – в виде герпетической ангины, высыпаний на коже туловища, конечностей, на лице в области ротовой полости, расстройств пищеварения. Перечисленные симптомы могут сопровождаться лихорадкой, слабостью, головными и мышечными болями. Наиболее опасен серозный вирусный менингит. Основными симптомами менингита являются: острое начало заболевания с высокой лихорадкой, головная боль, повторная рвота, мышечные боли, боли в животе, у детей раннего возраста могут развиваться судороги.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, НЕОБХОДИМО:

- мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после смены подгузника у ребенка;
- тщательно мыть фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой;
- пить воду только гарантированного качества: бутилированную промышленного производства или кипяченую;
- избегать контактов с людьми с признаками инфекционных заболеваний, с сыпью, температурой, кашлем и другими симптомами;
- купаться только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды;
- купаться только на специально оборудованных пляжах;
- родителям необходимо следить за детьми во время купания во избежание заглатывания воды;
- защищать пищу от мух и других насекомых.

ПОМНИТЬ, ЧТО РИСКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ, ЕСЛИ:

- трогать грязными руками лицо, нос, глаза, употреблять пищу немытыми руками;
- пить сырую воду;
- пить воду из питьевых фонтанчиков;
- использовать лёд для охлаждения напитков, приготовленный из воды неизвестного качества;
- покупать продукты и напитки у уличных торговцев;
- принимать пищу в необорудованных для этой цели местах, в местах с низким уровнем соблюдения санитарной культуры;
- употреблять термически необработанные продукты;
- мыть фрукты, овощи и зелень сырой водой, в том числе водой из-под крана;
- посещать с маленькими детьми мероприятия с большим скоплением людей;
- купаться в бассейнах, вода которых не подвергается периодическому обеззараживанию и контролю качества;
- купаться в местах с необорудованной пляжной зоной.

При появлении симптомов инфекционных заболеваний - повышенной температуры тела, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула и других следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

Профилактика гриппа.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевших людей.

Несмотря на постоянную борьбу с гриппом, победить грипп человечеству до сих пор не удалось. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. 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.

Особо тяжело переносят грипп 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.

Группы риска:

- дети;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные хроническими заболеваниями почек;
- больные с иммунодефицитными состояниями;
- беременные женщины;
- медицинский персонал;
- работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

Каким образом происходит заражение гриппом?

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.

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, овощи, богатые витамином С, морсы, квашеную капусту, рекомендуется обильное питье.

Профилактика гриппа.

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 октябрь-ноябрь.

Почему нужна вакцинация от гриппа?

- грипп очень заразен;
- распространяется быстро;
- вызывает серьезные осложнения;
- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

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?

Во-первых, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ним лиц до начала эпидемии гриппа. Во-вторых, взрослые должны соблюдать основные меры профилактики, изложенные ниже. В период эпидемии запрещено с младенцем посещать места скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Можно ли применять вакцину против гриппа у беременных?

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 кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
- пейте больше жидкости;
- принимайте витамин С (он содержится в клюкве, бруснике, лимонах);
- в случае появления заболевших в семье – начните прием противовирусных препаратов, назначенных Вашим лечащим врачом, с профилактической целью;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;
- смазывайте нос оксолиновой мазью 2 раза в день;
- 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.

Как предупредить заражение ребенка в период эпидемии гриппа?

Рекомендовано чаще гулять с ребенком на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей, таких как новогодние елки, кинотеатры, театры.

При малейших признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу.