**Профилактика гельминтозов**

Гельминтозы – обширная группа широко распространенных заболеваний, возбудителями которых являются гельминты (в просторечии глисты). Гельминтов называют еще паразитами, так как они не могут жить и добывать себе пищу самостоятельно. У них обязательно должен быть «хозяин» — человек или животное, в организме которого они живут за счет его питательных соков. Чаще всего паразиты обитают в кишечнике, где откладывают большое количество яиц, которые выделяются наружу с испражнениями.

Гельминтозы – одни из самых распространенных заболеваний, по частоте встречаемости они уступают лишь острым респираторным заболеваниям и гриппу. У человека описано более 270 видов гельминтов, в Беларуси из них наиболее часто встречаются около 20. В организме одного человека одновременно может обитать до шести видов гельминтов. Они бывают различными по форме и размерам. Глисты, похожие на дождевого червя, относятся к классу круглых червей (аскариды, власоглавы, острицы, трихинеллы). Кроме круглых, есть глисты плоские. Одни из них, имеющие вид ленты, относятся к классу ленточных червей (бычий и свиной цепень, карликовый цепень, лентец широкий), другие, имеющие тело листовидной формы – к классу сосальщиков (печеночный сосальщик, кошачья двуустка). Среди гельминтов имеются и очень маленькие, как трихинелла, которые можно рассмотреть только с помощью микроскопа, и сравнительно большие, как лентец широкий, длиной до 12 метров.

Гельминтозы причиняют значительный вред здоровью человека, нередко приводят к тяжелым заболеваниям. Между гельминтозами и инфекциями существует тесная и сложная взаимосвязь. Где бы глисты не поселились в организме человека, они оказывают механическое воздействие на окружающие органы и ткани. В местах их паразитирования определяются признаки воспаления, образуются кисты, капсулы. Прослеживается связь между хроническими воспалительными реакциями и развитием злокачественных новообразований у больных гельминтозами. Ткани глистов и продукты их жизнедеятельности аллергизируют организм человека и способствуют возникновению аллергических заболеваний (крапивницы, бронхиальной астмы и др.). Вследствие своего широкого распространения паразиты оказывают постоянное давление на иммунную систему человека и угнетают его постпрививочный иммунитет. У пораженных гельминтами беременных женщин часто развиваются токсикозы, дерматозы, признаки иммунодефицита. Поглощая питательные вещества, микроэлементы, витамины глисты нарушают питание человеческого организма, способствуют развитию гиповитаминозов, анемии, эндокринных и других расстройств у зараженных ими людей. В результате страдающие гельминтозами дети отстают в физическом и психическом развитии, становятся вялыми, раздражительными, учатся с трудом, чаще болеют. Гельминты, особенно если их много, могут скопляться в кишечнике и вызывать его непроходимость. Проникая в мозг, легкие, печень глисты- паразиты вызывают тяжелые нарушения в работе этих органов, а иногда и смерть человека. Человек, у которого они обнаружены, должен обязательно подвергаться дегельминтизации, т.е. лечению.

Гельминты попадают в организм человека в виде яиц или личинок. Взрослые черви-паразиты, находящиеся в кишечнике человека, выделяют огромное количество яиц. Яйца большинства глистов выделяются наружу с испражнениями. В окружающей нас среде яйца глистов могут оказаться везде, куда попадают испражнения людей: в почве огородов при использовании не обезвреженных фекалий в качестве удобрения, водоемах, неблагоустроенных колодцах, на детских игрушках и других бытовых предметах. Если человек с водой или пищей, через грязные руки или при употреблении немытых овощей проглотит созревшие яйца гельминтов с личинками, то в кишечнике они превращаются во взрослых червей. Заражение некоторыми видами гельминтов происходит при употреблении в пищу недостаточно проваренного и прожаренного мяса или рыбы, так как в мясе свиней, крупного рогатого скота и рыбы нередко бывают их личинки. Нередко, особенно среди детей, заражение глистами возможно во время игры в детских песочницах, при контактах с собаками, кошками и другими животными. Переносятся яйца гельминтов и мухами, а с грязных рук больного человека они могут попадать на постельное и нательное белье, на предметы домашнего обихода.

Знание путей распространения гельминтов позволяет человеку предохранить себя от заражения ими, для чего необходимо выполнять следующие правила:

* строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед едой, после каждого посещения туалета, после каждого общения с собаками и кошками и вообще после каждого загрязнения, так как одна из самых частых причин заражения гельминтами – грязные руки;
* коротко стричь ногти, бороться с вредной привычкой у детей грызть их и брать в рот пальцы;
* следить за чистотой тела, белья, одежды;
* содержать свое жилище в чистоте, уничтожать мух, защищать от них пищу и воду;
* тщательно мыть и обдавать кипятком овощи, фрукты, ягоды и огородную зелень, которые употребляются в пищу без термической обработки;
* приобретать мясные и рыбные продукты только в торговой сети, а не с рук, употреблять их в пищу только после тщательной термической обработки; не употреблять в пищу мясо, не прошедшее санитарно-ветеринарной экспертизы;
* пить и использовать воду только из благоустроенных источников, исключить потребление воды из случайных непроверенных водоисточников;
* содержать прилегающую к домовладениям территорию в надлежащем гигиеническом состоянии, оградить почву дворов, детских игровых площадок от загрязнения выделениями человека и животных;
* не брать домашних животных в постель, не разрешать детям играть с бродячими животными;
* не допускать удобрения огородов и ягодников фекалиями, предварительно не обезвреженными компостированием;
* при появлении первых симптомов гельминтозов обратиться к врачу.  
  Соблюдая меры личной гигиены и профилактики, вы предохраните себя от заражения гельминтами.  
   Помните! Болезнь легче предупредить, чем лечить.

*Материал подготовила помощник врача- эпидемиолога*

*Баравикова Валентина*

*обновлено 17.10.2022*