

Болезнь грязных рук – это серьезно!

«Не видали разве на руках грязь вы? А в грязи — живет зараза, незаметная для глаза. Если, руки не помыв, пообедать сели мы - вся зараза эта вот к нам отправится в живот». Смешные детские стихи, не правда ли? А вот болезни, передающиеся через грязные руки порой отнюдь не «смешные».

В преддверии Международного дня борьбы с гепатитом, отмечаемого во всем мире 28 июля, напомним нашим читателям о такой болезни как острый вирусный гепатит А или в народе «желтуха». Как раз этот недуг мы рискуем заполучить, проигнорировав элементарные правила гигиены.

Казалось бы, чего проще? Чаше мыть руки, тщательно обрабатывать овощи и фрукты перед употреблением, пить только кипяченую воду, не пользоваться чужой зубной щеткой. Но, удивительное дело! Все знают эти правила, а не выполняет многие.

Итак, заражение острым вирусным гепатитом А происходит через инфицированные пищевые продукты, воду, предметы обихода, грязные руки. Возбудитель этой болезни, как и многих других заболеваний, попадает на руки. Затем мы прикасаемся руками к лицу, берем невымытыми руками пищу или «тащим» грязные руки в рот, и тем самым открываем доступ инфекции в организм. Конечно, при крепкой, оперативно работающей, иммунной системе подобные проникновения «вражеских лазутчиков» должны быть нейтрализованы. Но если иммунитет ослаблен, то мы рискуем заполучить «болезнь грязных рук».

С момента заражения до появления первых признаков болезни проходит от 2 до 5 недель. В этот, так называемый инкубационный период, когда человек даже не подозревает о своём заболевании, он является источником заражения, выделяя возбудителя из кишечника. В самом начале заболевания появляется недомогание, слабость, ухудшается аппетит, повышается температура, появляется тошнота, боли в животе. У одних больных к этим симптомам присоединяется рвота, у других - кашель, насморк. Через несколько дней появляется желтушность кожи, склер, моча приобретает тёмную окраску. Но довольно часто эти клинические симптомы болезни носят менее выраженный характер. В связи с этим, далеко не все больные обращаются за медицинской помощью, являясь источником болезни для населения.

Еще раз напомним об элементарных правилах гигиены, которые помогут уберечься от заражения гепатитом: не пейте некипяченую воду, употребляйте только гарантированно безопасную воду, тщательно промывайте фрукты и овощи, даже те, которые при подаче на стол собираетесь очистить от кожуры (мандарины, бананы), мясо, рыбу и другие морепродукты подвергайте качественной термической обработке. «Мойте руки перед едой» - помните этот лозунг советских времен, а ведь он актуален сейчас как никогда. Никогда не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (бритвой, расческой, маникюрным набором, зубной щеткой, полотенцем).

В заключение скажем, что до тех пор, пока профилактикой подобных заболеваний будет заниматься только санитарно-эпидемиологическая служба, проблему распространения гепатита решить будет сложно. Для того, чтобы предупредить возникновение и распространение острого вирусного гепатита А на территории района, руководителям предприятий и учреждений необходимо повысить требовательность к строгому выполнению специалистами и персоналом производственной и технологической дисциплины, соблюдению санитарных правил на подведомственных предприятиях, обеспечивающих население района пищевыми продуктами и водой.

Подготовила помощник врача-эпидемиолога филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тверской области» в Бежецком районе Алексеева И.И.