

Профилактика инфекционных заболеваний



Профилактика инфекционных заболеваний основана на своевременной вакцинации и, безусловно, строгом соблюдении правил личной гигиены.

Индивидуальный план профилактических прививок составляет врач-терапевт (педиатр). Если вы собираетесь посетить эпидемиологически неблагополучную страну или регион, схему вакцинации и лекарственную профилактику необходимо обсудить с врачом-инфекционистом.

Инфекции вызывают определенные микроорганизмы (патогены) – вирусы, бактерии, грибы, паразиты. Проникая в организм, они размножаются в благоприятной для них среде и могут провоцировать нарушение работы как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Механизм развития инфекции зависит от патогенности возбудителя, совокупности факторов защиты организма человека и факторов окружающей среды. Различают:

- генерализованную инфекцию (возбудитель распространяется лимфогематогенным путем),
- локальную инфекцию с возможным переходом в общую (местная воспалительная реакция, развивающаяся из-за повреждения тканей и проникновения патогена);
- общую инфекцию (проникновение возбудителя в кровь и распространение по всему организму);
- латентную инфекцию (заболевание протекает без симптомов, характеризуется длительным сохранением возбудителя в организме)
- и другие.

Инфекции являются основной причиной болезней и смерти во всем мире. Особенно к ним уязвимы дети младшего возраста, пожилые люди, пациенты, страдающие хроническими заболеваниями, пациенты, которые проходят лечение от онкологического заболевания или принимают иммуносупрессивные препараты, пациенты с иммунодефицитом.

Механизмы передачи инфекционных заболеваний

Понимание того, как передаются инфекции, помогает избежать заражения и заболевания.

Инфекции передаются:

1. 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;

2. 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;
3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) – важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;
4. Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).

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, клипсеры (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;
- избегайте купания в водоемах с загрязненной водой;
- не посещайте бассейн, если у вас диарея или открытая рана;
- 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.
- соблюдение правил безопасной интимной близости.

Перед поездкой за границу проконсультируйтесь с врачом, убедитесь в том, что у вас и ваших детей есть все необходимые прививки. Желательно это делать не в последний момент, а как минимум за 4-8 недель до путешествия.

