

Профилактика клещевого энцефалита

С приходом весны люди чаще бывают на природе, где существует опасность встречи с клещами. Некоторые виды клещей переносят вирус, вызывающий **клещевой вирусный энцефалит** (воспаление головного мозга) – острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Это чревато опасными последствиями, вплоть до инвалидности и смерти. Клещи, кроме клещевого энцефалита, переносят такие заболевания как боррелиоз (болезнь Лайма), эрлихоз, анаплазмоз. Смертельные исходы можно предотвратить, но именно позднее обращение за медицинской помощью, развитие осложнений, отсутствие вакцинации в анамнезе становятся причиной смерти от клещевого вирусного энцефалита.

Сезонность. Заражение клещевым вирусным энцефалитом происходит с апреля по сентябрь с весенне-летним пиком во время наибольшей активности перезимовавших клещей.

Основными переносчиками вируса являются иксодовые клещи.

Внешне распознать энцефалитного клеща невозможно. Признаков наличия возбудителя не существует. Отличается визуально лишь сытый клещ от голодного: напившись, он увеличивается с 2-3 мм в десятки раз. Выяснить, переносило ли конкретное насекомое вирус, могут только в лаборатории. Единственное условие – оно должно оставаться живым. Его следует доставить к месту исследования в течение двух суток после укуса.

Как можно заразиться? Клещи заражают человека во время присасывания или их раздавливания в местах поврежденной кожи человека. клещ способен долго оставаться незамеченным. В его слюне содержится обезболивающее вещество, благодаря которому человек не чувствует укуса. При этом передача вируса может происходить уже в первые минуты присасывания клеща к человеку. Даже удаление клеща при сохранении его слюны, содержащий вирус, в коже человека не устраняет риска передачи инфекции.

Где происходит заражение:

- при посещении эндемичных по клещевому вирусному энцефалиту территорий в лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках. Также клещи встречаются на лугах по берегам рек, берегу озер и прудов, лесных просеках, в придорожной растительности, вдоль лесных тропинок.
- при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми – на одежде, с цветами, ветками и т. д. (заражение людей, не посещающих лес).
- при употреблении в пищу сырого молока коз (чаще всего), овец, коров, у которых вирус может находиться в молоке. Поэтому необходимо употреблять молоко только после кипячения. Заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: творог, сметана и т.д.

Признаки укуса энцефалитного клеща

Обнаруживается укушенное место визуально по таким признакам:

- покраснение круглой или овальной формы;
- черная точка в центре (если осталась голова с хоботком);
- отек;
- сыпь.

Последствия укуса энцефалитного клеща

Энцефалит не развивается сразу. Опасное заболевание может проявиться по прошествии двух-трех недель. Потом у зараженного человека сталкивается с первыми симптомами в виде общего недомогания, сонливости, незначительного повышения температуры (первые признаки болезни похожи на течение ОРВИ). Многие случаи заражения вирусом клещевого энцефалита протекают бессимптомно.

Далее наступает бессимптомный период (около 1 недели), когда человек чувствует себя полностью здоровым, а затем наступает вторая фаза:

Симптомы энцефалита: боли в мышцах необъяснимой природы, лихорадка, судороги, рвота, затуманенность сознания, заторможенность, галлюцинации.

Поскольку это заболевание, поражающее нервную систему, высок риск наступления паралича. В результате человек не может ходить, поднимать руки, в тяжелых случаях – и держать голову.

Последствиями клещевого энцефалита могут стать эпилепсия, нарушения кровообращения, утрата когнитивных способностей. Если из-за поражения мозга страдает дыхательная система, повышается риск летального исхода.

Заболевание опасно развитием тяжёлых форм с поражением центральной нервной системы (головного и спинного мозга), сопровождается параличами и высокой летальностью.

Как защититься от клещевого вирусного энцефалита?

Заболевание клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью неспецифической и специфической профилактики. Основными средствами специфической профилактики клещевого вирусного энцефалита служат вакцинация или экстренная профилактика человеческим иммуноглобулином.

К средствам неспецифической профилактики относятся проведение расчистки и благоустройства территорий, обработок специальными препаратами лесопарковых зон, кладбищ, зон массового отдыха, коллективных садов, закрытых оздоровительных учреждений, индивидуальная защита людей от нападения клещей.

Специфическая профилактика:

- вакцинацию против клещевого энцефалита необходимо начинать заблаговременно за 1-1,5 месяца до выезда на неблагополучную территорию, где есть природные очаги инфекции.

- если до отъезда человек не успевает сделать прививку, в экстренных случаях можно ввести человеческий иммуноглобулин против клещевого энцефалита до выезда на неблагополучную территорию, действие препарата проявляется через 24 - 48 часов и продолжается около 4 недель.

Важно знать, что для экстренной профилактики клещевого энцефалита, применяется иммуноглобулин, который может быть эффективен при условии его введения не позднее 4 суток после присасывания клеща. Экстренная профилактика проводится в травмпунктах, поликлиниках или больницах, где осуществляется удаление присосавшихся клещей.

Хотя на вид насекомое, которое переносит вирус, никак не отличается, паниковать при каждом укусе не стоит. В весенне-летний сезон клещи кусают многих, но инфицированным оказываются не более 5-6%.

Неспецифическая профилактика:

Опасность чаще подстерегает в лесу, хотя и в городских парках и зеленых зонах также можно встретить клещей. Они отличаются неумением летать, поэтому сидят в

траве и перепрыгивают на человека при достаточном приближении. Так что для безопасности следует:

- избегать мест потенциального обитания клещей - территории с высокой травой (овраги, низины, лесные опушки).
- при выходе на природу стараться надевать светлую одежду (легче увидеть клеща) из гладкой ткани с длинными рукавами, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк - в носки и обувь (для затруднения доступа клещей к коже). На голову - головной убор, капюшон с завязками.
- при сидении в траве на отдыхе каждые 10 минут осматривать голову, шею, руки и другие открытые зоны;
- использовать антиклещевые репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду. Перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией; При возвращении домой нужно осмотреть тело особенно складки кожи, волосистые участки. Одежду надо снять, тщательно осмотреть на предмет обнаружения клещей! Эти кровососущие насекомые атакуют не только людей, но и животных. Поэтому после прогулки с питомцем нужно тщательно осматривать его. Иначе пострадает он сам, а паразит перепрыгнет на хозяина.

Как снять клеща?

Лучше это сделать у врача в травматологическом пункте в поликлинике по месту жительства или любом травматологическом пункте. Снимать его следует очень осторожно, чтобы не оборвать хоботок, который глубоко и сильно укрепляется на весь период присасывания.

Как обработать место укуса клеща

- Насекомого нет. Достаточно продезинфицировать рану антисептиком (спиртом, хлоргексидином). Предварительно пораженный участок лучше промыть.
- Головка осталась в теле. Вытащить ее самостоятельно не удастся. Смазывание маслом или жирным кремом ни к чему не приведет. Достаточно обработать йодным раствором – и можно ждать, пока голова засохнет и выйдет.
- Клещ присосался и держится. Если до больницы далеко, следует вытащить его самостоятельно. Для этого насекомое захватывают пинцетом как можно ближе к голове и тянут, поворачивая вокруг его оси. После этого обрабатываем рану, как в первом варианте.

Если удалось сохранить насекомое и доставить его в лабораторию, специалисты установят, было ли оно переносчиком вирусной инфекции. Однако даже если его тестирование окажется положительным, симптомы энцефалита у человека могут и не появиться.

Снятого клеща нужно доставить на исследование в лабораторию! положите его на влажной ватке в баночку и отнесите в центр эпидемиологии, где его проверят на инфекции. Клеща можно хранить в холодильнике до 3 дней, влажная ватка нужна, чтобы он не засох, в противном случае анализ не получится.

Профилактика отравлений

Пищевое отравление — это острое заболевание, которое развивается при употреблении недоброкачественных продуктов, содержащих болезнетворные микроорганизмы или токсины. С отравлениями хоть раз в жизни сталкивался каждый человек.

Отравление может быть вызвано различными продуктами и веществами. Наиболее часто встречаются пищевые отравления, отравления медикаментами, грибами, алкоголем, различными химическими веществами.

Для заболевания характерно стремительное развитие. Первые признаки отравления могут возникнуть уже через 40–60 минут после употребления некачественной пищи. В большинстве случаев взрослые люди легко справляются с последствиями отравления некачественными продуктами: неприятные симптомы проходят через несколько дней и не вызывают осложнений. Но у пожилых людей, детей, обладателей ослабленного иммунитета заболевание может привести к тяжёлым последствиям вплоть до летального исхода.

Клиника отравлений чрезвычайно разнообразна и зависит от того, что конкретно съел или выпил человек.

Для всех отравлений характерны следующие симптомы:

- плохое самочувствие, вялость, утомляемость;
- боль и спазмы в животе;
- тошнота и рвота;
- диарея;
- пониженное артериальное давление;
- ощущение сухости во рту, бледная и сухая кожа.

При более тяжелых отравлениях повышается температура, кружится голова, начинают болеть мышцы и суставы. Для отравлений токсинами и сильными ядами природного происхождения характерны более тяжёлые и опасные симптомы: судороги, нарушение сознания, сердечная и дыхательная недостаточность, учащённое сердцебиение, нарушение зрения (двоение в глазах, снижение чёткости и т. д.), паралич. Эти симптомы являются признаками сильной интоксикации, когда требуется срочная медицинская помощь.

Основной причиной отравлений являются передозировка лекарств, алкоголя или ядовитых грибов. Отравление также может быть вызвано продуктами питания, а, вернее, микроорганизмами и их токсинами, которые в них находятся.

Самые опасные продукты в плане развития пищевых токсических отравлений:

- молочные продукты;
- яйца (особенно сырые);
- мясные блюда;
- рыбные блюда (особенно с сырой рыбой);
- кондитерские изделия с кремом;
- домашние консервы и соленья, маринады;
- скоропортящиеся продукты, требующие хранения в холоде;
- продукты с нарушением целостности упаковки и сроков хранения;
- кулинарные изделия, приготовленные с нарушением санитарных правил;
- корнеплоды и зелень.

Действия при отравлении

- Промывание желудка. При пищевом отравлении необходимо удалить из желудка токсичную пищу. Обычно это происходит во время рвоты или поноса. Если рвоты нет, ее нужно вызвать, а для этого напоить человека теплой водой, которая растянет стенки желудка. Если это не помогло, рвоту можно вызвать, надавив на корень языка или живот¹.
- Прием сорбентов. К сорбентам относятся препараты, которые активно поглощают токсины, не давая им всасываться в кровь. К наиболее известным сорбентам относится активированный уголь¹.
- Обильное питье. Рвота и диарея способствуют потере большого количества жидкости. При отравлении необходимо пить 2-3 литра кипяченой воды в сутки. Воду желательно подсаливать, добавляя 1 столовую ложку поваренной соли на 1 литр воды. Можно также использовать специальные регидратационные солевые растворы.
- Соблюдение режима и диеты. В случае сильного отравления и отторжения организмом еды следует отказаться от нее в первый день. На следующий день разрешено есть сухари, кисели, жидкое пюре, геркулесовую кашу, приготовленную на воде. Однако необходимо знать симптомы некоторых особо опасных заболеваний, тактика при которых отличается от «классического» отравления. Употребление некоторых видов грибов, чрезмерного количества лекарств и даже некоторых зараженных продуктов может повлечь за собой летальный исход.

Отравление грибами

Для предотвращения отравления грибами не рекомендуется собирать грибы вблизи дорог, промышленных предприятий, свалок, во дворах жилых домов. Следует помнить, что даже съедобные грибы в условиях осложненной экологии могут быть опасными. Среди грибов, встречающихся в нашей местности самым ядовитым, является бледная поганка, даже маленький кусочек, попавший в организм, вызывает тяжелейшее отравление. Для того, чтобы установить вид грибов, приведших к отравлению следует остатки еды (которые привели к отравлению) передать медицинским работникам.

Отравления лекарственными препаратами, химическими веществами

Крайне тяжелые отравления. Ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее, например керосин, ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для пищевых продуктов — дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для детей месте.

Отбеливатель, яды для крыс и насекомых, керосин, кислоты и щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть. Яд опасен не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду.

Лекарства, предназначенные для взрослых, могут оказаться смертельными для детей. Медикаменты нужно давать только по назначению врача. Хранить медикаменты необходимо в местах недоступных для детей.

Отравление алкоголем

Помните, что алкоголь – это токсическое вещество, действующее на все системы и органы организма, особенно на головной мозг! В подростковом возрасте чувствительность к алкоголю очень высока, и даже от небольшой дозы часто наступает тяжелое отравление.

Диета после отравления

Питание после отравления должно быть дробным, то есть, небольшими порциями и не менее 4-х раз в день.

Вся пища должна быть тщательно обработана механически (измельченная, перемолотая) и термически (в вареном виде или на пару). При этом необходимо исключить продукты, вызывающие повышенное газообразование, такие как бобовые, капуста, копченые или пряные блюда, молоко и даже кофе.

Разрешены протертые супы, мясные бульоны из мяса нежирных сортов (говядина), паровые котлеты.

В период выздоровления и восстановления постепенно разрешено добавлять овощи в сыром виде, сыр.

При этом питание должно быть достаточно калорийным, с полноценным количеством витаминов, чтобы обеспечить ослабленный организм необходимыми веществами.

Обязательное употребление большого количества жидкости, разбавленных морсов и минеральных вод, так как во время диареи, рвоты теряется много жидкости.

Профилактика отравлений

- поддерживайте чистоту на кухне,
- мыть руки перед едой,
- мойте фрукты, овощи и зелень перед употреблением,
- не употребляйте просроченные продукты,
- храните скоропортящиеся продукты в холодильнике,
- не покупайте продукты на стихийных рынках,
- подвергайте мясные и рыбные продукты термической обработке,
- не употребляйте незнакомые плоды диких растений,
- не употребляйте в пищу консервы с вздутыми крышками,
- не употребляйте продукты с плесенью,
- не храните токсические вещества в таре из-под пищевых продуктов,
- в путешествиях пить бутилированную воду,
- в холодильнике старайтесь не помещать на одну полку готовые блюда и сырые мясо и рыбу.

Пищевые отравления – это часто встречающаяся проблема, каждый человек в течении жизни с ней сталкивается. Соблюдая несложные правила, можно избежать серьезных проблем со здоровьем! Будьте здоровы!