

Інфекційні хвороби. Чистота – запорука здоров'я!

До надзвичайних ситуацій природного походження відносяться інфекційні хвороби, тобто хвороби які передаються від хворої людини до здорової. На інфекційні хвороби хворіють не лише люди, але і тварини. Причому деякі хвороби тварин легко передаються людям. Такими хворобами люди можуть заражатися від собак, кішок, корів, коней, овець, голубів, курей, наприклад – під час догляду за ними або в разі споживання молока або м'яса хворих тварин.

Останніми роками все частіше в осінньо-зимовий період виникають проблеми можливих епідемій простудних захворювань. Причому, збудник цього захворювання під впливом навколишнього середовища постійно мутує (тобто змінюється), що створює додаткові труднощі в створенні протигрипозних вакцин. Що ж потрібно робити, щоб уникнути простудних захворювань? Насамперед, дуже велику роль в боротьбі з цим захворюванням грає дотримання чистоти і правил гігієни, які не лише в значній мірі знижує небезпеку захворювання, але і укріплюють здоров'я. Чистота тіла, дотримання чистоти в житлових і адміністративних приміщеннях, у дворі місцях суспільного користування, на кухні і так далі оберігає людину від попадання в організм мікроорганізмів заразливих захворювань. До особистої гігієни відносяться: догляд за шкірою, за порожниною рота, дотримання режиму, заняття фізкультурою і загартування організму, догляд за одягом і взуттям.

Велике значення для здоров'я людини має догляд за шкірою, оскільки шкіра оберігає організм людини від проникнення мікробів, від різних пошкоджень. Шкіра регулює теплообмін, оскільки через неї виділяється надлишкове тепло. Але шкіра легко забруднюється пилом, що знаходиться в повітрі, на землі і різних предметах, з якими стикається людина. Разом з пилом на шкіру потрапляють мікроби у тому числі і хвороботворні. Щоб шкіра була чистою, потрібно щодня умиватися з милом, щодня митися до поясу або приймати душ. Вода, призначена для умивання або душу повинна мати кімнатну температуру: прохолодна вода освіжає, надає бадьорості, укріплює нервову систему і загартовує організм.

Руки треба постійно тримати в чистоті, оскільки вони забруднюються більш всього. Руки необхідно мити обов'язково перед їдою, а також після прибуття додому, після відвідин туалету.

Не рідше за один раз на тиждень потрібно митися в лазні під гарячим душем або у ванні з подальшою зміною натільної і постільної білизни.

Щоб зберегти зуби, необхідно регулярно чистити їх зубною пастою (вранці і перед сном), періодично проводити профілактичний огляд у лікаря-стоматолога.

Одяг і взуття завжди мають бути чистими. Тому їх необхідно чистити щодня. Знятий верхній одяг потрібно тримати в шафі або на вішалці в передпокої.

Одним з основних шляхів поширення вірусних захворювань є контактний, коли збудники передаються безпосередньо хворій людині. При розмові, чханні і кашлі хворі виділяють в повітря безліч найдрібніших крапельок, в яких знаходяться мільярди мікробів. Здорова людина разом з повітрям вдихає їх. Небезпеку поширення збудників подібним шляхом можна значно зменшити, якщо хворий при кашлі, чханні або розмові прикриватиме ніс і рот хусткою або марлевою пов'язкою. В той же час здоровим людям в період поширення простудних захворювань рекомендується, по можливості, обмежити користування суспільним транспортом і не вступати в контакт з хворими людьми.

До цих пір не зжиті випадки інфекційних захворювань в літній період. В цей час збудники інфекційних хвороб можуть передаватися при купанні у воді (водний шлях) і при вживанні їжі, води і продуктів, заражених мікробами (харчовий шлях).

Інколи інфекція поширюється комахами – переносниками збудників багатьох хвороб. До них відносяться комарі, мухи, кліщі, воші і так далі.

У цей період дотримання заходів і правил особистої і суспільної гігієни набуває первинного значення.

Під час літнього відпочинку купатися потрібно лише в спеціально відведених для цього місцях.

Овочі і фрукти потрібно ретельно обмивати кип'яченою водою; молоко і воду вживати лише після кип'ятіння.

Продукти харчування і питну воду слід зберігати лише в ретельно закритій тарі. Посуд має бути чистим. Перед вживанням хліб рекомендується обпалювати на пальнику або прогріти в духовці, печі.

Після прийому їжі посуд має бути негайно вимитий гарячою водою з милом і поставлений в шафу. Хліб та інші продукти харчування заховати в тару і також поставити в шафу.

Обідній стіл потрібно вимити гарячою водою і досуха витерти. Після цього підмести кімнату.

Велике значення має утримання в чистоті житлових приміщень. У квартирі треба щодня проводити вологе прибирання – стирати пил зі всіх предметів і меблів, протирати підлогу, стежити за чистотою місць суспільного користування (щодня мити і чистити раковини, плити, вологою ганчіркою протирати підлогу коридору, передпокою і тому подібне).

Дітям також треба утримувати в чистоті не лише своє тіло, але і одяг, взуття, приміщення в якому ви знаходитесь. Це головна умова здоров'я людини!

Інфекційні хвороби. Чистота – запорука здоров'я!

До надзвичайних ситуацій природного походження відносяться інфекційні хвороби, тобто хвороби які передаються від хворої людини до здорової.

На інфекційні хвороби хворіють не лише люди, але і тварини. Причому деякі хвороби тварин легко передаються людям. Такими хворобами люди можуть

заражатися від собак, кішок, корів, коней, овець, голубів, курей, наприклад – під час догляду за ними або в разі споживання молока або м'яса хворих тварин.

Останніми роками все частіше в осінньо-зимовий період виникають проблеми можливих епідемій простудних захворювань. Причому, збудник цього захворювання під впливом навколишнього середовища постійно мутує (тобто змінюється), що створює додаткові труднощі в створенні протигрипозних вакцин. Що ж потрібно робити, щоб уникнути простудних захворювань? Насамперед, дуже велику роль в боротьбі з цим захворюванням грає дотримання чистоти і правил гігієни, які не лише в значній мірі знижує небезпеку захворювання, але і укріплюють здоров'я. Чистота тіла, дотримання чистоти в житлових і адміністративних приміщеннях, у дворі місцях суспільного користування, на кухні і так далі оберігає людину від попадання в організм мікроорганізмів заразливих захворювань. До особистої гігієни відносяться: догляд за шкірою, за порожниною рота, дотримання режиму, заняття фізкультурою і загартування організму, догляд за одягом і взуттям.

Велике значення для здоров'я людини має догляд за шкірою, оскільки шкіра оберігає організм людини від проникнення мікробів, від різних пошкоджень. Шкіра регулює теплообмін, оскільки через неї виділяється надлишкове тепло. Але шкіра легко забруднюється пилом, що знаходиться в повітрі, на землі і різних предметах, з якими стикається людина. Разом з пилом на шкіру потрапляють мікроби у тому числі і хвороботворні. Щоб шкіра була чистою, потрібно щодня умиватися з милом, щодня митися до поясу або приймати душ. Вода, призначена для умивання або душу повинна мати кімнатну температуру: прохолодна вода освіжає, надає бадьорості, укріплює нервову систему і загартовує організм.

Руки треба постійно тримати в чистоті, оскільки вони забруднюються більш всього. Руки необхідно мити обов'язково перед їдою, а також після прибуття додому, після відвідин туалету.

Не рідше за один раз на тиждень потрібно митися в лазні під гарячим душем або у ванні з подальшою зміною натільної і постільної білизни.

Щоб зберегти зуби, необхідно регулярно чистити їх зубною пастою (вранці і перед сном), періодично проводити профілактичний огляд у лікаря-стоматолога.

Одяг і взуття завжди мають бути чистими. Тому їх необхідно чистити щодня. Знятий верхній одяг потрібно тримати в шафі або на вішалці в передпокої. Одним з основних шляхів поширення вірусних захворювань є контактний, коли збудники передаються безпосередньо хворій людині. При розмові, чханні і кашлі хворі виділяють в повітря безліч найдрібніших крапельок, в яких знаходяться мільярди мікробів. Здорова людина разом з повітрям вдихає

їх. Небезпеку поширення збудників подібним шляхом можна значно зменшити, якщо хворий при кашлі, чханні або розмові прикриватиме ніс і рот хусткою або марлевою пов'язкою. В той же час здоровим людям в період поширення простудних захворювань рекомендується, по можливості, обмежити користування суспільним транспортом і не вступати в контакт з хворими людьми.

До цих пір не зжиті випадки інфекційних захворювань в літній період. В цей час збудники інфекційних хвороб можуть передаватися при купанні у воді (водний шлях) і при вживанні їжі, води і продуктів, заражених мікробами (харчовий шлях).

Інколи інфекція поширюється комахами – переносниками збудників багатьох хвороб. До них відносяться комарі, мухи, кліщі, воші і так далі.

У цей період дотримання заходів і правил особистої і суспільної гігієни набуває первинного значення.

Під час літнього відпочинку купатися потрібно лише в спеціально відведених для цього місцях.

Овочі і фрукти потрібно ретельно обмивати кип'яченою водою; молоко і воду вживати лише після кип'ятіння.

Продукти харчування і питну воду слід зберігати лише в ретельно закритій тарі. Посуд має бути чистим. Перед вживанням хліб рекомендується обпалювати на пальнику або прогріти в духовці, печі.

Після прийому їжі посуд має бути негайно вимитий гарячою водою з милом і поставлений в шафу. Хліб та інші продукти харчування заховати в тару і також поставити в шафу.

Обідній стіл потрібно вимити гарячою водою і досуха витерти. Після цього підмести кімнату

Велике значення має утримання в чистоті житлових приміщень. У квартирі треба щодня проводити вологе прибирання – стирати пил зі всіх предметів і меблів, протирати підлогу, стежити за чистотою місць суспільного користування (щодня мити і чистити раковини, плити, вологою ганчіркою протирати підлогу коридору, передпокою і тому подібне).

Дітям також треба утримувати в чистоті не лише своє тіло, але і одяг, взуття, приміщення в якому ви знаходитесь. Це головна умова здоров'я людини!

Збудник туберкульозу

Туберкульоз - це хронічне, специфічне, інфекційне, соціальне захворювання, яке спричинює дуже маленька бактерія. Вона має паличкоподібну форму. Такі бактерії вчені називають бацилами. Бактерію, що викликає туберкульоз, відкрив німецький лікар і бактеріолог Роберт Кох, тому її називають паличкою Коха, мікобактерія.

Про своє відкриття Роберт Кох оголосив 24 березня 1882р. У 1905 році він став лауреатом Нобелівської премії в галузі фізіології та медицини за «дослідження й відкриття, що стосується лікування туберкульозу».

Які ж властивості притаманні бактерії, що її відкрив Кох?

Бактерія має оболонку, яка дозволяє їй витримувати досить суворі умови навколишнього середовища й опиратися імунній системі людини. Окрім того, оболонка не припускає звичайні антибіотики, тому туберкульоз доволі складно лікувати. Щоправда, паличка Коха надзвичайно повільно розмножується, ділячись усього раз на добу.

Умови інфікування туберкульозом

Паличка Коха передається від хворої на відкриту форму туберкульозу людини до здорової повітряно – крапельним шляхом. Зазвичай вона вражає легені, однак можуть інфікуватися й інші органи.

Туберкульозна паличка є в багатьох людей, але вона проявляє себе тільки в організмі з ослабленою імунною системою. Після застуди або іншої хвороби імунна система стає слабкішою, вона не здатна подолати паличку Коха, й тоді може розвинути туберкульоз.

Погіршення соціальних умов життя, неповноцінне харчування, стресові ситуації, старість – усе це може привести до ослаблення імунної системи й розвитку туберкульозу.

Захворювання виникає при контакті з хворими на туберкульоз.

Найбільш активними джерелами бактерій є хворі із супровідними захворюваннями легень, для яких характерні кашель та чхання. Бактерія також передається при розмові, співі, сміхові. Завись слини й мокротиння, що містить бактерії, перебуває в повітрі впродовж тривалого часу. Крихітні крапельки, що містять палички Коха, вдихають здорові люди, й завдяки надзвичайно маленькому розміру бацили швидко досягають легенів. Там паличка Коха починає розмножуватись.

За яких умов на туберкульоз може захворіти велика кількість людей?

Насамперед такими умовами є:

- погані економічні й соціальні умови;
- сирі й тісне житло;
- неповноцінне харчування;
- фізична перенапруга організму;
- постійні стреси.

За таких умов імунна система людей стає слабкою, що й призводить до епідемії туберкульозу.

Ознаки захворювання на туберкульоз

Ранніми симптомами туберкульозу можуть бути :

- швидка стомлюваність організму;
- зниження апетиту;
- схуднення;
- тривала субфібрильна температура тіла;

- підвищена пітливість, особливо перед ранком.

Поступово, із розвитком захворювання, з'являються додаткові симптоми:

- задишка при великих фізичних навантаженнях;
- кашель або покашлювання з виділенням мокротиння, можливо з кров'ю ;
- специфічний (так званий лихоманковий) блиск в очах.

Чим раніше буде виявлено, що людина хвора на туберкульоз, тим легше буде лікувати захворювання.

Діагностика туберкульозу

Дуже важливо вчасно виявити людей, хворих на туберкульоз. Процес розпізнавання хвороби й визначення її називають діагностикою.

Діагностують туберкульоз за допомогою проби Манту, названої так на честь французького лікаря Шарля Манту. Шарль Манту запропонував іншу модифікацію проби – внутрішньо шкірне введення туберкуліну. В Україні пробю в модифікації Манту користуються починаючи з 1965 року. Вона потрібна для виявлення інфікованих людей.

Цю пробу можна робити не завжди. Протипоказаннями для проведення проби Манту є:

- шкірні захворювання;
- застуда;
- гострі й хронічні інфекційні та соматичні захворювання в стадії загострення;
- алергія;
- епілепсія;

Власне кажучи, реакція організму на туберкулін є однією з різновидів алергії. Саме тому алергічні захворювання, які є в людини, можуть впливати на результати проби Манту.

Реакція Манту – це щеплення, а шкірна алергічна проба, яка дозволяє раніше виявити захворювання.

БЦЖ – це щеплення, яке роблять за допомогою вакцини.

Профілактика туберкульозу

Сучасну вакцину БЦЖ уводять внутрішньо шкірно, і в результаті організм виробляє захисні антитіла проти бактерії туберкульозу.

Для чого потрібне це щеплення? І чому, незважаючи на те, що всіх прищеплюють, багато людей хворіють на туберкульоз?

Щеплення БЦЖ потрібне для профілактики туберкульозу. Воно не захищає від зараження збудником туберкульозу, але захищає від переходу прихованої інфекції в явну хворобу й від важких форм туберкульозу.

Інформацію про те, чи хвора людина на туберкульоз, дає також флюорографічне обстеження. Кожна людина, починаючи з підліткового віку, раз на рік зобов'язана пройти таке обстеження, щоб переконатися, що вона не хвора на туберкульоз легенів.

Специфічні заходи профілактики туберкульозу.

1. Планові щеплення від туберкульозу: перше щеплення проводять на 5 – 7- й день у пологовому будинку; ревакцинація в 7, 12, 17 років з попередньою постановкою реакції Манту. Ревакцинацію проводять тільки при негативній реакції.
2. Відокремлення хворих від здорових : стаціонарне й санаторне лікування хворих (до 1 року) ; забезпечення окремими квартирами бацилярних хворих.
3. Диспансерний нагляд: хворих з активним і неактивним туберкульозом; здорових, які перебувають у контакті бацило - видільниками інфікованих туберкульозом (віраж туберкулінової проби).
4. Протиепідемічні заходи у вогнищі: поточна дезінфекція та провітрювання; дотримання особистої гігієни хворого (окремий посуд, білизна, рушник тощо); знезаражування плювальниць; дезінфекція мокротиння.

Профілактика туберкульозу ґрунтується, насамперед, на ранньому виявленні людей, інфікованих туберкульозною паличкою, та їхньому лікуванні.

Епідемії туберкульозу можна й потрібно запобігати. Що треба для цього робити?

Медична профілактика спрямована на створення специфічного імунітету в дітей за допомогою вакцинації. Це означає, що дітям треба робити реакцію Манту й щеплення БЦЖ , вчасно виявляти початкову стадію захворювання, вчасно починати лікування.

Санітарна профілактика передбачає своєчасне виявлення хворих на туберкульоз, їхню ізоляцію, дотримання правил дезінфекції, ефективне лікування. Хворі на туберкульоз не можуть працювати там, доведеться часто контактувати з дітьми або з великою кількістю людей. Наприклад, учителі, вихователі, кухарі, офіціанти, провідники, стюардеси. Усього близько 20 професій.

Соціальна профілактика полягає в дотриманні прав людини, котра захворіла на туберкульоз, та гарантуванні безпеки здоров'я людей, які її оточують.

Важливим профілактичним заходом є планові щеплення проти туберкульозу.

Іншими профілактичними заходами є:

- відокремлення хворих людей від здорових;
- стаціонарне й санаторне лікування хворих;
- забезпечення окремими квартирами хворих на туберкульоз.

Помилкові твердження щодо туберкульозу

а) Туберкульозом хворіють тільки бідні або малозабезпечені люди.

Твердження про те, що багаті, благополучні, тобто ті люди, які добре харчуються й задоволені собою, не хворіють на туберкульоз – міф .

Свідченням цього є численні випадки захворювання в елітних столичних колах, а також довгий список знаменитостей, які в різні часи хворіли

туберкульозом. Паличка Коха не зважає на соціальний статус й з однаковою ефективністю заражає і бідних і багатих. Високий темп життя інформаційний пресинг, постійна «нестача часу», а отже, нерегулярне й збалансоване харчування – усе це стресові моменти, які призводять до зниження захисних сил організму й сприяють розвитку захворювання. Разом з тим, туберкульоз – безумовно, хвороба соціальна. Туберкульоз – це захворювання, що прямо залежить від способу життя людини, якості харчування. Складне економічне становище, яке, на жаль, ще існує в нашій країні, велика кількість людей, які не мають можливості повноцінно харчуватися, стреси, соціальна не облаштованість – усе це істотно підвищує ризик зараження й розвитку туберкульозу.

б) Туберкульозом можна заразитися тільки від хворої людини, яка виділяє паличку туберкульозу, при безпосередньому контакті з нею. Так, дійсно, здорова людина зазвичай заражається від хворої й частіше повітряно – крапельним шляхом. Але заразитися можна й від хворої тварини (при догляді за нею або при вживанні м'яса, молока, сметани, масла, сиру, кисломолочних продуктів).

в) Якщо в організм потрапила туберкульозна паличка, то людина обов'язково занедужає на туберкульоз. Не кожен, хто «отримав» паличку Коха, враз занедужає. Зі 100 осіб, заражених туберкульозною паличкою, занедужає лише 5, інші спокійно живуть із нею, їхня імунна система впродовж тривалого часу тримає туберкульозну паличку під контролем. Таких людей медики називають «інфіковані туберкульозом». Однак, у разі ослаблення захисних сил організму, дрімлива паличка Коха може почати розмножуватися й спричинити хворобу. Це схоже на міну уповільненої дії. Що ж спричиняє «вибух» цієї «міни»?

- Якість харчування.

- Паління тютюну й уживання великої кількості алкоголю, а також продуктів, що містять консерванти, харчові барвники, стабілізатори.

- Інші захворювання.

- ВІЛ – інфікування, діабет, лейкоз.

- Стрес.

г) Давно минули ті часи, коли хвороба, іменована колись хвороба сухотами, була невиліковна, а сьогодні туберкульоз добре лікується. Але щогодини десь на землі помирає одна людина. Причому зараз, коли з'явилися різні ефективні лікарські препарати, туберкульоз повернувся до людей у новій, стійкій до більшості ліків формі. На жаль, сьогодні лише 65% виліковуються від лікарсько – стійкого туберкульозу.

д) Туберкульоз уражає тільки легені людини. Туберкульоз уражає всі органи й тканини людини: очі, кістки, шкіру, сечостатеву систему, кишечник, головний мозок тощо. Але найпоширенішим є туберкульоз легенів.

е) Україна постраждала від аварії на Чорнобильській ФТС? І рентген – обстеження для жителів України шкідливе, його потрібно проводити тільки у

виняткових випадках, тому що це спричинює додаткове променеве навантаження. Але для своєчасного виявлення туберкульозу необхідно хоча б раз на два роки, а ще краще, щорічно проводити флюорографічне обстеження впродовж року абсолютно безпечні для здоров'я людини, навіть для тієї, яка безпосередньо постраждала від аварії на ЧАЕС. Адже, як ми вже говорили, туберкульоз може перебігати без явних клінічних симптомів, і його початкові стадії можна виявити лише при своєчасному рентгенологічному обстеженні.