

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Как известно, количество разнообразных микроорганизмов, обитающих на ладонях, крайне велико, и не секрет, что частый путь попадания инфекции в организм – **немытые руки**.

Перечень т.н. болезней грязных рук достаточно внушительный: глисты, сальмонеллез, дизентерия, холера, энтеровирус, ротавирус и т.д. Многие из перечисленных заболеваний протекают тяжело, чреваты обезвоживанием организма и серьезными осложнениями. Не меньшую опасность представляет еще один «обитатель» грязных ладоней –

вирус гепатита А

(поражающий клетки печени), который является возбудителем желтухи, или **болезни Боткина**

Вирус гепатита А может довольно долго сохраняться во внешней среде, однако при кипячении погибает уже спустя 5 минут. Фекально-оральный **механизм передачи возбудителя** реализуется несколькими путями:

- водным
- пищевым
- контактно-бытовым.

Инфицированная вода попадает в организм человека при заглатывании во время купания в открытых водоемах, а также при употреблении воды, прошедшей недостаточную очистку. Кроме того, проглотить вирус можно при употреблении в пищу сырых овощей и фруктов, плохо вымытых под проточной водой, в результате недостаточной термической обработки мясных и рыбных изделий, при несоблюдении правил гигиены в процессе приготовления пищи. Основным источником заражения желтухой становятся немытые после похода в туалет руки, посредством которых пациент разносит вирус по бытовым предметам (игрушкам, столовым приборам и посуде, дверным ручкам, смесителям и т.д.)

В отличие от взрослых дети легче переносят гепатит А. Степень тяжести течения инфекционного процесса определяется многими факторами, в т.ч. наличием вредных привычек, заболеваний печени, иммунодефицитных состояний. Инкубационный период – время от момента заражения до появления первых клинических признаков – при вирусном гепатите А составляет в среднем две недели. Начало заболевания характеризуется повышением температуры, слабостью, головной болью, ломотой в теле, возникновением желудочно-кишечных симптомов – отсутствием аппетита, тошнотой, болью в животе и тяжестью в правом подреберье. Это преджелтушный период, на смену которому через 4-5 дней приходит желтуха. Кожа и склеры у человека приобретают желтый цвет, моча становится коричневой, а стул – осветленным. При появлении подобных симптомов необходимо срочно обратиться к врачу.

Период выздоровления при вирусном гепатите А длится в течение 1 месяца, а после перенесенного заболевания формируется стойкий пожизненный иммунитет.

Меры профилактики:

- Соблюдать правила личной гигиены, а именно мыть руки с мылом после посещения улицы, туалета и, конечно, перед едой;
- Для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду, тщательно мыть овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде, под проточной водой или дополнительно ошпаривать, мясные и рыбные изделия подвергать тщательной термической обработке;
- Не забывать о санитарных правилах в процессе приготовления пищи – не допускать соприкосновения готовых и сырых продуктов, а для разделки последних использовать отдельные разделочные ножи и доски, соблюдать условия и сроки хранения пищевых продуктов;
- Тщательно мыть посуду после ее использования с применением моющих и чистящих средств, поддерживать чистоту и порядок в доме, особенно на кухне.