Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики

Энтеровирусные инфекции человека – болезни, вызываемые кишечными вирусами (энтеровирусами), носящими название Коксаки и Экхо. Инфекции, вызываемые ими, распространены повсеместно и случаются в течение всего года. Наибольшее число случаев заболеваний регистрируется с июня по октябрь. Известно более 70 типов этих вирусов. Часть из них не вызывает заболеваний у человека.

Что представляют собой энтеровирусные инфекции?

Энтеровирусы в большинстве случаев вызывают скрытую инфекцию или слабовыраженные симптомы заболеваний. Однако они могут проявляться в виде серозных менингитов, эпидемических миалгий (болей в мышцах), миокардитов, герпетических ангин, эпидемических геморрагических конъюнктивитов, респираторных и желудочно-кишечных расстройств, а также лихорадочных заболеваний. Заболевание протекает, как правило, без осложнений, заканчивается выздоровлением. От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 2 до 10 суток, чаще 2-5 дней

Несмотря на разнообразие клинических вариантов инфекции, имеются общие для всех проявления болезни. Заболевание начинается остро, с внезапного подъема температуры тела до 38-40С, головной боли, общей слабости, недомогания, головокружения, нарушения режима сна. Температура тела держится 3-5 дней, через 2-4 дня не исключены повторные волны подъема температуры, тошнота, рвота.

Наиболее частая форма энтеровирусной инфекции – серозный менингит. Особенностями его проявления являются: распирающая головная боль с локализацией в лобно-височной, реже затылочной области и рвота без предварительной тошноты, не связанная с приемом пищи и не приносящая больному облегчения. Необходимость обращения к врачу – очевидна. Чаще болеют дети, среди них распространено и здоровое вирусоносительство, когда вирус выделяется из носоглотки или кишечника, а человек чувствует себя здоровым.

Пути распространения вируса

- Вирус выделяется в окружающую среду из носоглотки человека в течение 1-2 недель после начала заболевания, из фекалий – в течение нескольких недель и даже месяцев. В 1грамме испражнений содержится до 1 миллиона вирусов.
- Для серозного менингита наиболее вероятным является капельный механизм передачи от человека к человеку, но чаще заражение людей происходит путем передачи возбудителей через пищу, воду, предметы, которые окружают человека.
- В летний период года – купание в загрязненных вирусами водоемах, употребление немытых овощей и фруктов, питьевой воды не гарантированного качества – являются факторами риска.
- Переносчиками энтеровирусов могут быть собаки, мухи, тараканы.

В отличие от бактерий кишечные вирусы в пище, воде, на поверхностях предметов не размножаются, но долго выживают. Например, в воде разных водоисточников они сохраняются до 110 дней, в мясе и твороге до 60 месяцев, на поверхностях до 70 дней. Энтеровирусы могут быть обнаружены в молоке, кефире, твороге, глазурованных сырках в 13-13%случаев, а на свежих овощах и фруктах до 80 %. Кипячение их убивает мгновенно, при 56С они гибнут в течение 30 минут. Энтеровирусы теряют активность при воздействии ультрафиолетовых лучей; свободный хлор и озон быстро убивают энтеровирусы.

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, после прихода домой с улицы. Следить за чистотой рук детей, учить их правилам мытья рук.
- Мыть дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете.
- Воду из открытого водоема, колодца пить только после предварительного кипячения. Отдавать предпочтение артезианской питьевой воде, расфасованной в бутылки.
- Не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или вообще запрещено.
- Фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком.
- Иметь разделочный инвентарь (ножи, разделочные доски) отдельно для сырых и вареных продуктов, для салата, хлеба.
- Ошпаривать чайную и столовую посуду, на которой могут сохраняться капельки слюны больного или вирусоносителя.
- Посуду, где хранились сырые продукты, тщательно мыть с моющими средствами и ошпаривать.

- не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную обработку.
- Упаковывать каждый продукт в отдельную чистую упаковку, беречь продукты от загрязнения.
- Содержать в чистоте помещение кухни.
- Защищать пищу от насекомых, грызунов и домашних животных, возможных переносчиков инфекции и вести борьбу с мухами и тараканами.

Соблюдение всех этих правил предохранит Вас от заболеваний энтеровирусными инфекциями!