Как защититься от инфекций?

Светлана Калач, главный внештатный специалист по инфекционным болезням Министерства здравоохранения Новгородской области.

Инфекционные заболевания — целая группа разнообразных болезней, вызываемых проникающими в организм человека болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками), которые объединяет способность быстро распространяться в коллективе людей. Рассмотрим основные пути передачи инфекции и способы профилактики

Воздушно-капельный путь является наиболее характерным для респираторных инфекций, таких как грипп, коронавирус, корь, ветрянка, туберкулез, эпидемический паротит (свинка), менингококковая инфекция, инфекционный мононуклеоз. Во время кашля, чихания или просто разговора из дыхательных путей инфицированного человека выбрасываются мелкие капли слюны и слизи, содержащие возбудитель заболевания. Они могут распространяться на расстояние до нескольких метров и переноситься с потоком воздуха. Через вдыхаемый воздух микроорганизмы попадают в организм и могут стать причиной развития заболевания. Риск передачи инфекции повышается в закрытых помещениях.

Для профилактики используются маски. Помещения следует регулярно проветривать не менее двух-трех раз в день. Кроме того, в периоды подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом лучше избегать больших скоплений людей.

Контактно-бытовой путь предполагает прямое взаимодействие с носителем инфекции, например, рукопожатия, совместное использование бытовых предметов, посуды или одежды. Этот способ передачи возможен для тех микроорганизмов, которые могут какое-то время оставаться активными в окружающей среде. Например, таким путем передаются грибковые инфекции, вирусные папилломы, вирусный гепатит А и Е, острые кишечные инфекции.

Для профилактики соблюдайте правила гигиены: используйте личные инструменты ухода и приема пищи, регулярно мойте руки с мылом, проводите влажную уборку поверхностей.

Алиментарный (пищевой) путь передачи инфекции происходит при попадании патогенов в рот человека. Таким образом передаются острые кишечные инфекции, в том числе ротавирусная и норавирусная инфекции, гепатит А, сальмонеллез, дизентерия, паразитарные инфекции. Часто в быту их называют «болезнями грязных рук».

Мыть руки и еду перед употреблением, поддерживать гигиену важно для профилактики. Однако стоит помнить, что, например, с неаккуратно разбитым и не до конца приготовленным куриным яйцом вы вполне можете получить болезнетворный микроорганизм.

Парентеральный путь передачи инфекций предполагает заражение через биологические жидкости. Это заражения через кровь и половым путем. Этим путем передаются такие социально значимые заболевания как ВИЧ-инфекция, гепатиты класса В и С и другие половые инфекции.

Профилактика предполагает использование барьерных контрацептивов, обязательную стерилизацию хирургических инструментов, использование одноразовых инструментов, а также отказ от татуировок и косметологических процедур в салонах, где не соблюдаются правила гигиены.

Трансмиссивный (векторный) путь передачи предполагает перенос микроорганизмов через кровососущих насекомых или других животных. В нашей стране наиболее опасными считаются инфекции, передаваемые клещами: боррелиоз и клещевой энцефалит. Также опасна малярия и ряд других заболеваний.

Инфекционные заболевания можно систематизировать по типу возбудителей: бактериальные, вирусные, грибковые и паразитарные инфекции. Также инфекции различают по длительности течения, их излечимости и способу предотвращения.

Протяженность может характеризоваться острой или хронической формой. При острой — болезнь имеет более выраженную симптоматику, резкое начало и полное излечение в течение нескольких недель. Хронические формы заболеваний прогрессируют медленнее и намного сложнее вылечиваются.

Некоторые инфекционные заболевания, такие как грипп, можно вылечить полностью. Другие, например, вирус иммунодефицита или герпес, попав в организм, остаются в нем навсегда. При этом инфекция долгое время может находиться в латентной, скрытой форме.

Помните! Большинство инфекционных заболеваний можно предотвратить путем вакцинации. Это самый надежный способ профилактики.

Берегите себя!

Неделю с 24 по 30 марта Министерство здравоохранения Новгородской области посвящает профилактике инфекционных заболеваний в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза.

