Значение личной гигиены

- **Личная гигиена** — один из важнейших разделов медицины, изучающий'и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни и деятельности. Личная гигиена— основа здорового образа жизни, условие эффективной первичной и вторичной профилактики различных заболеваний
- Общественное значение личной гигиены определяется тем, что несоблюдение ее требований в повседневной жизни может оказывать неблагоприятное влияние и на здоровье окружающих (пассивное курение, распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, ухудшение качества воздушной среды обитаемых помещений и др.).
  По мнению многих исследователей, здоровый образ жизни, постоянное соблюдение рационального режима дня,
  питания, отказ от вредных привычек значительно увеличивают продолжительность жизни человека.

  Не случайно выдающийся физиолог И. П. Павлов указывал, что длительность жизни современного человека должна быть не менее 100 лет, и если этого не наблюдается, то в значительной мере вследствие нашего безобразного отношения к собственному организму.

- Для того чтобы быть здоровым, сильным, выносливым, высокоработоспособным, нужно быть внимательным к своему здоровью. Под этим следует понимать не склонность постоянно прислушиваться к тем или иным симптомам, не излишнюю мнительность, а активную самопрофилактику, которая заключается в соблюдении требований личной гигиены. Комплекс элементов личной гигиены весьма обширен, В него входят: гигиена тела и полости рта, физическая культура, закаливание, предупреждение вредных привычек, гигиена умственного труда, половой жизни, одежды и обуви, отдыха и сна, индивидуального питания и др. Некоторые из этих вопросов были подробно освещены в предшествующих главах.

Желудочно-кишечные заболевания

- Острые кишечные заболевания, с которыми приходиться сталкиваться практически в каждой семье представляют собой зону наиболее острых проблем в педиатрии.
- Установлено, что в среднем возрасте каждый ребенок болеет острыми желудочно-кишечными заболеваниями. Они сопровождаются диареей, которая является ведущей причиной детской смертности. По данным ученых, дети в нашем регионе погибают от кишечных инфекций в 20 раз чаще, чем в европейских странах. Центральное место в работе стационаров, поликлиник, ЦРБ, СВА, ФАП занимают вопросы снижения и ликвидации острых желудочно-кишечных заболеваний, возникающих в связи с инфицированием желудочно-кишечного тракта патогенными микроорганизмами и действием их токсинов.
- Наиболее часто встречаются - дизентерия, сальмонеллез и острые желудочно-кишечные заболевания, вызванные энтероинвазивными и энтеротоксиненными кишечными палочками, стафилоккоками, клепсиелами, протеями, цитобактериями, вирусами. В то же время продолжает расширяется круг возбудителей, способных вызвать острые желудочно-кишечные заболевания, протекающие рвотой и диареей. К их числу относятся клебсиела, протей и другие.
- Источником инфекции являются больные люди, носители инфекции и животные. Желудочно-кишечные заболевания передаются следующими путями: пищевым, контактно-бытовым, водным.

- Вспышка инфекция, сопровождающихся диареей, приходится на летне-осенний период. Диарея - это частый (более трех раз в сутки) жидкий, водянистый, зловонный стул. Причина диареи чаще всего острая кишечная инфекция. Ее большая опасность в том, что может привести к смерти от обезвоживания организма или истощения. Чем чаще стул и рвота, тем больше потери солей и воды. Повышенная температура больного способствует обезвоживанию. Ребенок быстро теряет в весе, нарушается аппетит, отмечается выраженная жажда, становится вялым, губы сухие, глаза ввалившиеся, мало мочится.
- Если ребенок заболел, нужно предпринять следующие меры: увеличить поступление в организм жидкости в виде отваров лечебных трав или развести специальный раствор «Регидрон», одну пачку порошка на один литр кипяченной воды, по нескольку глотков с перерывом 5-10 минут, до стойкого улучшения состояния ребенка - прекращения рвоты и поноса. Грудных детей следует отпаивать из соски или чайной ложкой по 2-3 через 1-2 минуты (не более 100 мл за 20 минут). Если появляется рвота, прекратите подачу жидкости на 10-15 минут, а затем вновь медленно продолжайте. Не забывайте кормить ребенка прежней пищей - грудное молоко, биолакт, айран, вареный рис - часто и понемногу. Категорически исключаются из пищи мясные продукты и фрукты.
- Профилактика острых кишечных инфекций включает в себя общие санитарно-гигиенические мероприятия. Ребенка, больного диареей изолируют от других детей, нельзя посещать ясли, производится дезинфекция. Обязательно соблюдается правило мыть руки до еды и после посещения туалетной комнаты. Соблюдать чистоту в квартире и местах общего пользования. Оберегать от мух пищевые продукты, не оставлять еду открытой, грязную посуду немедленно убирать и мыть, тщательно протирать обеденные столы после еды, держать всегда закрытыми ведра и бочки с мусором и кухонными отходами. Сейчас, в связи с экономическими трудностями, значительно расширенно лечение в домашних условиях, между тем практика показывает, что это не дает необходимого эффекта. И ребенок в тяжелом и крайне тяжелом состоянии поступает в стационар. Все это затрудняет лечение больного, иногда заканчивающееся летальным исходом. Чем раньше ребенка осмотрит педиатр, тем быстрее и успешнее будет лечение.

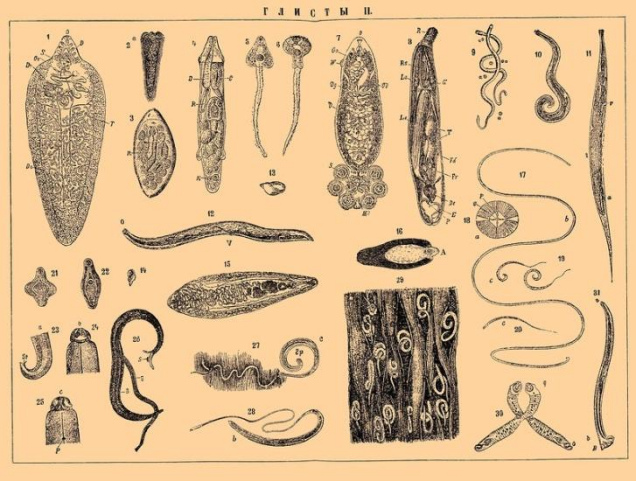
Паразиты животных

- **Простейшие животные паразиты** — это одноклеточные организмы, по большей части столь мелки, что их можно спутать с бактериями. Они могут иметь оболочку или не иметь ее. В связи с этим форма тела у некоторых простейших бывает постоянной, у других она меняется. Некоторые простейшие неподвижны, другие же передвигаются с помощью псевдоподий, жгутиков или ресничек. Псевдоподии представляют собой временные протоплазматические выросты, которые характерны для простейших, лишенных оболочки, а жгутики и реснички являются постоянными органоидами простейших, имеющих оболочку.

  Простейшие паразитируют в различных органах и могут поражать животных всех видов, а также человека. Локализуются они в крови или на слизистых оболочках, в мышцах, пищеварительных железах и т. д., а размножаются половым и бесполым путем. К таким простейшим, которые вызывают болезни, передающиеся от животных к человеку, относятся, например, Toxoplasma gondii — возбудитель токсоплазмоза, Leishma-nia Donovani — возбудитель лейшманиоза и Babesia bigeminum. Последняя вызывает бабезиоз или пироплазмоз у крупного рогатого скота, который, как доказано в последнее время, передается и человеку

- **Гельминты** — паразиты в виде паразитических червей, составляют другую категорию зоопаразитов, размеры которых различны, от нескольких миллиметров до нескольких метров. Они вызывают болезни, именуемые гельминтозами. Гельминты представлены тремя группами: трематодами, цестодами и нематодами. Трематоды имеют плоское в дорзовентральном направлении, несегментированное тело, более или менее продолговатой формы, напоминающее лист. Прикрепляются они с помощью присосок. Так, Fasciola hepa-tica (печеночная двуустка), достигающая 2—3 см в длину и 1 см в ширину, паразитирует в желчных протоках печени овец, крупного рогатого скота и коз и может передаваться человеку.

  Взрослые формы цестод (тении или ленточные черви) паразитируют в кишечнике животных и человека, в личиночной же стадии они локализуются в различных органах млекопитающих, рыб, насекомых и др. Тело у них плоское, различной длины, состоящее из многих сегментов (члеников) — проглоттид, которые по мере удаления от головной части увеличиваются в длину и ширину



- **Цестоды** лишены органов пищеварения, кровообращения и дыхания, питаются они диффузию, используя явление, осмоса. Все особи обоеполые. Хорошо развитый половой аппарат, как мужской, так и женский, имеется в каждом сегменте. В этой группе много видов червей, передающихся от животных к человеку. Например, Taenia echinococcus (экинококк) длиной 2—5 мм паразитирует в кишечнике собак, а личиночная (пузырчатая) стадия в различных органах человека, жвачных и животных других видов; Taenia solium (вооруженный цепень) длиной 3—5 м во взрослой стадии паразитирует в кишечнике человека, в личиночной стадии — в мышцах свиньи; человек заражается, потребляя пораженное мясо свиньи после недостаточной термической обработки.

- **Нематоды** — животные паразиты в виде круглых червей, имеют тело цилиндрической формы, нерасчлененное, вытянутое и утончающееся к концам. Они раздельнополы, отсюда и их четко выраженный половой диморфизм. Например, у Trichinella spiralis мужская особь имеет длину 1,5 мм, женская — 3,4 мм. Взрослая форма паразитирует в кишечнике животных разных видов и человека, а личинки, отличающиеся микроскопическими размерами, в поперечнополосатой мускулатуре особей того же вида. Человек заражается, потребляя пораженное личинками мясо свиней, не подвергшееся достаточной термической обработке.

- **Членистоногие** животные паразиты — это различные насекомые, клещи, комары, которые могут служить переносчиками или промежуточными хозяевами различных патогенных возбудителей; выступать в роли эктопаразитов или собственно некоторых специфических болезней. Из членистоногих укажем на семейство клещей Ixo-didae (иксодовые), к которому относятся разные виды клещей.
  Например, Ixodes ricinus является переносчиком бабезиоза крупного рогатого скота, клещ Rhipi-cephalus sanguineus передает человеку Rickettsia co-nori — возбудителя марсельской лихорадки. Семейство Sarcoptidae включает разных паразитов. размером от 3 до 400 мкм, вызывающих чесотку у человека и животных различных видов. Паразиты живут на поверхности кожи или во внутрикожных ходах, в которые проникают главным образом женские особи для отложения яиц. Другие членистоногие относятся к семействам Pediculidae (разные виды вшей), Pulicidae (разные виды блох) и Culicidae (комары).

- 29.05.12