**ЛЯМБЛИОЗ. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ.**

****

 **Лямблиоз-** заболевание, которое вызвано паразитированием в организме человека лямблий (мелких одноклеточных простейших, которые видны только под микроскопом).

 Лямблиоз распространен во всем мире. Наряду с человеком лямблия поражает различные виды животных: собак, кошек, кроликов, морских свинок, бобров. Источником болезни является человек или животные, больные лямблиозом.

 **Заболеваемость населения Республики Карелия лямблиозом** составила в 2018 г. – 49,0 на 100 тыс. населения, зарегистрировано 305 случаев, в т.ч. среди детей и подростков зарегистрировано 279 случаев.

 За 2 месяца 2019 года в Республике Карелия зарегистрировано 110 случаев лямблиоза, из них 99 случаев у детей.

 В Медвежьегорском районе лямблиоз так же регистрируется. Заболеваемость лямблиозом в районе составила: в 2016 г.-27 случаев(94,0 на 100 тас. населения); в 2017г.- .-26 случаев(91,9 на 100 тас. населения); в 2018г.- .-38 случаев(136,0 на 100 тас. населения). Это свидетельствует о том, что территория является эпидемиологически неблагополучной.

 **Как происходит заражение?**

 Зараженные человек или животное выделяют с фекалиями зрелые заразные цисты. Цисты выделяются  волнообразно, то есть периоды выделения чередуются с периодами затихания процесса.
 **Заражение человека происходит через рот при попадании цист лямблий в желудочно-кишечный тракт.**

 **Источник инвазии- не кипяченая питьевая вода, вода водоемов, немытые фрукты, овощи, грязные руки и контакт с домашними животными. Насекомые** (мухи, тараканы, навозные жуки, хрущаки) также могут способствовать распространению цист лямблий. Большое значение в заражении людей имеют вредные привычки (держать палец во рту, грызть ногти, карандаши, ручки), слабые гигиенические навыки. После того, как цисты  лямблий проглочены, они попадают в верхний отдел тонкого кишечника и там размножаются в огромных количествах, где они нарушают всасывание питательных веществ в организм человека. Попадая в нижний отдел тонкого кишечника вместе с фекальными массами цисты лямблий попадают во внешнюю среду.
       Цисты лямблий устойчивы и способны сохраняться во внешней среде до 66 дней при условии увлажнения. Оптимальными условиями для размножения являются температура 2- 60С и относительная влажность воздуха 80-100%, в водопроводной воде цисты остаются жизнеспособными 35-86 дней, в молочных продуктах могут выживать до 112 дней. К мгновенной гибели цист приводит кипячение, цисты погибают через 5 минут. Цисты лямблий более устойчивы к действию хлора, чем бактерии.

 **Острый лямблиоз** характеризуется повышением температуры, рвотой, диареей, сыпью, отсутствием аппетита, болями в животе, вздутием кишечника. Острая форма чаще бывает у детей раннего возраста. Острый период длится несколько дней и переходит в хроническую форму.

 **Хронический лямблиоз** сопровождается недостатком витаминов в организме, дисбактериозом, интоксикацией. Это проявляется:

-периодической диареей,

-тошнотой, снижением аппетита,

-головной болью, раздражительностью, быстрой утомляемостью, эмоциональной лабильностью,

-болями в правом подреберье, усиливающиеся при приеме жирной пищи, болями в эпигастрии и вокруг пупка, горечью, сухостью во рту,

-у детей- отставанием  в физическом развитие, потере веса.

 При лямблиозе с преобладанием аллергических проявлений развивается кожный зуд, крапивница, бронхиальная астма, астматический бронхит.

 При выявлении в семье больного лямблиозом, всем без исключения членам семьи необходимо пройти обследование на данное паразитарное заболевание. Очень часто лямблиозом болеют все члены семьи.

 Могут быть случаи паразитоносительства, когда человек выделяет цисты в окружающую среду, является опасным для окружающих, а клинических проявлений болезни не наблюдается.

 **После лечения больного лямблиозом дома необходимо проводить следующие мероприятия:**

-проводить обеззараживание нательного и постельного белья, кипячением и проглаживанием с обеих сторон;

-одеяла, ковры, занавески, мягкие игрушки следует хорошо пылесосить и гладить утюгом через ветошь. Твердые игрушки мыть в мыльно-содовом растворе и обдавать горячей водой;

-раковины, краны, ручки дверей, унитаз следует обрабатывать крутым кипятком;

-влажную уборку помещений проводить с частой сменой воды.

 **Профилактика лямблиоза заключается:**

-в соблюдении гигиенических навыков: мытье рук перед едой, после посещения туалета, после общения с домашними животными;

-при децентрализованном водоснабжении населенных пунктов: кипячение воды, применение фильтрующих устройств, дезинфицирующих средств;

-в обязательном тщательном мытье фруктов, овощей, ягод в дуршлаге под струей проточной воды в течение 5-10 минут, время от времени переворачивая путем встряхивания. Лук, петрушку, салат предварительно очищают от почвы, затем разбирают по отдельным листочкам, стеблям, перьям и тщательно моют. Хороший эффект дает мойка их в слабом мыльном растворе с последующим ополаскиванием  проточной водой. Для мытья ягод, имеющих шероховатую поверхность или дольчатое строение лучше всего применять их обмывание 1%-ным раствором соды, затем чистой водой;

- в борьбе с мухами, тараканами.

Во время поездок за рубеж, особенно в страны тропического и субтропического климатического поясов, необходимо использовать для питья и при чистке зубов только бутилированную или кипяченую воду, стараться не употреблять напитки со льдом, не заглатывать воду во время водных процедур.

**Соблюдайте перечисленные меры профилактики и вам удастся избежать заболевания.**

**Будьте здоровы!**

