

Как обезопасить себя от проблем со здоровьем летом

Отравления

Летний период характеризуется большим количеством инфекционных заболеваний. В жаркое время бактерии и вирусы размножаются значительно быстрее, сокращается срок годности многих пищевых и питьевых продуктов, из-за чего широкое распространение получают желудочно-кишечные инфекции и интоксикации. Ведущие места среди инфекций занимают так называемые «болезни грязных рук» (дизентерия, вирусный гепатит А), ротавирусная, аденовирусная инфекции, сальмонеллез, псевдотуберкулез, иерсиниоз. Кроме вирусных и бактериальных инфекций в летний период нас подстерегают и многочисленные паразитарные (глистные) инвазии. Паразиты попадают в организм человека с немытыми или недостаточно обработанными термически овощами и фруктами, не пастеризованными молочными продуктами, а также с некачественной водой.

Как врачей нас беспокоит часто малосимптомное (скрытое) течение инфекционных заболеваний, воспринимаемых как «расстройство желудка или кишечника», «легкая простуда». Несмотря на кажущуюся безобидность этих проявлений со стороны желудочно-кишечного тракта за каждым из них может скрываться «хронизация» процесса, ведущая к более длительному выведению возбудителей из организма.

При обнаружении симптомов «кишечной» инфекции, особенно при возникновении сопутствующей лихорадки, сильной рвоты, головной боли необходимо обратиться к врачу. Следует обратить внимание на продукты, которые могли вызвать отравление, и, по возможности, направить их в лабораторию или принести с собой на консультативный прием.

Находясь в отпуске, следует с осторожностью подходить к выбору экзотических блюд, состав которых Вам неизвестен, а также к «незнакомым» фруктам и овощам; целесообразно использовать для питья и чистки зубов бутилированную воду, купленную в магазине. Также не забудьте взять с собой в летнее путешествие активированный уголь, препараты от дисбактериоза, и в идеале – антибактериальные препараты кишечной группы (эрссефурил, ципрофлоксацин).

Клещи

Особыми случаями инфекционных заболеваний мы рассматриваем поражения головного мозга и сердца, вызываемые специфическими возбудителями, - боррелиями или вирусами клещевого энцефалита, - при укусах клещей. Системный клещевой боррелиоз (Болезнь Лайма) характеризуется формированием кольцевидной эритемы на месте укуса, возникновением через некоторое время (месяцы, годы) неврологических расстройств, нарушением деятельности сердца, поражением крупных суставов. Клещевой энцефалит – заболевание, протекающее с поражением центральной нервной системы, сопровождающееся стойкими неврологическими осложнениями, параличом и даже неблагоприятными исходами. Первыми признаками таких заболеваний может быть лихорадка, сильная головная боль, рвота, светобоязнь, температура тела 39-40°C. На начальной фазе заболевание может быть похоже на грипп, однако при возникновении описанных симптомов необходимо, как можно быстрее, обратиться к врачу.

Хорошей превентивной мерой от клещевого энцефалита является вакцинация. Как правило, вакцинация проводится в 3 этапа в течение года. Стойкий иммунитет к клещевому энцефалиту появляется через две недели после введения второй дозы, поэтому планировать вакцинацию нужно таким образом, чтобы с момента второй прививки прошло не менее 2 недель до возможной встречи с клещом. Профилактической вакцины для предупреждения боррелиоза нет!

Клещевой сезон длится с мая по июль. В последнее время популяции клещей все чаще встречаются даже в черте города. Находясь на даче, на пикнике, в парке следует избегать высокой травы, надевать головной убор, использовать репелленты, постоянно осматривать тело, проверять на наличие клещей домашних животных. При обнаружении клеща необходимо как можно быстрее удалить его, обработав ранку любым

дезинфицирующим раствором. Важно не выбрасывать клеща, а сохранить его для исследования на зараженность клещевыми инфекциями (анализ организует врач при первичном обращении). Сдавать анализ крови на заражение вирусом клещевого энцефалита и боррелией следует не ранее, чем через 10 дней после укуса.

В штате ММЦ «СОГАЗ» работают врачи-инфекционисты, в летний период акцентирующие свое внимание на симптомах инфекций и паразитарных заболеваний. Лаборатория клиники всегда готова к экспресс-диагностике многих возбудителей.

Во всех случаях с подозрением на симптомы паразитарных инфекций скорая помощь ММЦ «СОГАЗ» готова провести экспресс-диагностику и неотложную терапию, в том числе за пределами города, решая также вопросы оценки эпидемиологической ситуации, транспортировки больного и госпитализации в профильные лечебно-профилактические учреждения. Телефон скорой помощи: 406-88-03.

Обрезан Андрей Григорьевич, профессор, главный врач ММЦ «СОГАЗ»