**«Глистные инвазии и здоровый образ жизни»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПБ ГБУЗ ГП№37**

Гельминтозы - заболевания, вызываемые паразитическими червями (глистами или гельминтами). Гельминты выделяют токсические продукты своего обмена, вызывая интоксикацию и аллергические состояния, иногда весьма тяжелые. Иногда присутствие глистов в организме человека (инвазия) не сопровождается проявлениями болезни. Это называется глистоносительством.

Особенностью жизненного цикла гельминтов является прохождение ими различных стадий развития (яйцо, личинка, половозрелая особь), указанные стадии в зависимости от вида гельминта развиваются в организме животных, человека или во внешней среде. Существуют гельминты, паразитирующие только у одного хозяина - человека или животного, а есть общие, паразитирующие и у животных, и у человека.

При употреблении мяса больных животных (свиней, коров), не прошедшего ветеринарно-санитарный контроль и достаточную термическую обработку, возможно заражение трихинеллой, свиным и бычьим цепнями.

Рыба может служить источником заражения личинками широкого лентеца. Яйца таких гельминтов, как аскариды и власоглав, выделяются в окружающую среду с фекалиями, попадают в почву, где и происходит их развитие. В теплое время года человек может заразиться этими паразитами при употреблении некипяченой воды, плохо промытых овощей, фруктов, зелени, на которых остались частички земли, содержащие яйца гельминтов, а также через немытые после садово-огородных работ руки.

Источником паразитарной инфекции так же могут быть домашние животные (собаки и кошки).

В условиях **детских учреждений** особое значение имеет **профилактика** контагиозных гельминтозов, заражение которыми происходит при непосредственном контакте между людьми, а также через загрязненные яйцами гельминтов предметы обихода. К контагиозным гельминтозам относятся энтеробиоз (паразитирование остриц) и гименолепидоз (паразитирование карликового цепня), заражение которыми возможно только от больного человека.

**Энтеробиоз** – вызывают острицы – круглые, очень мелкие черви. Заражение происходит чаще всего через загрязненные яйцами остриц руки, постельное и нательное белье. Активно распространяют яйца мухи. Чаще болеют дети. Появляются боли в животе, зуд, головные боли, утомляемость, тошнота, у девочек часто наблюдается воспаление наружных половых органов. Обследуют всех лиц, окружающих больного. В связи с недостаточными сформированными навыками личной гигиены и тесному общению между детьми, энтеробиоз и гименолепидоз могут легко распространиться на значительную часть детского коллектива.

**В целях профилактики заражения гельминтозами необходимо:**

- соблюдать правила личной гигиены (мыть руки с мылом перед едой, перед работой с продуктом, готовым к употреблению, после посещения туалета);

- употреблять в пищу мясо животных, прошедшее санитарно - ветеринарную экспертизу и термическую обработку;

- тщательно промывать овощи, фрукты, зелень;

- бороться с привычкой грызть ногти и сосать пальцы;

- раздельно обрабатывать сырую и вареную продукцию;

- тщательно мыть руки с мылом после всех земляных и садово-огородных работ;

- обследовать на яйца гельминтов отдельные профессиональные группы населения, в т.ч. работников пищеблоков, работников детских учреждений при проведении профилактических, периодических медицинскихосмотров, при поступлении на работу;

- проводить санитарно-просветительную работу среди населения;

**Очень важно уделять внимание в семье здоровому образу жизни, который является первостепенными для здоровья, а именно:**

1. Постоянные, регулярные физические нагрузки;
2. Ежедневный рацион питания, который сбалансирован и состоит из натуральных продуктов, преимущественно из растительного происхождения;
3. Никакого алкоголя, сигарет и наркотиков;
4. Здоровый регулярный сон;
5. Постоянный контроль личной гигиены, а также гигиены употребляемых в пищу продуктов и того места, где мы живем;
6. Положительный психологический настрой;
7. Закаливание организма.

**Чистота – залог здоровья!**