**ЛЕТО: ГЕЛЬМИНТЫ АТАКУЮТ!**

**Гельминтозы** — группа заболеваний, вызываемых паразитическими червями — гельминтами.

В наше время значимость гельминтозов недооценивается,  тем не менее, только в нашей стране ежегодно выявляется более 4,5 миллиона зараженных гельминтами людей, из которых более 80% дети.   
Попадая в организм человека, гельминты начинают там жить, питаться, расти и размножаться. Такое «соседство» может привести к заболеваниям, называемым гельминтозами. Последствия данных болезней могут быть различными: от едва заметного дискомфорта до тяжелейших патологий различных жизненно важных органов.

## **ИСТОЧНИКИ ЗАРАЖЕНИЯ**

**Земля, вода, овощи и фрукты**

Некоторые гельминты способны самостоятельно достигать зрелости, необходимой для дальнейшей жизни в организме человека, в почве. Именно это является одной из причин того, что люди стали мыть руки перед едой. Необходимо мыть зелень, овощи и фрукты, которые контактировали с почвой и могут переносить геогельминтов (то есть «земляных» гельминтов).  
В свою очередь, в почву личинки глистов попадают от зараженного животного. Маленькие дети часто страдают энтеробиозом, то есть заражением глистами-острицами. Если зараженный таким паразитом ребенок не помыл руки «после туалета», то он разнесет личинки остриц по всем игрушкам и по всему детскому саду.

Мясо и рыба

Другие виды гельминтов перед тем, как попасть в организм человека, обязательно должны пройти этап созревания в организме другого животного. Причем последнее должно быть из разряда тех, которые человек регулярно употребляет в пищу. Например, крупный и мелкий рогатый скот, свиньи, рыба и моллюски (крабы, раки).

Братья наши меньшие  
Другим источником заражения глистами могут стать домашние животные. Прежде всего - собаки и кошки. Заражение гельминтами происходит при очень близком отношении между человеком и животными.

**ПРОФИЛАКТИКА ГЕЛЬМИНТОЗОВ**

В летний период увеличивается количество случаев заболевания гельминтозом. В первую очередь, увеличение происходит за счет дачников, огородников. Растет заболеваемость аскаридозом, лямблиозом из-за употребления некачественной воды при выездах на природу, в дома отдыха. Чтобы обезопасить себя и своих детей от гельминтоза, необходимо соблюдать элементарные правила личной гигиены.

* Мясо, мясные продукты, рыбу, морепродукты приобретайте  только в установленных местах, где гарантируется их качество и безопасность. Подвергайте продукты достаточной термической обработке, соблюдайте  правила посола, консервирования;
* Тщательно мойте овощи, фрукты, зелень.
* Мойте руки с мылом после посещения санузла, улицы, общественных мест, после работы с землёй, контакта с домашними животными;
* Избегайте  приёма сырой рыбы, мяса, необработанной икры;
* Своевременно пролечивайте  домашних животных от гельминтозов. Соблюдайте правила содержания животных, обеспечивающих их защиту от заражения гельминтозами.
* Соблюдайте  чистоту в помещениях.
* Регулярно  проходите обследование на гельминтозы (1-2 раза в год, при наличии факторов риска).

Врач педиатр участковый

Хитрова Н.А.