**ПРОФИЛАКТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Паразиты (от греч. parasitos — нахлебник, тунеядец) — низшие растительные и животные организмы, живущие снаружи или внутри другого организма (хозяина) и питающиеся за его счет.

Паразитарные заболевания могут быть вызваны как патогенными бактериями, так и паразитическими простейшими, паразитическими членистоногими, вирусами, паразитическими червями.

Несмотря на развитие современной медицины, профилактика паразитозов остается актуальной и на сегодняшний день. По данным ВОЗ в мире насчитывается более 4,5 млрд человек, болеющих паразитозами. Ежегодно паразиты становятся причиной 16 млн смертей. Более 70 % людей в России заражено токсоплазмами — паразитами, способными вызывать снижение зрения, неврологические расстройства. Человека могут одновременно атаковать до 15 видов простейших и свыше 250 видов различных червей. На долю гельминтозов приходится около 89% всех паразитарных инвазий.

Паразиты способны поражать не только пищеварительный тракт, но также другие жизненно важные органы — сердце, печень, почки, головной мозг. Путешествуя по организму, они вызывают механическое повреждение органов и тканей, закупорку желчных протоков, воспалительные процессы. Кроме этого, они могут стать причиной снижения иммунитета, аллергических реакций, онкологии.

**Пути заражения паразитами:**

Заразиться паразитозом можно не только через грязные руки. Важно знать, что на шерсти животных могут находиться яйца глистов - токсокар, эхинококков, лямблий. Причем яйца гельминтов, упавшие с шерсти, сохраняют жизнеспособность до 6 месяцев и могут попасть в пищеварительный тракт.

Яйца аскариды попадают в организм через плохо промытые овощи, фрукты, ягоды, зелень, грязные руки, а также разносятся мухами.

Не правильно приготовленный шашлык или домашнее сало – это путь заражения трихинеллёзом; плохо просоленная рыба, икра или «строганина» - описторхоза и лентеца широкого.

В целом выделяют несколько путей попадания паразитов в организм:

- алиментарный (через зараженную пищу, воду, грязные руки);

- контактно-бытовой (через предметы домашнего обихода, от зараженных членов семьи, домашних животных);

- трансмиссивный (через кровососущих насекомых);

- перкутанный, или активный (при котором личинка проникает через кожу или слизистые оболочки во время контакта с зараженной почвой, при купании в открытых водоемах в несанкционированных местах).

**Мероприятия по профилактике паразитарных болезней:**

- В первую очередь необходимо соблюдать правила личной гигиены. Это касается мытья рук перед приемом пищи, после каждого похода в туалет, после посещения общественных мест и после контакта с животными;

- Все продукты питания должны проходить соответствующую обработку. Фрукты и овощи, зелень и ягоды нужно промывать проточной водой и по мере необходимости замачивать в дезинфицирующих растворах (например, в содовом растворе);

- Мясо и рыбу необходимо приобретать только в местах санкционированной торговли. Тепловая обработка должна составлять: для мяса - не менее 2,5 ч, рыбы - не менее 30 минут, посол небольшими кусками (не более 8 см) - не менее 2 недель. Также действенный способ борьбы с паразитами — предварительная заморозка рыбы и мяса (при t -4ºС 10 дней, при t -27ºС 9 часов);

- Воду следует кипятить или употреблять бутилированную воду;

- Если в доме есть домашние животные, то им необходимо проводить профилактические курсы антипаразитарной терапии. Туалет и место приема пищи питомца должны содержаться в чистоте. Следует мыть руки после каждого контакта с животным;

- Во время работы с землей руки должны быть в перчатках;

- Обеспечивать защиту продуктов питания от насекомых;

- Ежегодно обследовать себя и своих детей на контактные гельминтозы и кишечные протозоозы (лечение паразитозов необходимо проводить в соответствии с назначениями и под наблюдением врача);

- При поездках в тропические и субтропические страны следует заранее побеспокоиться о том, чтобы пройти профилактику гельминтозов таблетками, если имеются риски инвазии (назначить препараты должен врач).

