

ИБУК «ГАГАРИНСКАЯ МЦБС»

«Задумайтесь! Это серьёзно»



(Профилактика инфекционных заболеваний)

г. Гагарин
2017



Инфекция – борьба между двумя организмами: возбудителем (бактерия, вирус) и человеком.

Профилактика (prophylaktikos — предохранительный) — термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска. Важнейшей составной частью всех профилактических мероприятий является формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни.

Инфекционные заболевания - не случайные эпизоды, а закономерные явления в истории человеческого общества, которые развиваются и изменяются вместе с ним. На смену одним инфекциям приходят другие, а с ними - новые проблемы их профилактики.

Профилактика инфекционных заболеваний требуется каждому человеку, поскольку на всех сказывается плохая экология, не соответствующее здоровым принципам питание. Из-за ослабленного иммунитета организм подвергается разным недугам, и тогда вирусы, бактерии и прочие микроорганизмы активно развиваются и мутируют.

Стремительное развитие вирусов опасно для каждого человека. Профилактика бывает специфическая и неспецифическая, но смысл обоих видов заключается в выполнении несложных рекомендаций по защите от недугов. Они позволят не допустить появления хронических видов заболеваний человека.

Как передается инфекция

Прежде чем предпринимать какие-то меры по профилактике, необходимо знать, как инфекция проникает в организм. На основе этого можно выбрать эффективный метод защиты. Известны следующие способы распространения инфекций:

- воздушно-капельный: грипп, коклюш, корь, краснуха, туберкулез;
- фекально-оральный: дизентерия, энтероколит, дифтерия;
- контактно-бытовой: герпес, чесотка, столбняк;
- трансмиссивный: малярия, сыпной тиф, энцефалит.

Такие способы служат для передачи острых и хронических инфекций. Каждый из них имеет свои особенности, но в любом случае необходимо принимать меры. Для лечения хронических и острых недугов требуются проверенные медицинские средства, хотя часто подходят и народные методы.





Специфическая профилактика

Для защиты человека от инфекции используется специфическая профилактика. Она предполагает применение вакцины, которая позволяет предотвратить недуг и защитить от осложнений. Именно поэтому детям и взрослым делают прививки. Вакцинация необходима для снижения заболеваемости. Она эффективна против многих острых и хронических инфекций.

Специфическая профилактика предполагает прививание людей старше 65 лет, детей от полугода до 15 лет. Процедуры необходимы и для медицинского персонала, поскольку для них осложнения особенно опасны. Препараты включают виды белков вируса, с помощью которых организм человека становится устойчивым к инфекциям.

Специфическая профилактика считается одной из самых эффективных, поскольку позволяет предотвратить появление острых и хронических инфекций.

Вакцинация позволяет защититься от болезни в 80-90% случаях, поэтому специфическая профилактика важна даже для здоровых людей. Если вирус проникнет в организм, то он не вызовет заболевания в острой форме и с осложнениями. После вакцинации иммунитет укрепляется около 14 дней. Специфическая профилактика быстрее приносит результаты, нужно лишь вовремя делать прививки.

Неспецифическая профилактика

Для защиты от инфекционных недугов эффективна и неспецифическая профилактика. Она предполагает

- применение следующих лекарств:
- противовирусные препараты;
- иммунобиологические средства;
- химиопрепараты.

Желательно приобретать их предварительно и хранить в домашней аптечке. Все лекарства имеют свои особенности, но принимать необходимые можно только после консультации с врачом.

Неспецифическая профилактика предполагает выполнение санитарно-гигиенических и оздоровительных процедур.

Нужно регулярно мыть руки с мылом. Необходимо пользоваться индивидуальными средствами гигиены: полотенцами, зубными щетками, расческами. Вне дома лучше применять влажные салфетки и антисептики. Не следует часто трогать рот и нос, так как через них в организм могут проникнуть вирусы.

Нужно часто проветривать жилое помещение, а в теплый период лучше спать с открытыми форточками. Дома следует поставить увлажнитель воздуха, ведь он будет спасать от сухости во время отопительного сезона.

Важное значение имеет образ жизни. Необходимо следовать принципам распорядка дня, режиму труда и отдыха. В меню необходимо включать свежие овощи и фрукты, соки, травяные чаи. Профилактика инфекционных болезней человека выполняется с помощью закаливания, но только приступать к нему нужно в теплый период года.

Благодаря регулярным мероприятиям по предотвращению инфекций улучшаются защитные функции организма, что позволяет ему бороться с вирусами.

Для каждого человека доступна индивидуальная профилактика. Если сказать кратко, то она предполагает выполнение эффективных мероприятий для улучшения устойчивости организма к инфекционным недугам. Для всех могут назначаться свои меры. Помогают и народные методы: отвары, настойки из лечебных трав.



Профилактика при воздушно-капельном заражении

Чтобы противостоять инфекциям, попадающим в организм при воздушно-капельном заражении, требуется закаливание и систематическое выполнение физических упражнений. Помещение необходимо постоянно дезинфицировать, проветривать, ведь это защищает человека от проникновения микробов. Во время эпидемий следует носить ватно-марлевую повязку. Слизистую носа и ротоглотки нужно обрабатывать антисептическими средствами, например, Аквамарисом, Мирамистином. Улучшить состояние человека помогает следование правилам личной гигиены. Во время лечения острых и хронически инфекций не стоит посещать людные места.

Для профилактики используются различные медицинские препараты. Некоторые из них изготавливают в виде мазей и спреев (Виферон, Оксолин, Назаваль). Восстановить иммунную систему поможет Арбидол, Афлубин, Генферон.

Особенности профилактики при контактно-бытовых заражениях

Профилактика инфекционных заболеваний предполагает тщательную обработку предметов и вещей, которыми пользуется много людей, например, игрушки в детском саду. Не стоит ходить в общественные бани, сауны, поскольку в таких местах есть много инфекций. Для безопасности надо исключить случайные половые связи. Медицинских препаратов для такой профилактики нет, есть только средства от конкретных заболеваний. В этом случае важно соблюдать элементарные правила гигиены

Что следует делать при трансмиссивных инфекциях

Профилактика инфекционных заболеваний, передаваемых трансмиссивным путем, требует соблюдения несложных правил. Поскольку болезни переносятся чаще всего насекомых, не стоит долго гулять в лесополосе, парках, скверах. Лучше исключить поездки в экваториальные страны. Во время беременности женщинам особенно важно соблюдать меры профилактики инфекций: следовать правилам гигиены и вести здоровый образ жизни. Рекомендации можно взять у врача. Если у роженицы есть инфекционное заболевание, то используется оперативный метод родоразрешения. Это необходимо для защиты ребенка от возможного инфицирования при появлении ребенка на свет. В современном мире развивается много микроорганизмов достаточно опасных для человека. Любое инфекционное заболевание легче предупредить, чем проходить длительное восстановление. Несложные мероприятия будут полезными для детей и взрослых.

Вакцинация

Вакцинация — введение антигенного материала с целью вызвать иммунитет к болезни, который предотвратит заражение, или ослабит его последствия. Антигенным материалом могут служить: живые, но ослабленные штаммы микробов; убитые (инактивированные) микробы; очищенный материал, такой как белки микроорганизмов; существуют также синтетические вакцины.

Профилактика некоторых инфекционных заболеваний

Вирусные гепатиты — это группа этиологически неоднородных заболеваний, сопровождающихся преимущественным поражением печени — увеличением ее размеров и нарушением функциональной способности, а также выраженными в разной степени симптомами интоксикации.

Специфическая профилактика

Выявление и наблюдение за носителями антигена вирусного гепатита В. Выявленные носители антигена В регистрируются в центрах Госсанэпиднадзора. Диспансерное наблюдение и учет носителей должен быть сосредоточен в кабинете инфекционных заболеваний. Учет проводится в течение всего периода обнаружения антигена. Для профилактики гепатита А по эпидемическим показаниям применяется иммуноглобулин.

Неспецифическая профилактика

Дезинфекция: контроль над водоснабжением, санитарным состоянием и содержанием пищевых объектов и детских учреждений; санитарная очистка населенных мест, санэпидрежим в ЛПУ, профилактика парентерального заражения.

Грипп – острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами специфической интоксикации, катаром верхних дыхательных путей, склонностью к эпидемическому и пандемическому распространению.

Специфическая профилактика

1. Живой гриппозной вакциной для интраназального применения прививают по эпидемическим показаниям лиц старше 16 лет. Моновакциной или дивакциной проводят прививки трехкратно с интервалом 2-3 недели.
2. Живой гриппозной вакциной для детей прививают по эпидемическим показаниям детей 3-15 лет. Моновакциной или дивакциной проводят прививки трехкратно с интервалом 25-30 дней.
3. Живой гриппозной вакциной для перорального введения прививают по эпидемическим показаниям детей и взрослых. Моно- или дивакцину вводят трехкратно с интервалом 10-15 дней, с целью экстренной профилактики – двукратно в течение 2 дней.
4. Противогриппозным донорским иммуноглобулином проводят профилактику гриппа в эпидемических очагах.

Неспецифическая профилактика

Ограничение посещения заболевшими аптек и поликлиник, а здоровыми, особенно детьми, – зрелищных мероприятий: ношение масок, использование оксолиновой мази, проветривание, УФО и дезинфекция помещений.





Дифтерия – острое инфекционное заболевание, вызываемое дифтерийной палочкой, характеризующееся воспалительным процессом с образованием фибриновой пленки на месте внедрения возбудителя и явлениями общей интоксикации.

Специфическая профилактика

1. АКДС-вакциной прививают не болевших коклюшем детей до 3 лет.
2. АДС-вакциной прививают детей с 3 месяцев до 6 лет, переболевших коклюшем, не привитых ранее АКДС-вакциной, имеющих противопоказания к прививкам АКДС-вакциной (щадящий метод иммунизации).
3. АДС-М-анатоксином прививают детей и подростков с 6 до 17 лет, а также взрослых.

Неспецифическая профилактика

Мероприятия по борьбе с бактерионосительством (выявление, изоляция, лечение).

Корь – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся повышением температуры, наличием интоксикации, катаром верхних дыхательных путей и слизистых оболочек глаз, этапным высыпанием пятнисто-папулезной сыпи.

Специфическая профилактика

1. Коровой живой вакциной прививают детей в возрасте 12 месяцев. Ревакцинируют не болевших корью перед школой в 6-7 лет. В очагах с целью экстренной профилактики кори всем детям старше 12 месяцев возможно проведение вакцинации только до 5-го дня от момента контакта.
2. Иммуноглобулином проводят экстренную профилактику детям, не болевшим корью и не привитым; контактными с больным корью – при противопоказаниях к вакцинации.

Неспецифическая профилактика

Ранняя изоляция больного.



Краснуха – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся незначительными катаральными симптомами со стороны верхних дыхательных путей, увеличением затылочных и других групп лимфоузлов и мелкопятнистой сыпью.

Специфическая профилактика

В стадии разработки.

Неспецифическая профилактика

Изоляция больных из коллектива.

Менингококковая инфекция – острое инфекционное заболевание, вызываемое менингококком *Neisseria meningitidis*, характеризующееся разнообразными по тяжести и характеру клиническими проявлениями: от легких назофарингита и носительства до генерализованных форм – гнойного менингита и менингококкемии.

Специфическая профилактика

Химической полисахаридной менингококковой вакциной проводят прививки с профилактической целью и в очагах инфекции – с целью экстренной профилактики детям старше 5 лет и взрослым.

Неспецифическая профилактика

Общие мероприятия те же, что и при других воздушно-капельных инфекциях. Детям до 5 лет, контактным с генерализованной формой, можно применять иммуноглобулин.

Сальмонеллез – острое инфекционное заболевание, вызываемое микробами рода *Salmonella*, протекающее преимущественно с поражением ЖКТ, реже в виде генерализованных форм.

Специфическая профилактика

Поливалентный сальмонеллезный бактериофаг применяется с профилактической целью по эпидпоказаниям всем лицам, общавшимся с больными или выделителями сальмонелл.

Неспецифическая профилактика

Санитарно-ветеринарный надзор за убоем скота и птицы. Соблюдение правил хранения и приготовления пищевых продуктов. Дератизация.



Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – вирусная, медленно текущая инфекция, вызываемая ретровирусом иммунодефицита человека, передающаяся половым, парентеральным и вертикальным путем, характеризующаяся специфическим преимущественным поражением Т-лимфоцитов-хелперов, приводящим к развитию вторичного иммунодефицитного состояния.

Специфическая профилактика

Не разработана.

Неспецифическая профилактика

Профилактика полового пути заражения ВИЧ-инфекции:

- использование презервативов при половом сношении.

Парентерального пути инфицирования:

- дезинфекция и стерилизация медицинского инструментария, широкое использование медицинских инструментов однократного применения.

Меры личной профилактики:

- работа в спецодежде, использование перчаток.





Холера – острая кишечная инфекция, вызываемая холерным вибрионом, характеризующаяся гастроэнтеритическими проявлениями с быстрым обезвоживанием организма вследствие потери жидкости и электролитов с рвотными массами и испражнениями.

Специфическая профилактика

1. Холерную вакцину применяют для подкожных профилактических прививок детям и взрослым.
2. Холерогенанатоксином прививают взрослых и детей с 7 лет.

Неспецифическая профилактика

Санитарный надзор за водоснабжением, канализацией, сбором и обезвреживанием нечистот; санитарный контроль на предприятиях пищевой промышленности и общественного питания, санитарное просвещение.



Чума – острое инфекционное заболевание, характеризующаяся тяжелой формой общей интоксикацией, специфическим поражением лимфатических узлов, легких и других органов. По мере прогрессирования патологии наблюдается поражение лимфоузлов, кожного покрова, а также выраженный интоксикационный синдром. Очаги чумы присутствуют на всех континентах, кроме Антарктиды и Австралии. Переносчиком инфекции являются чёрные крысы.

Специфическая профилактика

Чумной живой сухой вакциной прививают взрослых и детей с 2 лет по эпидемическим показаниям.

Неспецифическая профилактика

Предупреждение заноса болезни из-за рубежа и возникновения заболевания людей в экзотических местностях.

Как уберечь свой организм от инфекции



Правило первое: физическая активность;

Правило второе: здоровое питание;

Правило третье: профилактические меры;

Правило четвертое: стрессам «нет»!;

Правило пятое: своевременная диагностика

Заключение

Крепкое драгоценное здоровье, хорошее самочувствие и красивый внешний вид имеют для каждого человека важное значение, так как позволяют ему чувствовать всю радость жизни, находиться в гармонии с окружающей средой.

В нашем мире сверхскоростей, постоянных стрессов, загрязненной окружающей среды проблемы здоровья становятся особенно важными. Сегодня, как никогда раньше, мы должны уделять большое внимание своему здоровью, профилактике заболеваний, так как рано или поздно мы приходим к пониманию очень простой истины: лучше быть здоровым, чем лечиться от разных болезней, затрачивая на это просто огромные средства, дорогое время и нервы.

Если для профилактики нам нужен свежий воздух, разумные физические нагрузки, грамотное питание, натуральные и полезные для здоровья средства и своевременная консультация врача, то для лечения часто приходится использовать антибиотики и прочие лекарственные препараты. Тем самым в процессе лечения заболевания мы разрушаем свое здоровье в целом и провоцируем новые болезни в дальнейшем.

Основой профилактической деятельности должен быть здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, воспитание культуры общения, питания, соблюдение нормального режима труда и отдыха, занятия физкультурой.

Библиотека рекомендует почитать

1. Азбука СПИДа: Пер. с англ./Под ред. М. Адлера.- М.: Мир, 1991.-69с.
2. Журнал «Наша молодежь» №08(26), август 2011г. Статья «Танцуй ради жизни» (стр.14) .
3. Зайцев С. Семейная медицинская энциклопедия / С. Зайцев. — 4-е изд., стереотип.— Мн.: Книжный Дом, 2007. — 832 с. — (Здоровье вашей семьи).
4. Как излечить 200 самых распространенных болезней / Геннадий Малахов. — М: АСТ: Астрель, 2008. — 280.
5. Отвагина Т. В. СТОП! Наркотик / Т. В. Отвагина. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 256 с. — (Будь здоров).
6. Покровский, В.И., Покровский, В.В. СПИД. Синдром приобретенного иммунодефицита./В.И. Покровский, В.В. Покровский– М.: Медицина, 1988. —48с.
7. www.profilaktika.ru
8. <http://simptomer.ru/bolezni/infektsii-parazity/>
9. <http://nmedic.info/story/kak-uberech-svoy-organizm-ot-infekcii>

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Носить
ватно-марлевые
повязки



Изолировать
больного



Госпитализировать
больных



Провести
дезинфекцию



При возникновении
очага инфекции -
ввести карантин



Принимать
антибиотики

МБУК "ГАГАРИНСКАЯ МЦБС"
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖИ

Составитель: Гатауллина А. Д.
Эл. адрес: biblio-gagarin@mail.ru
Адрес сайта: <http://gagarin.library67.ru/>
Тел. 3-14-90