

Профилактика энтеровирусной инфекции, в том числе серозного менингита

Энтеровирусные инфекции - группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов и быстрым распространением. Заболеваемость регистрируется повсеместно в течение всего года с сезонным подъемом с июня по октябрь. Чаще болеют дети от 3 до 10 лет.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде – около месяца, в очищенных сточных водах – до двух месяцев, а также на предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Хорошо переносят низкие температуры (в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении, при воздействии дезинфицирующих препаратов, ультрафиолетового облучения.

Источником инфекции является человек (больной или вирусоноситель), а также лица с бессимптомной формой. Механизм передачи может быть воздушно-капельный (при чихании и кашле с капельками слюны от больного человека к здоровому) и фекально-оральный (при не соблюдении правил личной гигиены). Чаще всего заражение происходит через воду, при употреблении сырой (не кипяченой) воды, при заглатывании воды при купании. Так же возможно заражение детей контактно-бытовым путем через игрушки, если дети их берут в рот.

Инкубационный период от 2 до 10 суток, чаще 2-5 дней.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, тошнота, рвота, иногда боли в животе, могут быть катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

Клинические формы энтеровирусной инфекции:

- везикулярный фарингит (герпангина): на передних дужках неба, миндалинах, языке и задней стенке глотки появляются пузырьки (везикулы), которые вскрываются через 24-48 часов и образуются эрозии и язвочки с серым налетом и красным ободком, возникает боль в горле;
- энтеровирусная экзантема: сыпь, появляющаяся одновременно на неизменном фоне кожи (туловище, конечности, стопы, лицо), держится 2-3 дня;
- энтеровирусная лихорадка: температура обычно держится 1-3 дня;
- кишечная форма: рвота, боли в животе, метеоризм, частый жидкий стул;
- серозный менингит: сильная головная боль, рвота, ригидность затылочных мышц, высокая температура тела (39-40С), наиболее типичная и тяжелая форма.

Чтобы защититься от заболевания энтеровирусной инфекцией рекомендуется следующее:

- соблюдать меры личной профилактики: тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, а также после прихода домой с улицы;
- не употреблять для питья некипяченую воду, воду из открытых водоемов и других источников водоснабжения;
- при употреблении напитков в общественных точках и из питьевых фонтанчиков необходимо использовать индивидуальный одноразовый стакан;
- фрукты, ягоды, овощи тщательно мыть под проточной водой, обдавать кипяченой водой;
- не приобретать на рынках и приспособленных торговых местах разрезанные арбузы и дыни;
- при купании в открытых водоемах, плавательных бассейнах исключать попадания воды в полость рта;
- для обработки сырых продуктов пользоваться отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
- не переносить и не хранить в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыры, творог);
- для кормления грудных детей использовать только свежеприготовленные смеси детского питания;
- детскую посуду и игрушки регулярно мыть моющими средствами, после чего тщательно прополаскивать, перед использованием обдавать кипятком;
- рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений в течение 10-20 минут;
- соблюдать «респираторный этикет»: при кашле и чихании прикрывать нос и рот платками, затем необходимо вымыть руки или обработать влажной салфеткой;
- изолировать заболевшего на период болезни в отдельной комнате, использовать маски при общении с другими членами семьи.

Необходимо помнить: нельзя заниматься самолечением. При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу. Болезнь легче предотвратить чем лечить.

Соблюдение мер профилактики и ведение здорового образа жизни – залог вашего здоровья.