

Методы профилактики инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания включают группу недугов, возникающих из-за бактерий, вирусов, паразитов и других микроорганизмов.

Защититься от них поможет эффективная профилактика: вакцинация, гигиена, здоровый образ жизни.

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, ведь тогда появляются эпидемии и пандемии.

Эффективные меры профилактики позволят не допустить этого, но только следовать им нужно регулярно.

Профилактика бывает специфическая и неспецифическая, но смысл обоих видов заключается в выполнении несложных рекомендаций по защите от инфекционных заболеваний.



Как передаются инфекции?

Прежде чем предпринимать какие-то меры по профилактике, необходимо знать, как та или иная инфекция проникает в организм. На основе этого можно выбрать эффективный метод защиты.

Известны следующие способы распространения инфекций:

- воздушно-капельный: корь, краснуха, ветряная оспа, грипп, коклюш, ОРВИ;
- фекально-оральный: острые кишечные инфекции;
- контактно-бытовой: герпес, чесотка, столбняк, микроспория;
- трансмиссивный: малярия, болезнь Лайма, энцефалиты.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Она предполагает применение вакцин, которые позволяют предотвратить заболевание и защитить от осложнений. Вакцины необходимы для снижения заболеваемости. Они эффективны против многих острых и хронических заболеваний.

Специфическая профилактика предполагает вакцинацию людей с рождения и до глубокой старости.

Специфическая профилактика считается одной из самых эффективных.



Вакцинация позволяет защититься в 80-90% случаях, поэтому она важна даже для здоровых детей.

Специфическая профилактика быстро приносит результаты, нужно лишь вовремя делать прививки.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Она также эффективна для защиты от инфекций и предполагает применение следующих лекарств:

- противовирусные препараты;
- иммунобиологические средства;
- химиопрепараты

которые назначаются после консультации врача.

Кроме того неспецифическая профилактика предполагает выполнение санитарно-гигиенических и оздоровительных процедур.



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

Нужно часто проветривать помещение, а в теплый период 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. Использовать закаливание.

Для каждого человека доступна индивидуальная профилактика.

Профилактика при воздушно-капельном заражении

Требуется закаливание и систематическое выполнение физических упражнений. Помещение необходимо постоянно дезинфицировать, проветривать. Во время эпидемий следует носить ватно-марлевую повязку.

Слизистую носа и ротоглотки необходимо обрабатывать антисептическими средствами. Следовать правилам личной гигиены. Во время лечения инфекционных заболеваний не стоит посещать людные места. Использовать различные медицинские средства (таблетки, мази, спреи).

Что нужно делать для защиты фекально-оральных заражений?

Перед едой, после посещения туалета, после улицы следует обязательно мыть руки водой с мылом. Перед покупкой продуктов питания смотреть на срок годности. Сырая и приготовленная пища не должны контактировать между собой. Продукты необходимо термически обрабатывать. Пить следует исключительно кипяченую или бутилированную воду. Приготовленная пища не должна храниться в холодильнике более 3 дней.

Профилактика при контактно-бытовом заражении

Тщательно обрабатывать предметы и вещи, которыми пользуются многие люди (например, игрушки в д/саду). Не стоит ходить в общественные бани, сауны. Для безопасности следует исключить случайные половые связи. Важно соблюдать элементарные правила гигиены. Медицинских препаратов для такой профилактики нет, есть только средства для конкретных заболеваний.

Профилактика при трансмиссивных заболеваниях

Поскольку болезни переносятся чаще всего насекомыми, необходимы меры для личной защиты от их нападения (защитная одежда, обувь, репелленты). Также следует воздерживаться от поездок в экваториальные страны.

В современном мире развивается много микроорганизмов, опасных для человека. Любое инфекционное заболевание легче предотвратить, чем проходить длительное лечение и восстановление. Несложные мероприятия будут полезными для детей и взрослых.

Врач-инфекционист детский М.А.Перемотова