Как уберечься от заряжения глистами.

 Мы часто не придаем значения глистам, а здоровью нашему, они, принося значительный ущерб. Это - нарушение всасываемости жизненно-необходимых микроэлементов, витаминов, что приводит к нарушению питания человеческого организма, анемиям; различного рода аллергии, подрывающие иммунитет, вызывают отставание детей в умственном и физическом развитии, неблагополучно сказываются на учебе школьников, наносят больному моральный урон вплоть до психических травм. Распространяются они в окружающей среде повсюду. И наиболее часто встречаются те гельминты, которые часть своего жизненного цикла проводят в почве. Это острицы, аскариды и власоглавы. Обитают эти паразиты в кишечнике человека, вызывая при этом соответствующие заболевания.

 Острицы - мелкие, достигающие в длину около 1 см, круглые черви белого цвета, вызывают заболевания: энтеробиоз.

Аскариды – круглые черви бело-розового цвета, размеры которых достигают до 40см в длину, вызывают заболевание аскаридоз.

 Власоглавы - небольшие круглые черви длиной 3-3,5 см. паразитируют в толстом кишечнике, вызывают болезнь – трихоцефалез.

 Попадая в почву, яйца этих гельминтов при благоприятной температуре и влажности, при наличии кислорода дозревают. В них примерно через три недели развиваются маленькие подвижные червяки-личинки. Эти яйца и являются причиной заряжения. Человек проглатывая их с водой, при употреблении немытых овощей и фруктов, а если у него грязные руки, то и с пищей. В кишечнике личинки выходят из яиц и вырастают во взрослых червей.

 *Ведущим направлением профилактики гельминтозов у детей является соблюдение комплекса санитарно-гигиенические мероприятий:*

 - мыть руки перед едой, после пользования туалетом и после каждого загрязнения;

 - коротко стричь ногти, не грызть их. Под ногтями могут быть яйца глистов и микробы;

 -сырые овощи, ягоды и фрукты перед едой тщательно мыть в проточной воде и обдавать кипятком;

 - не пить сырую воду из рек, прудов и колодцев, использовать только кипяченую воду;

 -не удобрять огороды не обезвреженными нечистотами. Эффективным способам обезвреживания их является компостирование, закапывание в ямы, чтобы не было доступа кислорода. При хранении в выгребных ямах (свыше 6 месяцев) яйца гельминтов погибают, после чего компост можно использовать для удобрения;

 - вести борьбу с мухами, защищать от них продукты питания;

 - ежедневно поддерживать чистоту в доме, проводить влажную уборку;

 - следить за здоровьем домашних питомцев;

 - проводить смену постельного белья 1 раз в неделю;

 - проводить стирку и проглаживание нательного и постельного белья (особенно в период, когда в доме есть ребенок или взрослый, больной гельминтозом).

 Соблюдение этих не сложных правил позволит уберечь от заражения гельминтозами Вас и Ваших детей.

***Материал подготовила помощник врача- паразитолога***

***Баравикова Валентина***

 *обновлено 04.05.2021*