

Як уберегтися від зараження на холеру

Холера – особливо небезпечна гостра кишкова інфекція, яка характеризується ураженням шлунково-кишкового тракту з виникненням багаторазових проносу та блювання, внаслідок яких розвивається обезводнення організму.

У зовнішньому середовищі, зокрема на харчових продуктах, вібріони виживають 2-5 днів; на овочах, що зростають на відкритому ґрунті, при сонячному світлі вібріони гинуть через 8 годин. Можливе також зараження через вживання риби, раків, креветок, устриць, виловлених у забруднених водоймах, а продукти не зазнали належної термічної обробки. Дуже довго вібріони виживають у відкритих водоймах, в які стікають каналізаційні, банно-пральні води з середньою температурою води вище +17°C.

Джерелом інфекції є тільки людина, хвора на холеру, та бацилоносій. Зараження відбувається в результаті проникнення холерних вібріонів через рот переважно з інфікованою водою або з харчовими продуктами, через руки забрудненні виділеннями хворого. Найчастіше факторами передачі інфекцій харчового походження є сирі продукти або ті, що не пройшли достатню теплову обробку: морепродукти, свіжі фрукти і овочі, а також інші продукти, заражені під час їх приготування або зберігання.

На харчових продуктах збудник холери може зберігатися від 2 до 5 діб, на помідорах і кавунах під дією прямих сонячних променів збудник зберігається до 8 годин, довгий час (декілька тижнів) – у водоймах. Збудник може також жити в навколишньому середовищі, а саме в річках з солонуватою водою і прибережних водах. Тому, в районах, де не проводиться належна обробка стічних вод і запасів питної води, хвороба може швидко поширюватися.

Інкубаційний період (від зараження до появи перших клінічних симптомів) при холері складає від кількох годин до 5 діб, в середньому 1-2 дні.

У більшості випадків інфекція або тільки викликає легку діарею, або взагалі не має будь-яких симптомів прояву. Однак, у 5-10 % випадків через 6 годин – 5 днів після потрапляння в організм збудника у пацієнтів розвивається важка водяниста діарея і блювота. У цих випадках втрата великої кількості рідини може швидко привести до важкого зневоднення організму. При відсутності належного лікування через кілька годин може настати смерть.

Відрізнити холеру від інших типів шлунково-кишкових захворювань за симптомами часто не представляється можливим без проведення лабораторних досліджень (виділення холерного вібріона).

Захворювання починається гостро. Хвороба супроводжується проносом (випорожнення приймають вигляд «рисового відвару») без болю у животі, а також блювотою, характеризується швидким зневодненням організму.

Характерні симптоми холери:

- частий, до 10 і більше разів на добу, пронос. При цьому людина втрачає багато рідини - до 20 літрів на добу. У результаті втрати рідини відбувається згущення крові і зневоднення організму,

- через втрату з рідиною мікроелементів з'являються м'язові судоми, частіше за все - починаючи з литкових м'язів,

- загострення рис обличчя, очі западають, синіють губи і вушні раковини,

- холодна шкіра (холера - одна з небагатьох інфекцій, що супроводжуються нормальною або навіть зниженою температурою тіла),

- шкіра втрачає пружність, легко збирається в складки і дуже довго розправляється, а шкіра стоп і рук стає зморшкуватою (так звані «руки прачки»),

- задишка, різка слабкість.

При ранній діагностиці і правильному лікуванні холера виліковна. При появі симптомів захворювання не займайтеся самолікуванням, слід негайно звернутися до лікаря!

Люди, що живуть в районах з високим ризиком захворювання, можуть захистити себе від холери, дотримуючись кількох простих правил належної гігієни та безпечного приготування їжі. Ці правила включають ретельне миття рук, особливо перед приготуванням їжі та безпосередньо перед їжею, належну теплову обробку продуктів і їх вживання в їжу в гарячому вигляді, кип'ятіння або спеціальну обробку питної води, а також використання засобів гігієни.

Для запобігання захворювань на гострі кишкові інфекції, зокрема холеру необхідно дотримуватись простих правил:

- пийте тільки кип'ячену або продезінфіковану відповідними засобами питну воду. Засоби для дезінфекції води, як правило, продаються в аптеках. Такі напої, як гарячий чай або кава, вино, пиво, газувана вода або безалкогольні напої, а також фруктові соки в пляшках або пакетах, зазвичай безпечні для пиття,

- вживайте в їжу гарячі продукти, які пройшли ретельну теплову обробку. Готові харчові продукти, залишені протягом декількох годин при кімнатній температурі, без додаткового розігрівання можуть стати джерелом інфекції,

- не використовувати в їжу харчові продукти, якість яких викликає сумнів, а також уникати вживання сирих морепродуктів (креветки, молюски тощо) та інші продукти в сирому вигляді. Виняток становлять фрукти і овочі, які ви повинні власноруч очистити (від шкірки, корки тощо),

- перш ніж пити непастеризоване молоко, прокип'ятіть його,

- не купуйте продукти в місцях стихійної торгівлі, зокрема - рибу,

- ретельно готуйте їжу, проварюйте чи просмажуйте продукти харчування перед вживанням. Кип'ятіння вбиває холерні вібріони вже через 1 хвилину.

- під час купання у водоймищах старатись не заковтувати воду,
- уникати відпочинку у невстановлених місцях,
- дотримуйтесь елементарних правил особистої гігієни (ретельно мийте руки перед їжею і приготуванням їжі, після відвідування туалету),
- здійснюйте заходи по боротьбі з мухами, запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, так як вони можуть механічним шляхом переносити збудники інфекційних хвороб,
- уникайте контактів з особами, які мають ознаки інфекційних кишкових захворювань,
- для миття посуду, овочів, фруктів, ягід тощо використовувати воду лише з перевірених безпечних вододжерел.