



Холера - тяжелое заболевание, относящееся к группе кишечных инфекций. В ряде стран (Индия, Индонезия, Бирма, Бангладеш и др.) случаи этого заболевания регистрируются постоянно. Учитывая бурное развитие международного туризма, имеется реальная возможность завоза этой инфекции на территорию России из-за рубежа. Поэтому существует постоянная опасность заражения, особенно возрастающая в жаркое время года.

ВОЗБУДИТЕЛЬ ХОЛЕРЫ

Возбудитель холеры - **холерный вибрион** - достаточно стоек во внешней среде: попав на поверхность предметов обихода, продуктов питания, он может сохранять жизнеспособность многие дни, а в зараженных водоемах способен даже перезимовать. В то же время он чувствителен к действию кислот, быстро гибнет при кипячении и под действием дезинфицирующих средств (хлорамин, хлорная известь, лизол).

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Инкубационный (скрытый) период заболевания непродолжителен (от 1 до 5 дней). В классическом случае заболевание проявляется как неукротимый водянистый понос и многократная рвота. В результате развивается сильное обезвоживание организма. Вместе с жидкостью больной теряет соли (электролиты), необходимые для нормальной жизнедеятельности. Кровь сгущается и с трудом движется по сосудам. Резко нарушается работа сердца, печени и почек, возможны судороги. Больной может умереть в течение нескольких часов после начала заболевания, если ему своевременно не оказывается помощь. Возможно протекание заболевания и в легкой форме (небольшой понос): не обращаясь за медицинской помощью, такой больной ставит под угрозу здоровье окружающих.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ХОЛЕРОЙ?

Холерой болеют только люди. Заразиться можно непосредственно от больного холерой (он выделяет с испражнениями огромное количество вибрионов), но опасны и так называемые здоровые вибрионосители. Заразившись, но оставаясь внешне здоровыми, они активно выделяют возбудителя в окружающую среду, могут заражать продукты в процессе приготовления пищи.



Выделения больных холерой и вибрионосителей со сточными водами могут попадать в различные водоисточники. Часто инфицируются обитатели морских и прибрежных вод (рыба, мидии, креветки). Фактором передачи инфекции могут стать загрязненные овощи и фрукты. В качестве механических переносчиков возбудителя холеры выступают вездесущие мухи.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ ХОЛЕРОЙ?

- тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, посещения туалета, а также перед едой, приготовлением пищи. Привейте это повседневное правило своим близким и особенно детям;
- никогда не пейте сырой воды, какой бы чистой она вам ни казалась - это впечатление весьма обманчиво. Кипячение - надежный способ уничтожения холерного вибриона;
- купайтесь только в отведенных для этого местах, и при купании всегда следите, чтобы вода не попадала вам в рот;
- дары моря и пресных водоемов подвергайте термической обработке;
- овощи, фрукты, ягоды, зелень тщательно мойте перед употреблением, обдавайте кипятком. Избегайте употреблять треснувшие и подгнившие фрукты и овощи;
- старайтесь, особенно в теплое время, употреблять пищевые продукты лишь после дополнительной термической обработки. Ешьте свежеприготовленную пищу;
- защищайте пищевые продукты от мух.

Сделайте выполнение этих рекомендаций повседневной нормой вашей жизни - и вы надежно защититесь не только от холеры, но и от многих других кишечных инфекций.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ?

При возникновении кишечных расстройств незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью. Вполне возможно, что это холера. Вероятность такого диагноза возрастает, если вы недавно побывали в местности, где регистрируются случаи этого заболевания. Для больного холерой важно своевременное получение медицинской помощи.



А ЕСЛИ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ НЕДОСТУПНА?

Если вы планируете оказаться вдалеке от медицинских учреждений (например, собираетесь в туристический поход), заранее позаботьтесь о себе и своих близких. Прежде чем отправляться в поход или уезжать в отдаленное место, купите в аптеке регидрон (дозированный порошок), таблетки глюкосолана, либо другие препараты для приготовления водно-солевых (регидратационных) смесей. При возникновении кишечных расстройств (сильного водянистого поноса) нужно растворить эти лекарства в воде (по инструкции) и использовать этот раствор для утоления жажды. Если под руками не оказалось необходимых лекарств, можно самостоятельно приготовить смесь, в состав которой входит 3,5 г обычной поваренной соли, 2,5 г пищевой соды, 20 г сахара. Растворите все это в 1 литре кипяченой охлажденной воды и добавьте 30-40 капель лимонного сока. Принимать водно-солевую смесь нужно для того, чтобы возместить потерянные организмом соли и жидкость, необходимые для поддержания нормальной жизнедеятельности, и предупредить фатальное обезвоживание. Тем не менее, это не отменяет необходимости срочного обращения за медицинской помощью. Самолечение в подобных случаях недопустимо.



Холера. Меры предосторожности.

Холера - это острая желудочно-кишечная инфекция. Холера отличается высокой заразностью и всеобщей восприимчивостью к ней человека. Поэтому она отнесена к категории особо опасных инфекций.

Источником инфекции является зараженный или больной человек, который с испражнениями выделяет в окружающую среду огромное количество холерных вибрионов. Заражение происходит при попадании в рот холерных вибрионов.

Профилактика холеры заключается в следующем:



соблюдать меры личной гигиены (мыть руки перед едой и после посещения туалета)



тщательно мыть фрукты и овощи безопасной водой



употреблять только кипяченую воду, напитки в фабричной расфасовке



избегать питания с лотков



купание в водоемах только в разрешенных для этого местах



при купании в водоемах не допускать попадания воды в полость рта.

ПОМНИТЕ!

РАННЕЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ПОЗВОЛИТ СВОЕВРЕМЕННО ПРОВЕСТИ ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХОЛЕРЫ И НЕ ДОПУСТИТЬ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ИСХОДА ЭТОГО ОПАСНОГО ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ!

