

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Мероприятия, направленные на профилактику инфекционных заболеваний, называются противоэпидемическими.

Противоэпидемические мероприятия - совокупность рекомендаций, обеспечивающих предупреждение инфекционных заболеваний среди отдельных групп населения, снижение заболеваемости и ликвидацию отдельных инфекций.

Описано много методов профилактики инфекционных заболеваний. Из них можно выделить четыре основных:

- ограничение контактов;
- иммунизация;
- химио профилактика инфекций: применение лекарственных препаратов для предотвращения заражения и размножения возбудителя;
- повышение сопротивляемости человека к инфекционному заболеванию.

### Ограничение контактов

Одной из характерных особенностей инфекционных заболеваний является их контагиозность, т.е. заразность. Если в окружении появляется больной с воздушно-капельной или кишечной инфекцией он становится для нас потенциальным источником данного заболевания. Поэтому ограничение контактов – важнейшая мера профилактики многих инфекционных заболеваний. Необходимо сказать, что степень заразности неодинакова у различных инфекций, поэтому и ограничительные мероприятия будут иметь разную эффективность.

Ограничение контакта сводится к изоляции больных и инфицированных лиц. Это реально в условиях дома, семьи, где проводятся в основном режимно-ограничительные мероприятия. В ряде случаев необходимо наблюдение за контактными лицами (обсервация) и даже введение карантина. В отношении части больных может оказаться необходимой госпитализация.

Каждый человек должен помнить, что при появлении первых признаков инфекционного заболевания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Утаивание инфекционного заболевания наносит вред, иногда непоправимый, не только заболевшему, но и окружающим. Вспышка инфекционного заболевания может вывести из строя родственников и целый коллектив на работе.

Изолированный инфекционный больной перестает быть источником инфекции в коллективе.

Выявление бактерионосителей среди окружающих проводится специальной службой. Уклонение от медицинского обследования должно рассматриваться как грубое нарушение мероприятий по борьбе с заразными заболеваниями.

### Иммунизация

Что касается личной профилактики, то самым надежным способом предупреждения инфекционной болезни является своевременная иммунизация. Необходимо повысить специфическую сопротивляемость организма к тем или иным возбудителям, т. е. воздействовать на иммунитет. Воздействие на иммунитет - иммунизация, которая может быть активной и пассивной.

Иммунитет к инфекционным заболеваниям вырабатывается в период естественного выздоровления инфекционного больного или при искусственном введении здоровому человеку вакцины. Цель активной иммунизации состоит в том, чтобы вызвать

специфический иммунный ответ на определенный инфекционный агент - введенную вакцину.

Вакцины производятся из убитых или ослабленных микроорганизмов, вызывающих легкие формы заболевания. При снижении иммунитета вакцину можно вводить повторно. Последующее воздействие того же агента приводит к быстрому повышению резистентности с образованием необходимых иммунных клеток.

При некоторых заболеваниях создание вакцин пока не осуществлено (ВИЧ-инфекция, гепатит С и др.).

Пассивная иммунизация – это введение готовых антител (белков-иммуноглобулинов, образующихся в ответ на введение микроорганизмов или их части-антигена), полученных от человека или животного после активной иммунизации. Иммунитет после пассивной иммунизации непродолжительный.

### **Химиопрофилактика инфекций**

С целью предупреждения некоторых заболеваний проводится профилактическое применение антибиотиков или химиопрепаратов.

Примером может служить профилактика реинфекции при ангине, когда больным после курса пенициллина вводят его пролонгированные формы, что предупреждает осложнение ревматизмом. Употребление препаратов хинина целесообразно при выезде в климатические зоны, где распространена малярия. Эффективной химиопрофилактикой гриппа является применение арбидола.

Антибиотики неэффективны при профилактическом использовании с целью предупреждения бактериальных осложнений при гриппе, других острых респираторных заболеваниях, вирусных болезнях с высыпаниями на коже (корь, краснуха, ветряная оспа и др.).

### **Повышение сопротивляемости организма**

Устойчивость организма к различным инфекциям повышает строгое соблюдение правил личной гигиены, рациональное и полноценное питание, витаминизация, применение по показаниям адаптогенов, дозированные физические нагрузки и постоянное закаливание организма, т.е. всё то, что мы называем здоровым образом жизни.