# *Гельмінтози – як уникнути небезпеки?*

Літо недарма вважають періодом відпочинку та зміцнення здоров’я. Сонячні ванни на теплих піщаних пляжах, купання, виїзди «на природу», багато свіжих овочів, фруктів і ягід у раціоні – все це насправді допомагає оздоровитися. Але, на жаль, саме влітку зростає небезпека підхопити підступну та небезпечну недугу – гельмінтоз.

Гельмінти або глисти – це паразитичні черви, що можуть вражати кишечник, печінку, жовчні протоки, легені, дихальні шляхи, інші органи та системи організму людини. Глисти викликають у людини захворювання (гельмінтози), які негативно впливають на стан її здоров’я. Глисти знижують працездатність, викликають слабкість, запаморочення, нудоту, блювоту, головний біль, роздратованість, біль в животі, часто спричинюють анемію, алергічні прояви. Нерідко у хворих спостерігається порушення апетиту, розвиваються запальні процеси органів травлення, ускладнюється перебіг інших захворювань. Особливо тяжко переносять глистяні інвазії діти, внаслідок яких вони можуть відставати в фізичному та розумовому розвитку. Найчастіше зустрічаються такі види гельмінтів, як гострики, аскариди, волосоголовці, карликовий, бичачий, свинячий ціп’яки, широкий стьожак, трихінела, опісторхоз тощо.

На гельмінтоз можуть захворіти усі,але групами ризику є:

-діти; -люди з низькою санітарною культурою,які не дотримуються правил гігієни; -особи, які полюбляють вживати рибу чи м’ясо в сирому вигляді; -люди, які подорожували у країни Африки та Азії.

Як вберегти себе від зараження гельмінтами?

- необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: ретельно мити руки перед їжею,після ігор з тваринами, після відвідувань громадських місць і т.д.;

- при ентеробіозі важливим є дотримання чистоти рук і нігтів, підмивання дитини на ніч і щоранку з милом, заміна натільної та постільної білизни щодня, прасування її гарячою праскою; вологе прибирання приміщень із використанням крутого кип’ятку;

- правильна кулінарна обробка харчових продуктів. Великий ризик ураження гельмінтами під час споживання сирокопчених, свіжозаморожених, недостатньо термічно оброблених продуктів. Не треба купувати м’ясні продукти на стихійних ринках.

- овочі, зелень, ягоди та фрукти перед вживанням у їжу в сирому вигляді слід покласти у друшляк і занурити на 1-2 секунди в окріп, а потім обмити в холодній воді.;

- вживати лише фільтровану водопровідну або кип'ячену води;

- правильне утримання домашніх тварин, їх обстеження на гельмінти, дегельмінтизація;

- особам, які належать до групи ризику, раз на півроку потрібно проводити обстеження на гельмінтози.

Виконання цих рекомендацій допоможе Вам уберегтися від зараження глистами та зберегти Ваше здоров’я.

Лікар епідеміолог

Надвірнянського районно центру Горбаль-Климюк І.Я.