***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

 Как обезопасить себя от паразитов

**Паразитарные заболевания, факты:**

* Человек может являться «хозяином» более 2000 видов паразитов, от мельчайших микроорганизмов до метровых гельминтов. Паразиты живут не только в кишечнике – их можно обнаружить практически в любой части тела: легких, печени, мышцах, суставах, желудке, пищеводе, мозге, крови, коже и даже в глазах. По данным частотно-резонансной диагностики, паразитами заражено 95-97% населения, 4-5 видов паразитов могут благополучно уживаться в одном человеке.
* В стране ежегодно регистрируется до 1,5 млн. случаев этих заболеваний. Общее количество больных паразитарными болезнями достигает почти 20 млн. человек и имеет тенденцию к дальнейшему увеличению, большинство случаев просто не регистрируется.

**К паразитарным** относят заболевания, вызываемые патогенными одноклеточными организмами - простейшими, и гельминтозы, возбудителями которых являются паразитические черви.

**ЛЯМБЛИОЗ – ВЫЗЫВАЕТСЯ ПРОСТЕЙШИМИ, ПОРАЖАЮЩИМИ ТОНКИЙ КИШЕЧНИК И ПЕЧЕНЬ. ЗАРАЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ АЛИМЕНТАРНЫМ ПУТЕМ (ЧЕРЕЗ ПИЩУ И ВОДУ). ПОРАЖАЕТСЯ ПЕЧЕНЬ, ТОНКИЙ КИШЕЧНИК, ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ.**

**ЭНТЕРОБИОЗ – ВЫЗЫВАЮТ ОСТРИЦЫ (МАЛЕНЬКИЕ КРУГЛЫЕ ЧЕРВИ 10-15 ММ). ЗАБОЛЕВАНИЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ, ПРОЯВЛЯЕТСЯ АНАЛЬНЫМ ЗУДОМ, ОБЩИМ НЕДОМОГАНИЕМ.**

**АСКАРИДОЗ- ВЫЗЫВАЕТ АСКАРИДА ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ (САМКИ 25-40 СМ) - ЯЙЦА ГЕЛЬМИНТОВ С КАЛОМ ПОПАДАЮТ В ЗЕМЛЮ, ГДЕ ДОЗРЕВАЮТ И С ПИЩЕЙ СНОВА ПОСТУПАЮТ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ РАЗНООБРАЗНЫМИ СИМПТОМАМИ С ПРЕОБЛАДАНИЕМ НАРУШЕНИЙ СО СТОРОНЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**

**ТОКСОКАРОЗ – ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ЛИЧИНКАМИ КРУГЛОГО ЧЕРВЯ (0,02 ММ) ЧЕРЕЗ ШЕРСТЬ И ФЕКАЛИИ СОБАК. ЛИЧИНКИ С ТОКОМ КРОВИ ПОПАДАЮТ В ПЕЧЕНЬ, ЛЕГКИЕ, ПОЧКИ, СЕРДЦЕ, ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ, ГОЛОВНОЙ МОЗГ, ГЛАЗА И ДРУГИЕ ОРГАНЫ, С ЧЕМ СВЯЗАНЫ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ.**

**ТРИХОЦЕФАЛЕЗ - ВЫЗЫВАЕТ ВЛАСОГЛАВ ДО 4-5,5 СМ. В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ЯЙЦА ГЕЛЬМИНТА ПРОНИКАЮТ ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ, НЕМЫТЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ВОДУ. ПАРАЗИТИРУЯ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ, ВЫЗЫВАЯ КИШЕЧНЫЕ, НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И АНЕМИЮ.**

**ТЕНИАРИНХОЗ – ВЫЗЫВАЕТ БЫЧИЙ ЦЕПЕНЬ (ЛЕНТОЧНЫЙ ЧЕРВЬ), ПАРАЗИТИРУЮЩИЙ В ТОНКОЙ КИШКЕ (5-7 М). ЧЕЛОВЕК ЗАРАЖАЕТСЯ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НЕПРАВИЛЬНО ОБРАБОТАННОЙ, ЗАРАЖЁННОЙ ФИННАМИ ГОВЯДИНЫ. ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ РАССТРОЙСТВАМИ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ТОКСИКО-АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ РЕАКЦИЯМИ.**

**Знакомьтесь, паразиты**

**Иркутской области!**

**ДИФИЛЛОБОТРИОЗ – РАЗВИВАЕТСЯ ПРИ ПАРАЗИТИРОВАНИИ В КИШЕЧНИКЕ ЧЕЛОВЕКА ШИРОКОГО ЛЕНТЕЦА (10-12 М). ЗАРАЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ В ПИЩУ СЫРОЙ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНО ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ РЕЧНОЙ РЫБЫ. ПРОЯВЛЯЕТСЯ РАССТРОЙСТВАМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОРАЖЕНИЕМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ, РАЗВИТИЕ ГИПОВИТАМИНОЗА В12 И ТЯЖЕЛОГО МАЛОКРОВИЯ.**

**ЭХИНОКОККОЗ, АЛЬВЕОЛОКОККОЗ- ВЫЗЫВАЮТ ЛИЧИНОЧНЫЕ ФОРМЫ ЛЕНТОЧНОГО ГЕЛЬМИНТА. ЗАРАЖЕНИЕ ЧАЩЕ ПРОИСХОДИТ ОТ СОБАК, НА ШЕРСТИ И ЯЗЫКЕ КОТОРЫХ МОГУТ НАХОДИТЬСЯ ЯЙЦА И ЧЛЕНИКИ ЦЕПНЕЙ ЭХИНОКОККА. ЛИЧИНКИ МОГУТ ПОРАЖАТЬ ВСЕ ОРГАНЫ, НО ОСОБЕННО ПЕЧЕНЬ И ЛЕГКИЕ. ФОРМИРУЮЩИЕСЯ КИСТЫ СДАВЛИВАЮТ ТКАНИ И ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ.**

**ОПИСТОРХОЗ – ВЫЗЫВАЕТСЯ ДВУУСТКАМИ СИБИРСКОЙ ИЛИ КОШАЧЬЕЙ. ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПРОИСХОДИТ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ В ПИЩУ СЫРОЙ, ПЛОХО ОБРАБОТАННОЙ РЫБЫ. СИМПТОМЫ СВЯЗАНЫ С ПОРАЖЕНИЕМ ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКОВ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ПРОТОКОВ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ РАКА.**

**ТОКСОПЛАЗМОЗ – ЗАРАЖЕНИЕ ДАННЫМ ВИДОМ ПРОСТЕЙШИХ ПРОИСХОДИТ АЛИМЕНТАРНЫМ ПУТЕМ ПРИ НАРУШЕНИИ ГИГИЕНЫ, ЧАЩЕ ВСЕГО ОТ КОШЕК. МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО ИЛИ МАСКИРОВАТЬСЯ ПОД ЛЮБОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. ЧАСТО ВЫЗЫВАЕТ ВРОЖДЕННУЮ ПАТОЛОГИЮ.**

**ГИМЕНОЛИПЕДОЗ- ВЫЗЫВАЕТ КАРЛИКОВЫЙ ЦЕПЕНЬ (ДО 5 СМ). ЗАРАЖЕНИЕ ЧАЩЕ ПРОИСХОДИТ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ ГИГИЕНЫ. ПАРАЗИТЫ ОБИТАЮТ В ТОНКОМ КИШЕЧНИКЕ, ВЫЗЫВАЯ ТОКСИКО-АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, ПОРАЖЕНИЕ ЖКТ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**

**ТРИХИНЕЛЛЕЗ – ВЫЗЫВАЮТ КРУГЛЫЕ ЧЕРВИ. ИЗ МЯСА ДИКИХ ЖИВОТНЫХ, СВИНЬИ ЛИЧИНКА ПОПАДАЕТ В КИШЕЧНИК И ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПОЛОВОЗРЕЛУЮ ОСОБЬ, ОТКЛАДЫВАЮЩУЮ НОВЫЕ ЛИЧИНКИ, ПОПАДАЮЩИЕ ЧЕРЕЗ КРОВОТОК В МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ. ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЯМИ И НАРУШЕНИЕМ ФУНКЦИИ МЫШЦ, ЛИХОРАДКОЙ.**

**В Иркутской области за 10 месяцев 2010 года** зарегистрировано 5654 случая паразитарных заболеваний: выявлено 814 случаев лямблиоза, 231 – дифиллоботриоза, 5 – трихинеллеза, отмечен рост заболеваемости аскаридозом на 20% (299 сл. против 248), описторхозом на 13% (52 сл. против 46), токсокарозом, тениаринхозом, гименолипедозом.

Конечно это только вершина айсберга. Серьезные проблемы со здоровьем возникают лишь тогда, когда количество паразитов переходит критическую массу.В основном это тяжелые клинические случаи, требующие вмешательства врача.

**Проверьте себя: (**каждый ответ оценивается в баллах: да – 2; иногда - 1; нет – 0)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тест на возможность заражения гельминтами** | Если вы набрали: **0 - 5 баллов** – возможность зара­жения у вас скорее теоретиче­ская. Вы тщательно соблюдаете правила личной гигиены. У гель­минтов практически нет шансов познакомиться с вами; **6 - 12 баллов** – шансы встретиться с яйцами глистов у вас более ре­альны. Вам нужно усилить пра­вила собственной гигиены, пере­смотреть некоторые аспекты пи­тания;**13 – 25баллов** – у Вас абсолютно реальные шансы стать хозяином около 150 видов глистов; **более 25** – Вы лучший друг гли­стов. Будет очень странно, если у вас их нет. Вам нужно пересмот­реть собственные взгляды на личную санитарную безопасность и провести дегельминтизацию. |
| 1 | Купаетесь Вы в реке, пруду? |
| 2 | Удобряете сад и огород навозом? |
| 3 | Пьете ли воду на даче из скважины или колодца? |
| 4 | Употребляете в пищу сало с прожилками мяса? |
| 5 | Употребляете в пищу малосольную рыбу из пресных водоемов? |
| 6 | Делаете ли свежеприготовленный шашлык из свинины? |
| 7 | Вы – охотник и едите медвежатину? |
| 8 | Сами делаете малосольную икру или покупаете ее с рук? |
| 9 | Не моете овощи с грядки? |
| 10 | Едите клубнику или другую ягоду с грядки? |
| 11 | Едите упавшие яблоки? |
| 12 | Храните морковь в песке, взятом во дворе? |
| 13 | Не моете руки перед едой с мылом в горячей воде? |
| 14 | Не обдаете всю зелень кипятком перед едой? |
| 15 | Не моете куриные яйца с мылом? |
| 16 | Не моете бананы, мандарины, апельсины перед употреблением? |
| 17 | Ходите босыми ногами по траве? |
| 18 | В вашей семье есть глистные инвазии (например, острицы)? |
| 19 | В доме есть кошка или собака? |
| № | **Тест на вероятность присутствия у вас гельминтов** | Если вы набрали: **от 0 до 6 баллов** – то вероят­ность присутствия у Вас па­разитов сомнительна. Однако нужно помнить, что иногда наблюдается абсолютно бес­симптомное течение гель­минтозов. Поэтому необхо­димо провести обследование или профилактическую де­гельминтизацию; **от 7 до 15** – вероятность при­сутствия гельминтов у вас реальна. Необходимо обяза­тельное обследование и лече­ние у специалиста; **от 16 до 25** – очень высокая вероятность наличия парази­тов. Необходимо срочное об­следование и лечение у спе­циалиста. |
| 1 | У вас бывает зуд в области заднего прохода по утрам? |
| 2 | Вы скрипите зубами во сне? |
| 3 | У вас наблюдается слюнотечение во сне? |
| 4 | У вас наблюдается слюнотечение утром? |
| 5 | Беспокоит тошнота по утрам при чистке зубов? |
| 6 | Наблюдается шелушение пальцев рук или ног? |
| 7 | Беспокоит повышенное чувство голода? |
| 8 | У вас есть аллергические высыпания на коже? |
| 9 | Есть аллергические высыпания в области век, шелу­шение, отечность? |
| 10 | У вас слабость, вялость, сонливость без видимых причин? |
| 11 | Беспокоит кожный зуд? |
| 12 | У вас вздутие, бурчание в животе, неустойчивый стул? |
| 13 | У вас хороший аппетит и худоба? |
| 14 | У вас хронические заболевания суставов, бронхо-ле­гочной системы, ЖКТ? |
| 15 | Плохое самочувствие при отсутствии диагноза? |
| 16 | Непонятные боли в животе? |
| 17 | Стойкие, длительные токсико-аллергические проявления? |
| 18 | Непонятная лихорадка, боли в мышцах и суставах? |
| 19 | Высокие эозинофилы в крови? |
| 20 | Снижены белки крови. Повышен иммуноглобулин Е. |
| 21 | Стойкая анемия (снижение гемоглобина)? |

**Основными симптомами присутствия паразитов являются:**

* кишечные и желудочные расстройства;

* депрессивные состояния;
* нарушения веса и обмена веществ;
* боли в суставах и мышцах;
* хроническая усталость, нарушения сна
* сбои в работе иммунной системы;
* аллергии, анемия;
* повышенная чувствительность к переменам погоды;
* проблемная кожа: угревая сыпь, дерматиты, воспаление, бородавки;
* скрежет зубами.

Запомните, что специфических симптомов, характерных для паразитарной патологии нет!

**Алгоритм диагностики паразитарных заболеваний**

Сделайте представленные выше тесты на возможность заражения и вероятность присутствия у Вас гельминтов, если риск достаточно высок:

Понаблюдайте, есть ли у Вас симптомы паразитарных инвазий, описанные выше

Сдайте общий анализ крови и при высоком уровне эозинофилов, обратитесь к врачу

Врач назначит необходимое диагностическое обследование. Это могут быть классические методики: анализ кала и дуоденального содержимого на яйца паразитов, иммунологические тесты или альтернативные скрининговыеэкспресс-методики обследования: гемосканирование, система нелинейного анализа (NLS), биорезонансная диагностика

**Профилактика паразитарных заболеваний**

1. ***употребляйте кипяченую или отфильтрованную воду, не пейте из сомнительных источников***;

1. нельзя есть немытые овощи и фрукты, зелень перед едой необходимо ошпаривать;
2. ***целесообразно беречься от комаров, клещей и других кровососущих насекомых, которые могут быть носителями паразитов; перед поездкой в некоторые страны необходимо сделать прививки***;
3. не употребляйтесырые, полусырые мясо и рыбу;
4. ***не разрешайте детям обнимать и целовать собак, кошек и других домашних животных, проводите домашним любимцам курсы дегельминтизации регулярно - 2 раза в год***;

f)соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки перед едой и поддерживайте чистоту дома.

1. ***антипаразитарные программы нужно проводить всем членам семьи не реже 2 раз в год, в отдельных, более сложных случаях, на основании рекомендаций врача - 3-4 раза в год.***

**Противопаразитарная профилактика**

**I. Методы народной медицины**

|  |  |
| --- | --- |
| **+ (плюсы)** | **- (минусы)** |
| 1. Годами сложившиеся, проверенные временем традиции, учитывающие национальные, географические, религиозные особенности, а также образ жизни.
2. Использование для противопаразитарных программ натуральных природных компонентов (специи, горечи, травы и т.д.).
3. Комплексное укрепляющее воздействие на организм, обусловленное сложным природным составом компонентов.
 | 1. Утрата традиций и знаний: жизнь в городе накладывает отпечаток на питание, режим, гигиеническую культур, привычки человека, что неблагоприятно сказывается на здоровье.
2. Ограничение доступа к натуральному и качественному природному сырью.
3. Большинству современных людей не хватает времени и терпения: ритм жизни не позволяет проводить длительные программы, необходимые для сохранения здоровья.
 |

Из средств народной медицины для уничтожения паразитов используются продукты – дегельминтики. Необходимо помнить, что при гибели паразитов наступает выраженная интоксикация и раздражение кишечной стенки, поэтому важно вывести токсины, нормализоватькислотно-щелочного равновесие в крови, восстановить слизистую оболочку кишки.

**II. Медикаментозная противопаразитарная профилактика**



|  |  |
| --- | --- |
| + (плюсы) | - (минусы) |
| 1. Доказанная клиническая эффективность, подтвержденная клиническими испытаниями.
2. Лечение выраженных паразито­зов с установленным возбудите­лем под контролем врача.
3. Известный механизм действия.
 | 1. Синтетические лекарственные препараты оказывают системное токсическое воздействие на организм, особенно на клетки крови, иммунную систему и печень.
2. Узкий спектр действия, необходимо назначать 2-3 препарата.
 |

**III. Биологически активные добавки (БАД)**



|  |  |
| --- | --- |
| **+ (плюсы)** | **- (минусы)** |
| 1. Длительный прием компонентов программы (эфирные масла, горечи, природные фитонциды) обеспечивает уничтожение различных паразитов на разных стадиях их развития.
2. Отсутствие токсического воздействия.
3. Комплексное укрепление организма.
 | Не всегда гарантированное качество БАД и дефицит грамотных консультантов, поэтому назначать БАД должен врач!!!  |