**ЧТОБЫ ОТДЫХ БЫЛ БЕЗОПАСНЫМ.**

Чтобы не привезти экзотические инфекции надо подготовиться к отдыху в странах с жарким климатом. Какие инфекционные заболевания чаще всего встречаются в странах с жарким климатом?

**Наиболее распространенные инфекционные болезни**-    это желтая лихорадка,  лихорадка Денге, лихорадка Западного Нила, брюшной тиф, холера и малярия. Тропические болезни  коварны,  они  часто  маскируются  под обычную простуду, расстройство кишечника и даже аллергию. Завозные случаи тропических болезней стали  регистрироваться  и  в Липецкой  области, так в 2013 году - лихорадка Денге и лихорадка Западного Нила.

**Лихорадка Денге**— это вирусная инфекция, которая поражает всех: и детей раннего возраста, и взрослых.  Источником  заболевания   является зараженный человек, обезьяны, летучие мыши, а переносчики -  комары. Симптомы заболевания схожи с симптомами гриппа и проявляются в среднем через 4-7 дней после укуса комара. У больного поднимается температура до 38-40°С, появляются головная боль, боль в глазных яблоках, в мышцах, в суставах, пояснице, увеличиваются лимфатические узлы. Характерный симптом для лихорадки Денге - геморрагическая сыпь на туловище и на конечностях. Тяжелая форма заболевания протекает с внутрикожными кровоизлияниями, желудочно-кишечными  кровотечениями. Это требует незамедлительной медицинской помощи. Лихорадку Денге можно привезти из Тайланда, Китая, Индии, Вьетнама, Индонезии, Египта, Сингапура.

**Желтая лихорадка -**источником инфекции являются обезьяны, сумчатые грызуны, насекомоядные, также человек может заразиться, как и в предыдущем случае, от укуса комара, но при отсутствии переносчика больной человек неопасен для окружающих. Через 3-6 дней (реже через 9-10 дней) после укуса комара появляются первые симптомы болезни: температура тела поднимается до 40°С. головная боль, ломота в теле, возможны рвота, бред, галлюцинации и нарушение сознания. Особенно страдают почки (снижается количество суточной мочи), сердце (нарушается сердечная деятельность), печень и селезенка (развивается желтуха и печеночная недостаточность). При поездке в страну, неблагополучную по желтой лихорадке, путешественник должен быть привит против желтой лихорадки за 6 недель до отъезда, лица, получившие вакцинацию от желтой лихорадки получают на руки международное свидетельство. Страны, неблагополучные по желтой лихорадки - Египет, Тайланд, Мальдивы, Тунис, Бразилия, Мали, Судан, Аргентина.

**Лихорадка Западного Нила (ЛЗН)**- это вирусная инфекция, протекающая у человека с температурой 38-40°С, с развитием воспалительных изменений в оболочках мозга (менингита) и веществе головного мозга (менингоэнцефалита). Симптомы: высокая температура, головная боль, с локализацией в области лба и глазных яблок, боли в мышцах. У 50% больных имеются признаки поражения нервной системы: на фоне головной боли повторная рвота, не приносящая больному облегчение, рассеянная неврологическая симптоматика. Страны, неблагополучные по Лихорадке Западного Нила-страны Африки и Азии, Израиль, Египет, Италия, Венгрия, Болгария, Румыния.

В Российской Федерации: Астраханская, Волгоградская, Ростовская, Воронежская, Саратовская области, Ставропольский край.

**Холера**— это бактериальная инфекция, протекающая с диареей и, как следствие, - обезвоживание организма. Есть три пути заражения: **водный** - использование для питья не обеззараженной воды, купание в неразрешенных открытых водоемах; **пищевой**- использование в пищу продуктов с недостаточной термической обработкой, употребление рыбы, креветок, раков, крабов и т. д.; **контактно-бытовой** - контакт с больным диареей. Результатом заболевания являются потеря жидкости и солей, что приводит к обезвоживанию и таким клиническим проявлениям как: низкое артериальное давление, сокращение выделительной функции почек и развитие почечной недостаточности. Страны, неблагополучные по холере: Индия, Нигерия, Куба, Гаити, Доминиканская Республика.

**Малярия**- это тяжелое заболевание, протекающее с высокой температурой до 40°С, ознобами, головной болью, болями в мышцах, увеличением в размерах печени и селезенки. Источник заражения - больной человек или паразитоноситель, а переносчиком этой тропической болезни являются комары.

За последние годы число случаев завозной малярии у людей, побывавших в «малярийных» странах возрастает. В связи с этим Всемирная организация здравоохранения разработала несколько «золотых правил», касающихся профилактике малярии:

- принимать противомалярийный препарат за неделю до въезда в страну, не благополучную по малярии, в течении всего срока пребывания и в течении 4 недель после выезда из опасной зоны.

- зная симптомы болезни и при внезапном появлении температуры и других выше изложенных проявлений немедленно обратиться к врачу, сообщив ему в какой стране вы побывали, так как малярия может развиться через год после возвращения из путешествия, даже если и проводилась профилактика противомалярийными препаратами.

- необходимо помнить, что малярия способна привести к смерти менее чем за 48 часов после появления первых симптомов.

Малярия регистрируется в Афганистане, Бразилии, Индии, Вьетнаме, Таиланде, Доминиканской Республике, Мексике, Объединенных Арабских Эмиратах.

**Брюшной тиф -**распространен в странах Африки, в Индии. Заразиться можно через воду или продукты питания. Первые симптомы – это высокая температура, сыпь на коже, поражается кишечник, коварство заболевания в его осложнениях.

Специфическая защита от брюшного тифа - это вакцинация, необходимо сделать 1 инъекцию за 2 недели до поездки. Иммунитет вырабатывается через 1-2 недели и сохраняется в течение 5 лет.

В Индии, Таиланде, странах Африки распространены гельминтозы. Заражение происходит не только через пищу и грязные руки, но и через кожу – при хождении по земле или песку, или по водоемам. Рекомендуется ношение специальной обуви при купании и хождении в прибрежной полосе.

**Что необходимо сделать для того, чтобы избежать этих страшных заболеваний?**

Перед поездкой в страны с тропическим климатом необходимо обратиться к врачу и получить медицинскую консультацию об эпидемиологическом состоянии страны, которую вы планируете посетить, есть ли опасность заражения и какими заболеваниями.

Врач подробно расскажет про угрозы, ожидающие путешественника, поможет собрать аптечку в дорогу для оказания первой помощи (жаропонижающие, обеззараживающие средства, средства от диареи, от укусов насекомых, от аллергии) и скажет какие прививки нужно сделать, чтобы отдых прошел без последствий. При выезде  в страны Азии, Африки, Южной Америке необходимы прививки от гепатита «А» и «В», брюшного тифа, от желтой лихорадки. Еще помнить, что питаться надо только в пунктах питания, официально разрешенных, где используются продукты промышленного производителя. Воду пить только бутилированную или кипяченую, мыть овощи и фрукты только кипяченой или бутилированной водой. Пользоваться репеллентами, избегать контакта с кровососущими насекомыми, они тоже переносчики инфекционных болезней. Получить консультацию можно в отделении вакцинопрофилактики нашей больницы.

**Более подробно на сайте Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Липецкой области**[http://48.rospotrebnadzor.ru/Default.aspx?mnu=373c721b7dee4cc0807e9ebd65...](http://48.rospotrebnadzor.ru/Default.aspx?mnu=373c721b7dee4cc0807e9ebd65bdb875)

Главный внештатный специалист по инфекционным болезням у детей

управления здравоохранения Липецкой области,

заведующая отделением № 1

ГУЗ «Липецкая областная клиническая инфекционная больница»

Беляева Татьяна Ивановна

[инфекционные болезни](http://uzalo48.lipetsk.ru/taxonomy/term/572)