Профилактика холеры и острых кишечных инфекций

Холера — эта острая кишечная инфекция (ОКИ). Её относят к классу опасных инфекций, которому подвержены только люди. Она характеризуется поражением желудочно-кишечного тракта и обезвоживанием организма. Холерный вибрион поражает тонкий кишечник. Заболевание проявляется жидким стулом, рвотой. Обезвоживание может привести к летальному исходу. Основной путь заражения — через воду и продукты, немытые овощи и зелень, а также вибрионы могут переноситься мухами. Холерой можно заразиться как от больного человека, так и от здорового носителя вируса, выделяющего его в окружающую среду с фекалиями.

Сегодня холеру лечат, но, если лечение начато несвоевременно, прогнозы неутешительные. Последний зафиксированный не эпидемический случай смерти от холеры в России был в феврале 2008 года (умер 15-летний мальчик в Ярославле). Лечение направлено прежде всего на восполнение потерянной жидкости (регидратация), проводится также антибактериальная терапия.

Риск заражения холерой очень легко снизить до минимального, если соблюдать ряд простых правил, находясь в регионах, где часто встречается заболевание (особенно актуально для путешественников):

— всегда тщательно мойте руки, если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе;

— не добавляйте лед в напитки, если нет уверенности в том, что он изготовлен из чистой воды;

— хорошо мойте и очищайте овощи и зелень, фрукты и ягоды перед употреблением;

— при купании в открытых водоемах старайтесь не глотать воду;

— обязательно подвергайте термической обработке продукты, по возможности избегать еды от уличных торговцев, а также отказаться от любой сырой или неправильно приготовленной рыбы и морепродуктов;

— употребляйте только качественную (безопасную) воду. В эндемичных по этой инфекции регионах для питья, умывания и чистки зубов используйте только кипячёную воду. Даже бутилированная вода может оказаться зараженной.

В профилактических целях и по эпидемиологическим показаниям, при угрозе распространения инфекции и заражения людей проводится вакцинация холерной вакциной.

Не стоит пренебрегать средствами профилактики в отношении этой инфекции, в особенности при планировании командировки или туристического посещения стран, в которых часто регистрируются случаи холеры.