

Профилактика острой заболеваемости

Здоровье – это самое ценное,
что есть у человека

Н.А.Семашко



Наше здоровье

Кто виноват?

По данным Всемирной организации здравоохранения

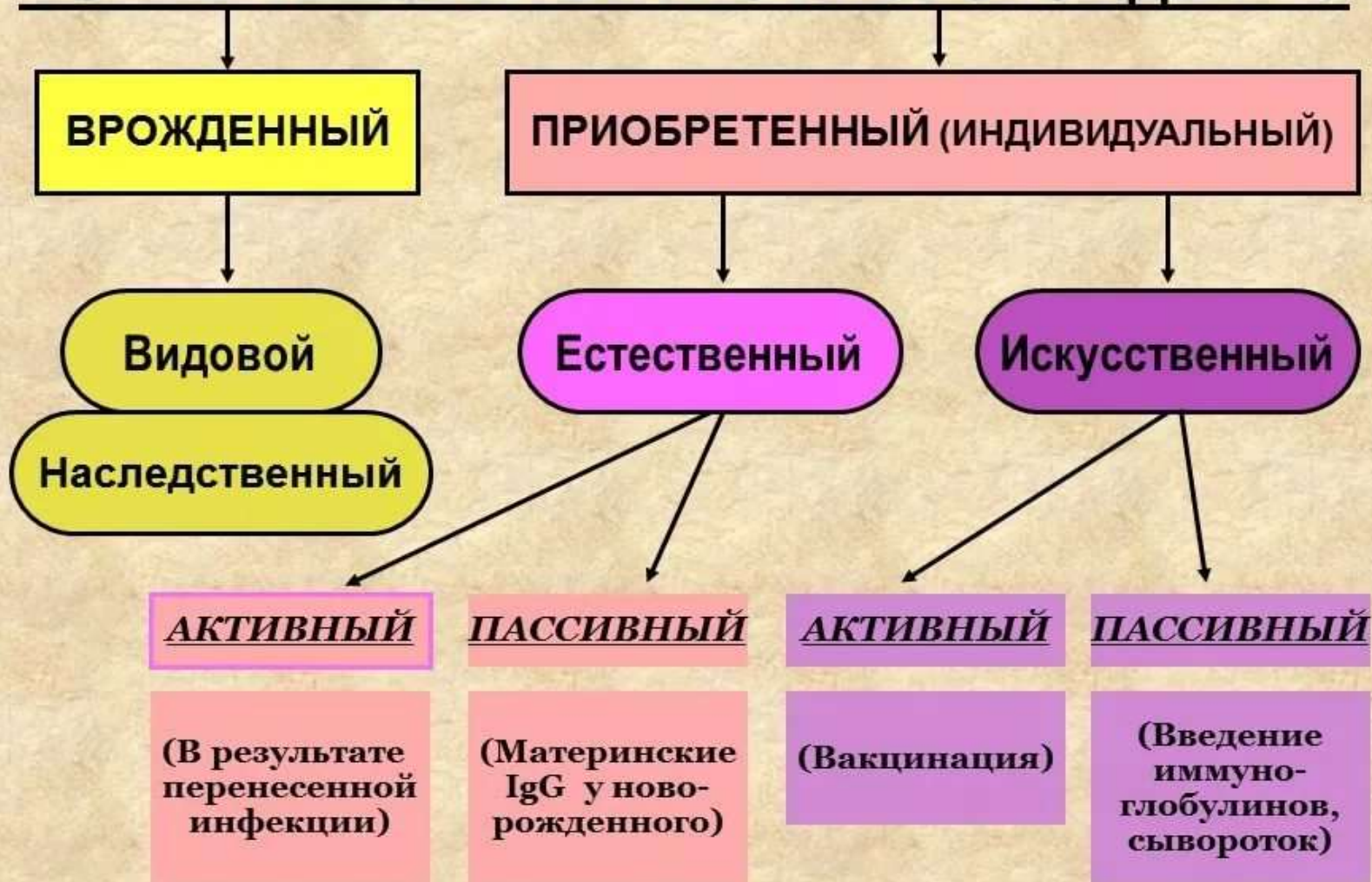
Образ жизни:

- Питание
- Условия труда
- Условия отдыха
- Условия жизни
- Вредные привычки

Группы факторов, влияющих на наше здоровье



ФОРМЫ ИММУНИТЕТА ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ



Виды иммунитета

Врожденный
(неспецифические факторы защиты)

Кожа

Слизистые оболочки

Воспаление

Фагоцитоз
Фагоциты
(Моноциты и нейтрофилы)
(И.И. Мечников)

Приобретенный
(специфические факторы защиты)

Ответ иммунной системы

Лимфоциты

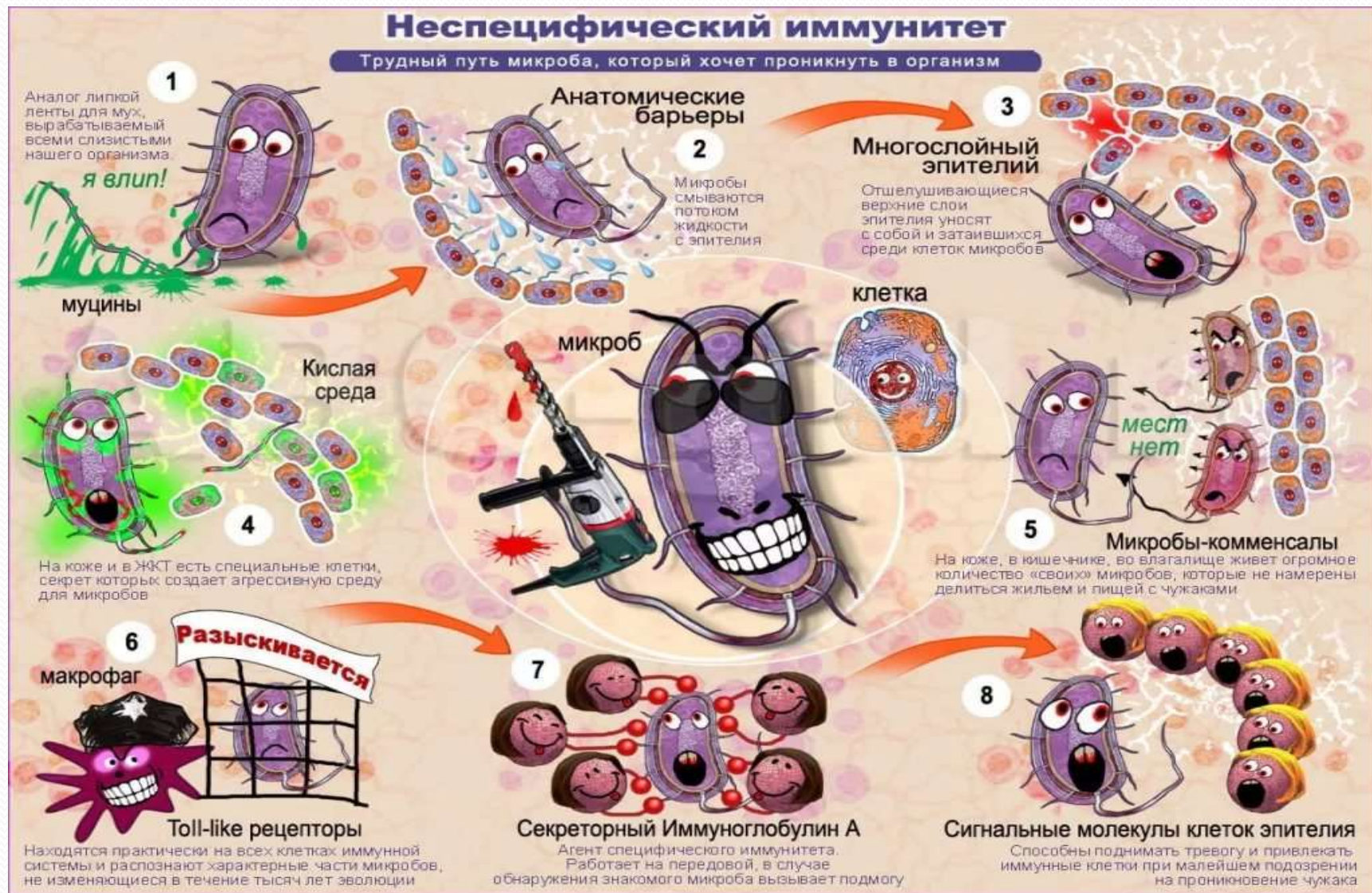
В – клетки

Антитела
(П.Эрлих)

Т – клетки

Клетки - киллеры

В возрасте 5 – 6 лет созревает неспецифический клеточный иммунитет



Факторы, снижающие иммунитет:

- Неблагоприятная экологическая обстановка
- Недостаток солнечного света, избыток солнечной активности, перегревание, переохлаждение
- Переутомление
- Стресс
- Нарушение режима сна и отдыха
- Неправильное питание, в т.ч. употребление красителей, ароматизаторов, консервантов
- Пищевая аллергия
- Недостаточная физическая активность
- Любое заболевание, в т.ч паразитарные инвазии
- Прием лекарственных препаратов
- Вредные привычки, в т.ч. пассивное курение

Пути передачи инфекций

- воздушно-капельный: при вдыхании воздуха, наполненного бактериями, которые выделяются больным при кашле и чихании (все типы острых респираторных вирусных инфекций, грипп, коклюш, корь, ветряная оспа, краснуха, туберкулез, а также менингококковая и аденовирусная инфекции и др)
- фекально-оральный: через зараженные пищевые продукты, грязные руки, воду, содержащую вредоносные бактерии (дизентерии, энтероколита, сальмонеллеза, различных видов кишечных инфекций, полиомиелита, дифтерии, скарлатины, гепатита А, лептоспироза, брюшной тиф, холеры и др.)
- контактно-бытовой: при непосредственном контакте с возбудителем инфекции, либо через зараженные предметы обихода (герпес, чесотка, столбняк, газовая гангрена, гельминты, бруцеллез и др)
- трансмиссивный: через укусы насекомых (сыпной тиф, малярия, чума, энцефалит), а также через плаценту от матери к ребенку (в том случае, если беременная женщина инфицирована любым из описанных выше инфекционных заболеваний вне зависимости от традиционного пути его передачи)
- смешанный.

Меры профилактики заболеваний, передаваемых воздушно-капельным путем

- соблюдение основных правил личной гигиены (тщательное мытье рук, использование собственного полотенца, смена загрязненной одежды, наличие одноразовых средств ухода – носовой платок!!!);
- ограничение контактов в период распространения инфекции, отказ от посещения мест скопления людей (магазины, аптеки и т.п.) и увеселительных мероприятий;
- промывание слизистых носа и ротоглотки солевыми растворами (Аквамарис, Аквалор и т.п.);
- Использование местных средств профилактики: оксолиновая мазь, мазь «Виферон» и т.п.;
- ежедневное проведение влажной уборки,
- частое проветривание помещений;

Меры профилактики заболеваний с фекально-оральным путем передачи

- тщательно следите за сроками годности, указанными на упаковках приобретаемых продуктов;
- Не приобретайте продукты питания в местах несанкционированной торговли;
- соблюдайте правила хранения употребляемых в пищу продуктов,
- не допускайте прямого контакта готовых к употреблению и сырых продуктов (особенно мясных изделий и рыбы);
- при приготовлении пищи подвергайте сырые продукты тщательной термической обработке;
- не оставляйте приготовленные блюда надолго на столе;
- не храните готовые продукты в холодильнике дольше пяти дней;
- соблюдайте правила личной гигиены: всегда мойте руки с мылом после прихода с улицы и посещения туалета, а также перед едой;
- пейте только кипяченую или бутилированную воду;
- принимая пищу, следите за тем, чтобы ложки, вилки, хлеб и т.д. не лежали непосредственно на столе, каким бы чистым он не выглядел, это не может служить гарантией отсутствия болезнетворных микроорганизмов;
- при купании в открытых водоемах избегайте заглатывания воды;
- в качестве действенных профилактических мер допустимо использование лекарственных средств с ярко выраженными сорбирующими свойствами (фильтрум, энтеросгель, лактофильтрум, смекта и др.)

Меры профилактики заболеваний с контактно – бытовым путем передачи

- игрушки, дверные ручки, лестничные перила, деньги, мобильные телефоны, домашние животные и птицы – основные источники!!!!
- соблюдайте правила личной гигиены



***Спасибо
за внимание!***