

# **Профилактика инфекционных заболеваний**

основы безопасности жизнедеятельности

**Серопол В.Е., Позднякова О.С.**

*11 класс, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей  
№ 8, Воронеж*

*Научный руководитель: Сафонов В.В., учитель ОБЖ, Муниципальное  
бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей № 8, Воронеж*

## **Введение**

Инфекционные заболевания всегда были актуальной проблемой, нынешнее время не исключение. Каждый год, с приходом холодов, есть риск, что появится новое инфекционное заболевание, лекарство для которого еще не изобретено. Или тот же вирус гриппа может мутировать, а человечество вновь будет неготовым принять этот «подарок судьбы».

Инфекционные болезни включают обширную группу заболеваний, вызываемых специфическими патогенными (болезнетворными) возбудителями и передаваемых от зараженного индивидуума к здоровому. Особенности инфекционных болезней служат их контагиозность (заразность), способность к массовому эпидемическому распространению, цикличность течения и образование постинфекционного иммунитета. Однако эти особенности у разных инфекционных болезней выражены в различной степени. Инфекционные болезни сопровождают человека с момента его обособления из животного мира и становления как вида. По мере возникновения общества и развития социального образа жизни человека многие инфекции получили массовое распространение.

**Цель:**

рассказать о появлении и значении профилактики инфекционных заболеваний для человека.

**Задача:**

- 1) Найти информацию о значении профилактики.
- 2) Выяснить, что служит возбудителем инфекционных заболеваний.
- 3) Рассмотреть классификацию инфекционных заболеваний и определить основные пути передачи.
- 4) Выделить методы и виды профилактики.

*Что такое инфекционные заболевания и когда они могут возникать.*

Инфекционные заболевания — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов. Для того, чтобы патогенный микроб вызвал инфекционное заболевание, он должен обладать вирулетностью, то есть способностью преодолевать сопротивляемость организма и проявлять токсическое действие. Одни патогенные агенты вызывают отравление организма выделяемыми ими в процессе жизнедеятельности экзотоксинами (столбняк, дифтерия), другие — освобождают токсины (эндотоксины) при разрушении своих тел (холера, брюшной тиф).

В конце XVIII века французский учёный Луи Пастер опроверг теорию о самозарождении микроорганизмов.

Он выделил возбудителей сибирской язвы, краснухи, бешенства, и предложил способ обеззараживания пищевых продуктов (пастеризация). Л. Пастер по праву считается основоположником современной микробиологии иммунологии. Ещё Гиппократ обратил внимание на то, что заболеваниям предшествуют определённые условия внешней среды и состояние здоровья людей. Способность вызывать заболевания у разных микроорганизмов неодинакова. Она определяет способность возбудителей внедряться в определённые органы и ткани, размножаться в них и выделять ядовитые вещества. В медицине

классификация инфекционных заболеваний производится по типу возбудителя. Исходя из этого, болезни бывают:

Вирусными. Эти микроорганизмы могут провоцировать начало серьезных эпидемий. Они же вызывают простудные болезни и иногда даже приводят к развитию опухолей.

Бактериальными. Некоторые типы бактерий необходимы для корректной работы организма, но есть и опасные виды. Последние вызывают заболевания разной локализации и отличной степени тяжести. Из-за них, к примеру, может потребоваться профилактика менингококковой инфекции.

Хламидийными. Это бактерии, которые умеют развивать устойчивость к антибактериальным медикаментам. Они провоцируют воспаления органов мочеполовой системы, легких, трахомы.

Микоплазменными. Данный вид бактерий не имеет клеточных стенок, но все равно может серьезно навредить респираторной или мочеполовой системе.

Риккетсиозными. Существуют в нескольких формах и вызывают тяжелые патологии.

Спирохетозными. Очень подвижные спиральные бактерии, которые являются частью здоровой флоры ротовой полости, но способны вызывать сифилис, тиф, лептоспироз.

Микозными. Этот вид инфекционных болезней вызывают грибки.

Протозийными. Развивающимися в результате жизнедеятельности одноклеточных паразитов – амёб, лямблий, балантидий.

Гельминтозными. Такие инфекции появляются из-за глистов, которые, как правило, живут в кишечнике, но могут также поражать легкие, мозг, печень.

Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:

- воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;

- алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;
- половой (контактный) путь передачи (вирусный гепатит В, С, ВИЧ СПИД) – важным моментом профилактики таких инфекций является отсутствие беспорядочной половой жизни с частой сменой партнеров;
- кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ СПИД) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях), то есть все усилия направлены на предотвращение нарушения целостности кожи и слизистых оболочек.

### *Профилактика инфекционных заболеваний*

Как и любые другие болезни, инфекционные заболевания проще не допустить, чем потом лечить. Для этого используется профилактика инфекционных заболеваний, которая позволяет предотвратить развитие инфекционного процесса. Выделяют общественную и индивидуальную профилактику. Индивидуальная профилактика предусматривает: прививки, закаливание, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, быта и отдыха, охрану окружающей среды. Общественная включает систему мероприятий по охране здоровья коллективов: создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте. Профилактика Инфекционных Заболеваний Профилактика инфекционных заболеваний начинается с обязательной регистрации всех заболеваний. К ним относятся такие, как туберкулез, ангина, ботулизм, дизентерия, коклюш, грипп и т.п.

Их существует немало. Основные меры профилактики инфекционных заболеваний выглядят так:

1. Вакцинация. После введения в организм антигенного материала, повышается его сопротивляемость к разным возбудителям.

2. Иммунизация. Это универсальная профилактика инфекционных заболеваний. Она помогает укрепить иммунитет и предполагает прием витаминных комплексов, полноценное здоровое питание, соблюдение основных правил гигиены.

3. Изоляция больных.

4. Химиопрофилактика. Такая профилактика инфекционных заболеваний проводится для того, чтобы остановить размножение возбудителей и предупредить рецидив или осложнения болезни.

Суть метода – в искусственном создании иммунитета. Специфические меры профилактики инфекций предполагают воспроизведение естественных процессов, которые запускаются в организме при проникновении в него возбудителя. Они бывают трех видов:

- Активная. Данный тип профилактики заключается во введении вакцин с живыми, но ослабленными или мертвыми патогенными микроорганизмами. Благодаря этому иммунитет начинает вырабатывать антитела. На развитие устойчивости организма может уйти 3 – 4 недели.

- Пассивная. Проводится, как правило, в период эпидемий, когда ждать результатов вакцинации некогда. Заключается пассивная профилактика инфекционных заболеваний во введении в организм уже готовых антител.

- Активно-пассивная. Смесь двух вышеописанных видов превентивных мер. В организм пациента вводится и вакцина, и сыворотка с антителами. Последние живут не очень долго, но нескольких недель хватает для начала формирования иммунитета.

### *Неспецифическая профилактика инфекций*

Представляет собой комплекс действий, влияющих на распространение возбудителей. Неспецифическая профилактика инфекционных заболеваний заключается в следующем:

- регулярном проветривании помещений;

- мытье рук;
- избегании мест большого скопления людей;
- использовании предметов индивидуальной защиты;
- закаливании;
- повышении общего иммунитета.

Профилактика сложных инфекционных заболеваний включает и карантин – комплекс мероприятий, направленных на ограничение контакта здоровых людей с больными. Масштабы и сроки его варьируются в зависимости от типа заболевания, его распространенности. Единственное общее правило для всех болезней – снимается карантин только после того, как пройдет максимальный инкубационный период недуга после выздоровления последнего зафиксированного больного.

#### Экстренная профилактика инфекций

Такая превентивная мера представляет собой комплекс медицинских мероприятий, которые осуществляются в отношении зараженных людей. Экстренная профилактика инфекционных заболеваний проводится сразу после проникновения возбудителя в организм с целью предупредить его дальнейшее развитие. Она бывает:

- общей (неспецифической);
- специфической.

Последняя проводится после того, как будет установлен тип поразившей организм инфекции и определена его чувствительность к медикаментам. Параллельно со специфическими препаратами пациентам, как правило, выписывают антигистамины и иммуномодуляторы. Для неспецифической экстренной профилактики используются лекарства широкого спектра действия.

#### Профилактика кишечных инфекций

Тяжелые последствия болезней можно предотвратить, если вовремя их выявить, но намного проще не допустить недугов. Профилактика острых кишечных инфекций заключается в следующем:

1. К выбору продуктов питания нужно подходить тщательно. Не стоит покупать еду в подозрительных местах.
2. Пища должна быть хорошо приготовленной. Нельзя пренебрегать термической обработкой.
3. Следует соблюдать все правила хранения продуктов питания.
4. Горячие блюда желательно есть сразу после приготовления. В противном случае при охлаждении в них начинают активно размножаться микробы.
5. Перед едой обязательно нужно мыть руки.
6. Для приготовления важно использовать только чистую воду.

Мероприятия, направленные на повышение невосприимчивости населения к возникновению инфекции

1. ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) - это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

-прием витаминов

-занятие спортом

- правильная организация режима работы и отдыха

- ежедневные водные процедуры и закаливание

- соблюдение режима приема пищи

2. Повышение специфической резистентности (защиты от определенного заболевания) – путем проведения вакцинации. Но вакцины созданы не ко всем инфекционным заболеваниям.

- плановая вакцинация проводится согласно календарю профилактических прививок против следующих инфекций: дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, корь, краснуха, эпидемический паротит, вирусный гепатит В, туберкулез;

- экстренная вакцинация проводится в случае эпидемического неблагополучия в период эпидемии (например, грипп – вакцинация и ревакцинация проводится ежегодно, так как поствакцинальный иммунитет сохраняется в течение 6-8 месяцев).

Таким образом, соблюдая вышеперечисленные простые, но очень важные правила здорового образа жизни можно успешно заботиться о состоянии своего здоровья и избегать многих инфекционных заболеваний, ведь именно профилактика является одним из основных способов борьбы с ними.

Роль личной и общей гигиены в профилактике инфекционных заболеваний

Первая (после профилактических прививок) линия защиты против различных инфекций — соблюдение правил гигиены.

Следуя этим элементарным правилам, вы не только защищаете себя, но и не допускаете распространения инфекции среди других людей, если инфекция уже проникла в ваш организм:

- тщательно мойте руки с мылом (не менее 20 секунд) или обрабатывайте их спиртосодержащим средством;
- не трогайте руками глаза, нос и рот;
- прикрывайтесь сгибом локтя при чихании и кашле, прикрывайте рот и нос салфеткой, использованную салфетку утилизируйте;
- старайтесь держаться на расстоянии не менее 1 м от людей с симптомами ОРВИ;
- не делитесь личными вещами и предметами личной гигиены, используйте только свои зубную щетку, полотенце, носовой платок, бритву, ножницы, клипсеры (щипчики) для ногтей;
- если заболели сами, и у вас слабовыраженные симптомы заболевания (субфебрильная температура, насморк, головная боль), оставайтесь дома до выздоровления, если поднялась высокая температура, появились кашель и затруднение дыхания, срочно обратитесь за медицинской помощью;



- тщательно обрабатывайте легкие порезы или раны, если сильно травмировались или вас укусило животное, обязательно обратитесь за медицинской помощью;
- избегайте купания в водоемах с загрязненной водой;
- не посещайте бассейн, если у вас диарея или открытая рана;
- принимайте душ перед посещением бассейна, не ходите босиком в раздевалке и душевой комнате;
- перед приготовлением пищи тщательно промывайте сырое мясо, овощи и фрукты под проточной водой, используйте разную посуду и разделочные доски для каждого вида продуктов, не пренебрегайте правилами термической обработки, размораживайте продукты только в холодильнике или микроволновой печи.

Перед поездкой за границу проконсультируйтесь с врачом, убедитесь в том, что у вас и ваших детей есть все необходимые прививки. Желательно это делать не в последний момент, а как минимум за 4-8 недель до путешествия. Если вы собираетесь в поездку в эпидемиологически неблагоприятную страну, получите консультацию и примите меры за 2-3 месяца до отъезда. В стране временного пребывания избегайте употребления льда, используйте для питья, умывания и чистки зубов только бутилированную воду, не ешьте сырые овощи (салаты) и фрукты, которые были предварительно очищены и нарезаны не вами лично. Пользуйтесь средствами защиты от насекомых, носите закрытую одежду.00:39

Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем (ИППП), — наиболее легко предотвратимый вид инфекций. Здесь важно соблюдать правила безопасности интимной близости (использовать презерватив). Если вакцинация от таких инфекций для вас неактуальна по возрасту (например, от ВПЧ), вовремя проходите скрининги и обращайтесь к врачу.

## **Заключение**

Мероприятия по борьбе с инфекционными болезнями могут быть

эффективными и дать надежные результаты в наиболее короткий срок только в случае планового и комплексного их проведения, т. е. систематического проведения по заранее составленному плану, а не от случая к случаю. Противоэпидемические мероприятия должны строиться с обязательным учетом конкретных местных условий и особенностей механизма передачи возбудителей данной инфекционной болезни, степени восприимчивости человеческого коллектива и многих других факторов. С этой целью основное внимание должно быть уделено в каждом случае наиболее доступному для нашего воздействия звену эпидемической цепи.

Драгоценное здоровье, красивый внешний вид и хорошее самочувствие делает человека намного увереннее.

В нашем мире скоростей, стресса и загрязненной среды появляются различные заболевания или даже пандемии. На сегодняшний день мы должны следить за своим здоровьем и заботиться о нем. Нам следует заниматься спортом, поддерживать здоровое питание, проветривать помещения, соблюдать дистанцию и правила нахождения рядом с заболевшими. Рано или поздно мы приходим к очень простой истине: лучше быть здоровым, чем больным. Ведь из-за болезней мы тратим еще больше своего здоровья (например, мы пьем антибиотики, которые влияют на печень и желудок), тратим большие суммы на лечение и время.

Основной профилактикой должен стать здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, воспитание в культуре общения, питания, соблюдение нормального режима работы и отдыха, физической культуры.

## **Литература**

1. Материалы для подготовки и квалификационной аттестации в области «Общественное здравоохранение и здравоохранение». Учебник (под редакцией В. С. Лучкевича и И. В. Полякова). Санкт-Петербург, 2007.
2. Руководство по инфекционным болезням. А.П. Казанцева и В.С.

Матковского.

3. <https://aptstore.ru/articles/infektsionnye-zabolevaniya-profilaktika-i-lechenie/>.

4. <https://klinikarassvet.ru/vzroslaya-klinika/infektsionnye-bolezni/profilaktika-infektsionnykh-zabolevaniy/>.