**Профилактика паразитарных заболеваний**

Врачи-эпидемиологи уверены, что избежать встречи с паразитом можно. Для этого достаточно неукоснительно выполнять давно известные правила личной гигиены, поддерживать чистоту жилища, заботиться о здоровье домашних животных, соблюдать правила кулинарной обработки продуктов. Очень важно, в каком состоянии организм человека встречается с паразитом. Ведь, в принципе, сам способ существования паразитов выработан эволюцией, и такие «способности» вредителей, как потрясающая плодовитость (одна особь откладывает до 500 тысяч яиц в сутки), возможность долго жить в организме человека (до 30 лет), причем оставаясь незамеченными, мигрировать и всасывать питательные вещества всей поверхностью тела, демонстрируют их приспособленность. Поэтому чем больше человек заботится о состоянии своего здоровья, чем усерднее поддерживает организм в хорошей физической форме, тем проще защитные силы организма справятся с вторжением паразитов.

Всем известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить, поэтому каждый из нас должен определить основные меры личной профилактики. Сначала разберемся с проблемой сосуществования в одном доме людей и домашних животных.

В литературе встречаются интересные, но достаточно спорные сведения о связи кошек с мертворождением детей у человека. В XXI веке, после расшифровки цикла развития токсоплазм, участия в нем кошек и доказательства влияния токсоплазмоза на репродуктивную функцию человека, можно с новых позиций взглянуть на мифологию лезгин, лакцев и других горных кавказцев. В мифологии этих народов Ал Паб – злой дух, вредящий роженице и ребенку. Он завладевает сердцем, печенью и другими внутренними органами матери и новорожденного. В результате может наступить гибель женщины или ребенка. В ритуальных мифах народов горного Кавказа Ал Паб – зооморфное существо, принимающее вид домашней кошки. Возможно, в этом случае мы имеем дело с интуитивным предположением о связи мертворождения с домашними кошками, на века опередившим научное открытие, сделанное только во второй половине прошлого века. Согласно современным данным кошки являются хозяевами токсоплазм и люди, контактируя с экскрементами этих домашних животных, заражаются паразитами. В случае заражения беременной женщины токсоплазмозом возникает реальная угроза гибели плода или рождения ребенка с врожденной патологией.

Далеко не всегда эти животные являются источниками гельминтозов человека. Действительно, даже являясь промежуточными хозяевами каких-то паразитических червей, прямое заражение человека возможно нечасто, поскольку для развития большинства гельминтов необходимы либо почва, либо другие хозяева (моллюски, рачки, рыбы комары и т. д.). Собака – хозяин более чем для 150 гельминтов, однако опасными для человека являются только эхинококкоз и альвеококкоз (токсокароз, как мы говорили, особая форма). Поэтому не следует, считают многие специалисты, преувеличивать значение домашних животных в паразитарной патологии человека. Однако не стоит впадать и в противоположную крайность. Для предотвращеия заражения врачи предлагают выполнять несложные правила личной безопасности.

1. Мойте руки перед едой. Эта набившая оскомину фраза полна глубоким смыслом. Проследите цепочку: собака – фекалии, яйца токсокар – созревание – песочница, маленький ребенок – песочный кулич – пальчик – ротик – токсокароз, – и смысл этого призыва будет однозначно понятен.

2. Старайтесь обдавать кипятком (по меньшей мере, тщательно мыть) зелень, подаваемую к столу в сыром виде. Еще цепочка: больной аскаридозом человек на вашем огороде – яйца аскарид на грядке с морковкой – пикник – «морковка прямо с грядки» – аскаридоз со всеми вытекающими последствиями.

3. Теперь о трихинеллезе. Не торопитесь к свежатине, каким бы ее любителем вы себя ни считали. На вкус, может, и хорошо, зато здоровье дороже. То же можно сказать и о домашней свинине.

Широко известно, что некоторые народы по религиозным причинам не употребляют в пищу свинину. Однако мало кто осознает, что это ограничение имеет выраженную медико-гигиеническую основу и связано с профилактикой трихинеллеза. И в наши дни в современной России нередки случаи заражения трихинеллезом и даже гибели больных после употребления в пищу свинины. Поэтому бесспорно профилактическую направленность имеют пищевые запреты иудеев с ХIII века до н. э. и мусульман с VI века н. э. (Пиголкин, Бокун. 1992). Так, в Библии, в пятой книге Моисеевой, Второзаконие, четко сказано: «…не ешьте из жующих жвачку… верблюда, зайца и тушканчика, потому что… нечисты они для вас; не ешьте мяса их и к трупам их не прикасайтесь». Этот запрет направлен на предотвращение алиментарного и трансмиссивного заражения чумой. Другой библейский запрет: «…не ешьте… и свиньи, потому что… нечиста она для вас», – связан с профилактикой трихинеллеза, который высоко эндемичен для Средиземноморья и Ближнего Востока и в наши дни, как это было и в библейские времена. Позднее аналогичный запрет в отношении мяса свиньи будет многократно воспроизведен в Коране, написанном в VI веке н. э. В этой священной книге мусульман можно прочитать: «Запрещена вам мертвечина и мясо свиньи». Вероятно, также с трихинеллезом связан запрет, существовавший в Древней Греции, на принесение жертв божественным девам Парфенос и Мальпадии людьми, которые употребляли в пищу свинину или даже просто контактировали этими животными (Мифологический словарь, 1992). Справедливость этих пищевых запретов сохраняется до настоящего времени в отношении мяса больных чумой, сибирской язвой и трихинеллезом животных.

4. Не пейте сырую воду, особенно из открытых водоемов. Представим еще одну цепочку событий: собака – фекалии в водоем – яйца гельминта – попили – эхинококкоз со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Как меру профилактики паразитарных болезней следует рассматривать буддийский запрет пить не процеженную через ткань воду, так как при этом можно проглотить (убить) мелкие существа. Соблюдение этого правила предотвращает заглатывание с водой циклопов – промежуточных хозяев возбудителя дракункулеза (один из паразитозов) и тем самым предупреждает заражение. В настоящее время применение фильтров для питьевой воды в качестве одной из возможных мер профилактики паразитарных инвазий рекомендовано ВОЗ. Запрет пить сырую воду из открытых водоемов существовал в Ассирии уже во времена царя Хаммурапи (XVIII век до н. э.). Аналогичное правило есть и в республиках Центральной Азии. Однако эта мера в первую очередь направлена на профилактику холеры и других кишечных бактериальных инфекций и в меньшей степени относится к паразитозам. Это утверждение справедливо и в отношении мифологического первопредка древних китайцев Фуси, который научил людей варить мясо и этим «избавил их от болезней живота».

5. Помните, что хорошая вобла – это отлично просоленная вобла, а хорошая икра – только та, что изготовлена на лицензированном предприятии. Затаившиеся в кадке астраханской икры или в спинке малосольной пресноводной рыбы плероцеркоиды широкого лентеца будут счастливы оказаться в кишечнике любителя сэкономить.

6. Находясь за границей в жарких странах следует с опаской относиться к сырой воде, а также помнить, что «купание в не отведенных для этого местах» может закончиться заболеванием шистосомозом.

7. Применение репеллентов с целью отпугивания разных комаров, мошек и прочей летающей и кровососущей заразы является необходимым условием здорового отдыха. Помимо вухерериоза и бругиоза, самки комаров могут «наградить» беспечного туриста малярией.

Так ли все это сложно? Напротив, предельно просто. Вы ведь и так знаете, что существуют определенные нормы общественного поведения, направленные на сохранение здоровья окружающих людей. Некоторые мы уже упоминали, но все же повторим **правила безопасного поведения** в заграничных поездках и на родной земле.

\* Помните, что ваша собака может стать источником заражения. Первое, что должен сделать хороший хозяин, – провести дегельминтизацию щенка (по назначению ветеринара). И впоследствии делать это регулярно.

\* Фекалии собаки (и кошки) не удобрение для почвы, розы от них не станут расти лучше. Зато дети вполне могут стать средой обитания разных возбудителей паразитарных болезней. Требование «подберите за собакой» продиктовано, в первую очередь, заботой о здоровье, а уж потом – о чистоте.

\* Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую на розлив на улице. Нельзя использовать лед, сделанный из сырой воды, так как в нем сохраняются болезнетворные микроорганизмы. Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь.

\* Рыбу и другие морепродукты нельзя есть сырыми, так как существует вероятность заражения гельминтами или отравления токсинами.

\* Нельзя употреблять сырые молочные продукты из-за опасности бруцеллеза, сальмонеллеза и других инфекций.

\* Не следует ходить босиком, чтобы не заразиться личинками тропических глистов или грибками. На пляже необходимо лежать на подстилке или лежаке.

\* Не рекомендуется контактировать со случайными животными – это может привести к заражению.

\* Выезжающие в тропики люди должны быть ознакомлены с признаками заболеваний, наиболее распространенных в этой климатической зоне. Своевременная диагностика позволит избежать осложнений и предотвратить завоз заболевания в Россию.

\* Если при возвращении в момент пересечения границы у вас имеются признаки заболевания, то необходимо сообщить об этом врачу санитарно-карантинной службы, в противном случае вы можете быть привлечены к уголовной ответственности за распространение инфекционного заболевания.

\* Немаловажный момент подготовки к путешествию – готовность оказать самому себе помощь в случае заболевания. Соберите для этого небольшую аптечку.