

# Паразитози



## Що це таке?

Паразитози – гlistяні(гельмінтози) та протозойні (найпростіші) інвазії.

**Гельмінтози** -це захворювання, які викликають у людини паразитичні черв'яки (глисти, гельмінти), що живуть усередині організму. В даний час відомо близько 300 глистових захворювань людини. Їх прийнято розділяти на кишкові та поза кишкові - тканинні. Як зрозуміло з назви, в першому випадку глисти і їх личинки живуть в кишківнику, а в другому - поза ним: у м'язах, легенях, печінки, мозку і т.д. Найбільш поширеними глистовими захворюваннями вважаються кишкові гельмінтози - ентеробіоз і аскаридоз.

**Протозоози** - це захворювання, які викликають у людини найпростіші: лямблії, бластоцисти, амеби тощо. Найбільш поширеними серед людей є кишкові протозоози – лямбліоз і бластоцистоз.

Можливе зараження людей від домашніх тварин собак і котів, так званими зоонозними паразитами: гельмінтозами, протозоозами. До гельмінтозів відносяться токсокароз і дірофіляріоз, якими люди заражаються через укуси комарів, до протозоозів – лямбліоз, бластоцистоз, балантідіаз та інші.

## Зараження

Звичайно зараження гельмінтами чи кишковими найпростішими відбувається через забруднений випорожненнями ґрунт. Наприклад, якщо не мити руки і не чистити нігті після роботи із землею, їсти брудні овочі, фрукти та ягоди. Крім того, не останню роль в зараженні цими паразитами грають мухи. Вони на своїх лапках і хоботку переносять яйця глистів та цисти найпростіших на продукти харчування. Також зараження ними можливо і при випадковому ковтанні води при купанні у водоймах. Діти нерідко заражаються паразитами від домашніх тварин.



## Що відбувається?

В організмі дорослої людини непрошеного гостя чекає потрійний захисний бар'єр. Перший - ферменти ротової порожнини, другий - кисле середовище шлунка, третій - місцевий імунітет кишківника. На жаль, в ослабленому організмі всі ці перепони можуть не спрацювати. Тоді паразити все-таки потрапляють в кишківник і розвиваються в статевозрілих особин.

Згодом людський організм отруюється продуктами життєдіяльності паразитів. У хворого підвищується втомлюваність, погіршується або, навпаки, посилюється апетит, з'являються головні болі. Порушується робота травного тракту: з'являються болі, відчуття руху в животі, проноси, запори і блювання. Може з'явитися анальний свербіж. Підвищення чутливості до алергенів - теж результат бурхливої життєдіяльності паразитів. Наслідки можуть бути дуже

сумними - від шкірних висипань до бронхіальної астми. Ще одна негативна дія глистів і найпростіших - вони підривають імунну систему.

### **Чим проявляється?**

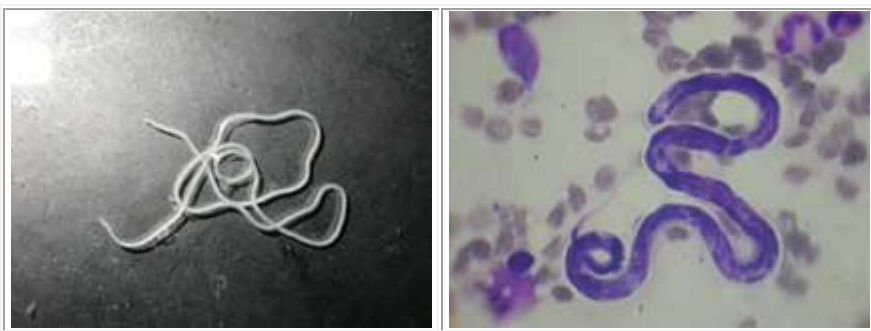
Ознаки паразитарного захворювання залежать від виду та кількості паразитів, а також від індивідуальної реакції організму на глисти або найпростіші. Перші симптоми зараження паразитами: погіршується апетит, з'являється блювота, нудота або слинотеча, болі та відчуття руху у животі. Запори чергуються з проносами, розвивається швидка стомлюваність і слабкість, порушується сон. Наприклад, при зараженні гостриками, хворих турбує свербіж в області заднього проходу і промежини. Посилюється він вночі і в стані спокою. Іноді він настільки сильний, що хворий прокидається.

### **Чим небезпечно?**

При запорах, різких болях, відчутті руху в животі і його здуття, слід негайно звертатися до лікаря. Такі симптоми можуть свідчити про виниклу кишкову непрохідність. При важких гельмінтозах і протозоозах розвиваються порушення з боку нервової системи: тривалі головні болі, запаморочення, нервові тики. При аскаридозі, токсокарозі через особливості міграції паразита в організмі може виникнути такий симптом наявності глистів як нападopodobний сильний кашель. Часто ознаками глистів та простіших у людини є шкірні зміни у вигляді різних висипів.

### **Діагностика паразитарних інвазій**

При будь-якій підозрі на глистяну чи протозоозну інвазію слід обов'язково звернутися до фахівця, а не займатися самолікуванням. Діагноз підтверджується звичайним аналізом калу на яйця глистів і цисти кишкових найпростіших. Якщо при першому аналізі калу яйця або цистипаразитів у людини не виявлені, але ймовірність зараження висока, аналізи повторюють кілька разів поспіль.



### **Як лікувати паразитів**

Для лікування глистів або кишкових найпростіших застосовують спеціальні протипаразитарні ліки. Вибір ліків залежить від конкретного виду паразиту, виявленого у пацієнта. Лікуючий лікар призначить протипаразитарні пігулки. Зазвичай лікування паразитів проводиться на дому.

Критерієм одужання є повторні негативні результати аналізів калу у людини на яйця глистів або цисти найпростіших.

### **Найпоширеніші симптоми присутності паразитів в організмі людини**

**Запори.** Деякі глисти через свою форми і великих розмірів можуть фізично блокувати деякі органи. Рясна глистна інвазія може заблокувати загальні жовчні і кишкові шляхи, що призводить до рідкісних та утруднених випорожнень.

**Пронос.** Деякі паразити, особливо протозойні, виробляють простагландини (гормоноподобні речовини, що містяться в різних тканинах організму людини), надлишок яких веде до посилення виведення натрію і хлоридів з організму, що в свою чергу, призводить до частих водянистих випорожнень. Явище проносу, в даному випадку, є результатом життєдіяльності паразита, а не спробою організму позбавитися від нього.

**Гази і здуття.** Деякі паразити, проживаючи у верхній частині тонкої кишки, викликають запалення стінок, утворення газів і здуття. Проблема може посилитися споживанням важко перетравлювальних продуктів типу квасолі або сирих фруктів і овочів. Постійне здуття черевних органів часто є ознакою присутності паразитів. Подібні шлунково-кишкові симптоми можуть тривати зі змінною силою протягом багатьох місяців і навіть років, якщо не вигнати паразитів з організму.

**Синдром нервового шлунка.** Паразити можуть драгувати, запалюються і покривати стінки кишкових клітин, що веде до цілої низки г шлунково-кишкови захворювань і зниження абсорбції життєво необхідних поживних речовин, особливо жирів. Така низька абсорбція приводить до утворення твердого калу і стеатореї (надлишку жиру в калі).

**Болі в суглобах і м'язах.** Відомо, що паразити можуть мігрувати та інкапсулюватися в суглобовій рідині і м'язах. Коли це відбувається, людина відчуває біль, яку часто вважають наслідком артриту. Болі і запалення суглобів і м'язів можуть бути також результатом порушення живлення тканин, що викликаються деякими паразитами, або імунною реакцією організму на їх присутність.

**Анемія.** Деякі види кишкових глистів присмоктуються до слизової оболонки кишок і висмоктують поживні речовини з організму хазяїна. Якщо паразити присутні в організмі у великій кількості, вони можуть викликати значну втрату крові, результатом чого може стати нестача заліза або перніціозна анемія.

**Алергія.** Паразити можуть драгувати, а іноді навіть і порушувати цілісність оболонки кишок, що підвищує ризик проникнення великих неперетравлених молекул в кров. Це може активізувати імунну відповідь організму у вигляді еозинофілії. Надлишок еозинофілів викликає алергічну реакцію. Крім алергії, паразити викликають підвищену продукцію організмом імуноглобуліну E (Ig E).

**Погана шкіра.** Кишкові паразити можуть викликати кропивницю, висип, екзему та інші шкірні реакції алергічного характеру. Виразки шкіри, пухлини, папіломи та дерматити можуть бути результатом присутності найпростіших у організмі людини.

**Гранульоми.** Це вогнища запалення, що охоплюють зруйновані яйця паразитів. Найчастіше вони утворюються на стінках товстої і прямої кишок, але можуть утворюватися також в легенях, печінці, черевній порожнині і матці.

**Нервозність.** Продукти обміну речовин і токсичні речовини, що виділяються паразитами, можуть драгувати центральну нервову систему. Занепокоєння і дратливість часто є результатом зараження паразитами. Багато людей стверджують, що після лікування їх буркотливі подружжя або родичі стали набагато приємніші і терплячі. Найзнаменитіший за останні роки глист належав оперній зірці Марії Каллас. Вона страждала серйозними проблемами ваги і шкіри. Коли глиста виявили і вигнали, її вага знизилася, шкіра покращилася і характер покращився, - пише Гіттельман,

**Порушення сну.** Часті прокидання серед ночі, особливо між 2 і 3 годинами, можуть бути результатом спроб організму позбавитися від токсичних речовин через печінку, оскільки, згідно з постулатами китайської медицини, саме в ці години ночі печінка активізується. Порушення сну можуть також бути результатом нічних виходів деяких паразитів через задній прохід, що призводить до сильних хворобливих відчуттів і свербіння.

**Скреготіння зубами.** Бруксизм - скрегіт зубами - часто є ознакою паразитарних інфекцій. Цей симптом особливо помітний у сплячих дітей. Бруксизм може бути відгуком нервової системи на чужорідний подразник. Цікаво відзначити, що дотепер причина бруксизма залишається не до кінця дослідженою.

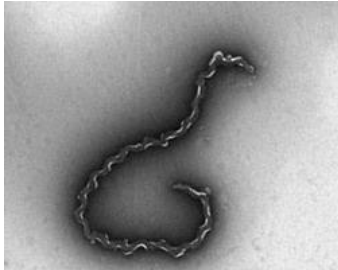
**Хронічна втома.** Скарги на слабкість, грипоподібний стан, апатію, депресію, зниження концентрації уваги і пам'яті можуть бути пов'язані з присутністю паразитів, життєдіяльність яких призводить до нестачі поживних речовин в організмі внаслідок поганого всмоктування білків, жирів і, особливо, вітамінів A і B<sub>12</sub>.

**Імунні порушення.** Паразити послаблюють імунну систему, знижуючи продукцію імуноглобуліну A (Ig A). Їх присутність викликає постійну стимуляцію імунної системи і з часом може суттєво її послабити, відкриваючи доступ до організму бактеріальних і вірусних інфекцій.

До числа явних ознак присутності паразитів в організмі можна також віднести наступні: збільшення ваги, надмірне постійне відчуття голоду, втрата ваги, поганий присмак у роті і запах з рота, прищі, прояви астми, діабету, епілепсії, мігрені нерідко паразитиє пусковим механізмом серцевих захворювань і навіть раку.

Більшість фахівців дуже обережні у своїх висловлюваннях і визнають тільки можливий зв'язок між паразитами і перерахованими вище захворюваннями.

## Особливості гельмінтозів



У клінічному перебігу гельмінтозів виділяють дві основні фази: гостру (перші 2-3 тижні після зараження) і хронічну (що триває від декількох місяців до багатьох років і навіть десятиліть). Для кожного виду гельмінтів існує певний рівень чисельності паразитів, при якому виникають клінічні прояви.

Прояви гострої фази при аскаридозі спостерігаються вже на 2-3-й день, при більшості інших гельмінтозів - через 2-3 тижні. А, наприклад, при філяріатозах інкубаційний період триває 6-18 місяців. У цей період

виникають лихоманка, сверблячі висипання на шкірі, набряки, збільшення лімфатичних вузлів, болі в м'язах і суглобах. На цьому тлі нерідко розвиваються катаральні явища, пневмонії, плеврит, болі в животі, жовтяниця і диспепсичні розлади.

У хронічній фазі при більшості кишкових гельмінтозів паразитування одиничних особин зазвичай протікає безсимптомно, і тільки при наявності гельмінтів великих розмірів спостерігаються будь-які симптоми. У хронічній фазі в основному переважають симптоми і синдроми (сукупність симптомів), що відображають порушення функції органу або системи, в яких паразитує збудник або які знаходяться під впливом його патогенних факторів.

І все ж для гельмінтозів характерно порівняно повільний розвиток хвороби, нерідко з тривалою компенсацією. Згодом людський організм отруюється продуктами життєдіяльності глистів. У хворого підвищується стомлюваність, погіршується або, навпаки, посилюється апетит, з'являються головні болі. Порушується робота травного тракту: з'являються болі в животі, проноси, запори, нудота або блювота. Підвищення чутливості до алергенів - теж результат бурхливої життєдіяльності глистів. Наслідки можуть бути дуже неприємними - від шкірних висипань до бронхіальної астми. Ще одна негативна дія глистів полягає в тому, що вони послаблюють імунну систему.

Дуже часто хворі скаржаться на відсутність (рідше підвищення) апетиту, відрижку, слинотечу. Буває загальне нездужання, зниження працездатності, розлад сну, зниження настрою. Найбільш часто зустрічаються два види гельмінтозів - ентеробіоз і аскаридоз.

При ентеробіозі (його викликають гострики) виникає інтенсивне свербіння в області ануса, що посилюється в нічний час. Це відбувається через те, що гострики відкладають яйця в шкіру періанальної області. Від гостриків особливо страждають діти. Вночі свербіж в області заднього проходу промежини настільки сильно виражений, що дитина прокидається і плаче. Як правило, такі діти сплять дуже неспокійно, часто ночами скрегочуть зубами. Дитина зазвичай розчісує сверблячі місця, і яйця гельмінтів потрапляють під нігті, на постільні речі та білизну, можуть поширюватися по квартирі. Це створює умови для повторного самозараження дитини і зараження оточуючих. До речі, якщо захворювання виявлено у одного з членів сім'ї, треба обстежити всіх інших. У дітей при гостриках погіршується апетит, з'являються блювота, нудота або слинотеча, відраза до їжі, особливо вранці. Більшість скаржиться на болі у животі, частіше в навколо пупкової області. Відзначається нестійкі випорожнення. Змінюється і настрій дитини: він стає примхливим, неврівноваженим, скаржиться на швидку стомлюваність і слабкість. Часто знижується рівень гемоглобіну в крові.

При аскаридозі (його викликають аскариди) через особливості міграції паразита в організмі може початися нападopodobний сильний кашель. Часто з'являється висип. Аскаридоз при паразитуванні великої кількості гельмінтів може ускладнитися кишковою непрохідністю, механічною жовтяницею, панкреатитом. У важких випадках глистяної хвороби розвиваються порушення з боку нервової системи: з'являються тривалі головні болі, запаморочення. Можуть виникнути нав'язливі рухи, так звані тики - миготіння, шмигання носом, сіпання плечима і ін.

## Десять найпоширеніших міфів про паразити

Тема паразитозів традиційно не є найприємнішою для обговорення: і про себе страшно подумати, та й з чужими людьми як щось на зразок непристойно говорити про це. Ось і виникають міфи-захисники, які як би звільняють мозок людини від неприємної інформації. Але все ж завжди краще знати, ніж не знати. Вашій увазі представлені найпоширеніші міфи, пов'язані з темою паразитозів.

### Міф № 1

#### Мене і моїх дітей це не стосується, ми завжди миемо руки перед їжею.

Якщо ви людина акуратна, та ще й своїх дітей практично з пелюшок привчаєте до правил особистої гігієни, честь вам і хвала. Але якби все було так просто і регулярне миття рук перед їжею могло повністю захистити від паразитів! На жаль, статистика невтішна, кожен третій житель планети заражений тим або іншим паразитом, а нерідко поєднанням двох і більше видів хробаків або найпростіших. А в зв'язку з недостатньою діагностикою паразитозів дані офіційної статистики часто значно різняться з фактичними цифрами в бік явної переваги останніх. Варіантів заразитися паразитами безліч. Наприклад, можна купити на базарі у бабусі петрушку або кріп (ви ж не зможете ретельно промити кожен листочок, та ще й спеціальною щіткою, а потім обполоснути його кип'яченою водою), а можна випити куплений в супермаркеті свіжовичавлений апельсиновий сік (апельсини перед віджиманням миються далеко не ідеально). Можна перекусити в недорогий забігайлівці, де мухи не така вже й велика рідкість (вони на своїх маленьких лапках здатні переносити сотні і тисячі яєць гельмінтів або цист найпростіших), а можна відвідати дорогий елітний ресторан, де новий кухар ненавмисно переплутав дошки для обробки риби, м'яса і хліба. Можна випадково сьорбнути обсіменіння яйцями гельмінтів або цистами найпростіших воду як в міській річці, так і в дорогому аквапарку (часто комерційний інтерес диктує можливість не вимагати довідки від гельмінтолога у відвідувачів таких розважально-«оздоровчих» закладів), а можна, і не захоплюючи воду, «заробити» паразитози, купаючись у водоймі, контактним шляхом (і таке буває). Різні варіанти зараження паразитами можна перераховувати дуже довго, це не головне, головне полягає в тому, що, на жаль, ніхто не може бути впевнений, що його це не торкнеться. І все ж, мити руки перед їжею необхідно, так як дотримання елементарних правил гігієни дуже підвищує ступінь вашої захищеності не тільки від паразитозів, але і від багатьох кишкових інфекцій, що передаються фекально-оральним шляхом. Так що «Хай живе мило запашне і зубний порошок!»

**Висновок:** ніхто на 100% не може бути застрахований від зараження тим чи іншим видом паразита.

### Міф № 2

#### Людина з паразитозом завжди худі і бліда.

Так буває часто, але не завжди. Це залежить від конституції, рівня імунітету, особливостей обміну речовин людини, від тривалості захворювання, ступеня інвазії, виду паразита і багатьох інших факторів. Людина, уражена паразитозом, цілком може бути рожевоцокою і мати 20-30 зайвих кілограмів.

**Висновок:** за зовнішнім виглядом можна припустити наявність паразитоза, а відкинути - зась.

### Міф № 3

#### Якщо не болить живіт - гельмінтів немає.

Це не вірно. По-перше, найпростіші і гельмінти можуть паразитувати практично у всіх середовищах організму, а не тільки в кишківнику. По-друге, паразитози часто виявляються неспецифічними ознаками загальної інтоксикації, адже паразити живуть, іноді гинуть, виділяють токсини, постійно отруюючи організм. З неспецифічних ознак паразитозів відзначимо найбільш поширені: головний біль та біль у суглобах, схильність до частих простудних захворювань, збільшення лімфовузлів, підвищена дратівливість, стомлюваність, висипання на шкірі. І, нарешті, по-третє, паразитози часто ховаються під масками інших захворювань, вводячи, таким чином, в оману як лікаря, так і пацієнта. Хворий на паразитози може довго ходити від фахівця до фахівця, «збагачуючи» свою картку новими діагнозами від гастритів, дуоденітів, холециститів і інших «-ітів», до алергічних та неврологічних захворювань. І діагнози найчастіше будуть правильними, тільки ось про те, що вони можуть бути наслідком паразитоза, задумается не кожен фахівець.

**Висновок:** по-перше, болі в животі далеко не єдина ознака паразитозів, по-друге, живіт при гельмінтозі може взагалі не боліти.

### Міф № 4

#### Скрип зубами по ночах - найвірніший ознака гельмінтів. (Якщо людина скрипить зубами, значить, мається глистами - народний вислів).

Скрип зубами по ночах - ознака підвищеної збудливості центральної нервової системи. Продукти життєдіяльності паразитів можуть надавати нейротоксичну дію, це пояснює підвищену стомлюваність, дратівливість та інші ознаки підвищення збудливості центральної нервової системи, в тому числі і скрип зубами. Крім того, існує думка, що нічний скрип зубами - це рудиментарна ознака (як тварини, які точать зуби).

**Висновок:** скрип зубами може супроводжувати паразитози, але не є абсолютним підтвердженням цього діагнозу.

### **Міф № 5**

#### **Гельмінтози - виключно дитяча проблема.**

Так, діти дійсно хворіють на паразитози частіше, ніж дорослі. Причин цьому безліч, наприклад, фізіологічна потреба малюків все тягнути в рот. Здавалося б, з цим можна впоратися шляхом заборони, але не все так просто, і якщо дитині не давати пізнавати світ за допомогою тактильних і смакових відчуттів, це може стати причиною гальмування розвитку його нервової системи. Так що тут залишається тільки стежити, щоб дитина брав в рот тільки свої ретельно вимиті іграшки.

А деякі речі варто було б переглянути: наприклад, любов багатьох мам «вигулювати» дітей в пісочницях (вчора в пісочницю кішка в туалет сходила, а сьогодні малюк радісно обсипає себе і своїх друзів цим піском, який потрапляє в рот, ніс, очі і т. д.). У деяких країнах це питання вирішується просто, там пісочниць взагалі немає.

Любов до домашніх, так і до дворових тварин, що виявляється поцілунками останніх, також може призводити до зараження дітей. Також малюки частіше, ніж дорослі, заражаються в водоймах і аквапарках, оскільки вони тільки вчаться плавати і заковтують при цьому воду. Великий ризик заразитися у маленьких дітей з'являється, коли вони йдуть в дитячий садок (загальні іграшки), у старших - в поїздах, подорожах, походах.

Чи не піддається жодній критиці така картинка з життя: мама дає своїй дитині на вулиці тільки що куплений банан, і дитина починає відривати його шкірку зубами (в цьому випадку не тільки «свої, доморощені» глисти, а й «іноземні, заморські» можуть потрапити в організм дитини). Або ще: в шкільній їдальні одна і та ж тітонька бере гроші і тут же цими ж руками подає булочку дитині (скільки всього може бути на грошах, складно переоцінити!).

**Висновок:** Паразити частіше вражають дітей, але вік для них не перешкода. Людина може заразитися в будь-якому віці, а може заразитися в дитинстві, а потім хворіти десятиліттями.

### **Міф № 6**

#### **Овочі і фрукти зі свого городу або саду «чисті».**

Один з найбезглуздіших, але стійких Міфів. Чому садівниками-аматорами наполегливо забувається, що вода для поливу зі шланга йде прямо з найближчої річки, що між грядками бігають не тільки кішки і собаки, але і гризуни? Чому добра мама чи бабуся дають перші яблучко чи грушу дитині прямо в саду, навіть не подумавши його помити? Чому на ринку щедро пропонують спробувати полуницю і приходять в подив, якщо покупець відмовляється? Швидше за все, це пояснюється елементарним нерозумінням і лінню.

**Висновок:** перед вживанням овочі та фрукти треба обов'язково ретельно мити, незалежно від того зібрані вони на колгоспних полях або в своєму саду.

### **Міф № 7**

#### **Домашні кішки і собаки «чисті», від них нічим заразитися не можна.**

Домашні собаки і кішки є переносниками багатьох паразитозів. З одного боку, вони можуть чисто механічно переносити яйця гельмінтів на своїх лапах, з іншого боку, собаки і кішки можуть самі хворіти і бути джерелом зараження (фекально-оральний шлях передачі). Але чомусь багато батьків знаходять смішним і милим факт поїдання 2-3-річним малюком собачої їжі прямо з миски і приходять в захват, коли їх чадо цілує собаку, а та його у відповідь вилизує. Такі сюжети навіть показують по телевізору в гумористичних передачах, і в рейтингах вони займають перші місця.

Нічого поганого в любові до кішок, собак, а також птахам і іншим вихованцям немає, просто треба дотримуватися запобіжних заходів, а також періодично проводити їм антигельмінтну терапію.

**Висновок:** любов до домашніх тварин повинна мати межі, в тому числі і гігієнічні.

### **Міф № 8**

#### **Кип'ячена вода - мертва, а некип'ячена (з крана або колодязя) - жива.**

Звичайно ж, люди, які говорять про живу - сиру воду, мають на увазі народні казки про оживлення, оздоровлення та інші чудеса, наївно вважаючи, що і вони омолодяться і будуть вічно жити, споживаючи сиру воду. Але часто сира вода може дійсно називатися «живою», але тільки не в казковому сенсі, а в цілком побутовому - там можуть бути яйця і цисти паразитів. І не завжди фільтрування та хлорування води може захистити людину від зараження.

**Висновок:** воду для пиття треба кип'ятити.

До речі, у багатьох європейських країнах не прийнято воду використовувати в якості джерела мікроелементів, а мікроелементи, як і вітаміни, вживаються окремо, у вигляді вітамінно-мінеральних комплексів.

### **Міф № 9**

#### **Гаряче сирим не буває.**

Звичайно, недожарений шашлик важче, і тому його вигідніше продавати. Звичайно, набагато простіше думати, що рибу треба смажити або варити 5-10 хвилин, поки у неї «очі не побіліють». Звичайно, для когось з'їсти м'ясо з кров'ю - ознака вишуканості і високого темпераменту, а замовити в ресторані блюдо з сирого м'яса або риби - просто ознака приналежності вже якщо не до вищого світу, то, принаймні, десь близько того. Але не варто цього робити, адже ризик заразитися паразитами настільки великий, що і в вищій світ не захочеться.

Звичку деяких господинь пробувати сирий фарш залишимо просто без коментарів.

**Висновок:** гаряче буває не тільки сирим, але і небезпечним.

### **Міф №10**

#### **Що лежить на землі менше 10 секунд впашиш не рахується.**

Погодьтеся, елементарна логіка підказує, що якщо на підлозі або на землі в даному місці знаходиться збудник будь-якої «зарази», то яка різниця, скільки часу пролежала ваша їжа в даному місці? І, тим не менш, можна бачити картину, що навіть пустушку мама швидко піднімає з асфальту і дає своєму малюкові. В одному супермаркеті бачили, як апельсин, впав на підлогу під ноги службовцю, його було піднято їм і туг же відправлений в соковижималку.

## **Як уникнути зараження?**

Спосіб уникнути зараження однаковий для всіх видів глистів - особиста профілактика. Але щоб її дотримуватися, необхідно знати особливості життя паразитів.

Спочатку частково реабілітуємо наших добрих друзів кішок і собак. Якщо Ви уважно читали, то напевно помітили, що не завжди кішки і собаки є джерелами гельмінтозів людини, тому що для розвитку більшості глистів необхідні або ґрунт, або інші проміжні господарі (моллюски, рачки, риби, комарі і т.д.).

Собака - хазяїн більш ніж для 150 гельмінтів, проте люди можуть «підчепити» від неї тільки ехінококкоз, альвеококкоз, токсокароз і дірофіляріоз. Причому, ваша домашня собака, хвора токсокарозом, не є для Вас безпосереднім джерелом зараження, навіть якщо вона спить з Вами в одному ліжку. Яйця токсокар повинні обов'язково потрапити в землю і дозріти при температурі не менше +13 градусів. Тільки тоді вони стають заразними. Діти, які грають в пісочниці, де дозрівають яйця гельмінта, наражаються на серйозну небезпеку зараження. Але собака на шерсті може принести дозрілі яйця додому. Ви можете зробити те ж саме на своєму взутті, тому не зрозуміло, хто не безпечніший - Ви або Ваш пес. Не слід перебільшувати значення домашніх тварин в розвитку глистових захворювань у людини. Однак не варто впадати і в іншу крайність: слід дотримуватися суворих правил домашньої гігієни (прибирати взуття, мити руки перед їжею, не удобрювати фекаліями собак клумби і городи).

***Рекомендуємо дотримуватися таких нескладних правил особистої безпеки.***

### **1. Мийте руки перед їжею.**

Ця набила оскому фраза сповнена глибокого змісту. Простежте ланцюжок: собака - фекалії - яйця токсокар - дозрівання (пісочниця) - пісочна паска, маленька дитина, ротик - токсокароз!

### **2. Намагайтеся обдавати окропом зелень, що подається до столу в сирому вигляді.**

Ще один ланцюжок зараження: хворий аскаридозом - дача - яйця аскарид на грядці з морквою - аскаридоз.

### **3. Не пийте сиру воду, особливо з відкритих водойм.**

Не менш набив оскому слоган, стає актуальним, якщо згадати черговий ланцюжок подій: собачка - фекалії в водоймі - яйця гельмінта - попили водички - ехінококкоз з усіма наслідками.

**4. Пам'ятайте, що хороша вобла - це сильно просолена вобла, а хороша ікра лише та, яка виготовлена на ліцензованому підприємстві.**

Приховані в діжці астраханської ікри або в спинці малосольної прісноводної риби плероцеркоїди широкого лентця будуть щасливі виявитися в кишківнику економного покупця.

**5. Не вживайте в їжу не прожарене м'ясо**

(Той самий улюблений наш шашлик, і домашнє сало з прожилками м'яса) - це становить 95% всіх заражень на трихінельоз.

**6. Не купайтеся в невідомих водоймах.**

Це прямий шлях зараження шистосомозом.

**7. Застосовуйте репеленти з метою відлякування комарів і мошок.**

Кровосні комахи є переносниками ряду гельмінтів, наприклад, такого як дірофіляріоз.

**8. І ще пам'ятайте: необхідно завжди думати про інших людей.** Проведіть дегельмінтизацію своєї собаки.

Навіть якщо у Вас немає маленьких дітей, що грають в пісочниці, чи не удобрюйте квіти фекаліями собак і кішок, не дозволяйте їм пакостити в громадських водоймах. Припиняйте, по можливості, подібні дії інших любителів тварин.

**Але найголовніше!**

Регулярно проводіть дегельмінтизацію себе і своєї сім'ї, включаючи тварин, з метою профілактики розвитку ускладнень. Заразитися можна скрізь і всюди. Не треба цього боятися. Треба вчасно застосовувати адекватні, безпечні і надійні способи дегельмінтизації.

*Матеріал підготував старший науковий співробітник відділу діагностики інфекційних та паразитарних хвороб, к.мед.н. О.П. Данько  
27.07.10*