

# Профілактика гельмінтозів



**Гельмінти або глисти** – це паразитичні черви, що можуть вражати кишечник, печінку, жовчні протоки, легені, дихальні шляхи, інші органи та системи організму людини. Глисти викликають у людини захворювання (гельмінтози), які негативно впливають на стан її здоров'я.



Глисти знижують працездатність, викликають слабкість, запаморочення, нудоту, блювоту, головний біль, роздратованість, біль в животі, часто спричиняють малокрів'я, алергічні прояви. Нерідко у хворих спостерігається порушення апетиту, розвиваються запальні процеси органів травлення, ускладнюється перебіг інших захворювань. Особливо тяжко переносять глистяні інвазії діти, внаслідок яких вони можуть відставати в фізичному та розумовому розвитку.

Найчастіше зустрічаються такі види гельмінтів, як гострики, аскариди, волосоголовці, карликовий, бичачий, свинячий ціп'яки, широкий стьожак, трихінела, опісторхіс тощо.

Найпоширенішим гельмінтозом є **ентеробіоз** (викликається гостриками), зараження яким відбувається контактним шляхом від хворого або через предмети, якими той користувався. Особливо розповсюджений він серед дітей молодшого віку, можуть хворіти цілі сім'ї.

Гострики – це невеликі, круглі, білого кольору глисти завдовжки до 1 см. Живуть в нижніх відділах тонкого та в товстому кишечнику, тривалість їх життя, за останніми даними, до 3-х місяців. Дорослі самки, наповнені дозрілими яйцями, виповзають з прямої кишки і відкладають їх в складках шкіри біля ануса, викликаючи при цьому нестерпну сверблячку, яка особливо дошкуляє у вечірній та нічний час. При розчісуванні яйця цих глистів забруднюють руки, попадають на предмети довкілля, харчові продукти, а з ними – до рота, що може призвести до самозараження.

Щоб попередити захворювання на ентеробіоз, слід дотримуватись правил особистої гігієни: ретельно мити руки з милом після відвідування туалету та перед їжею, утримувати нігті в чистоті та боротися зі шкідливою звичкою гризти нігті, перед та після сну приймати гігієнічний душ, обдавати кип'ятком дитячі горщики та мити іграшки водою з милом, проводити вологе прибирання приміщень тощо.



**Аскаридами, волосоголовцями** людина заражається при вживанні немитих фруктів, овочів, ягід (зелень, редиска, огірки, морква, полуниця), що забруднені яйцями цих гельмінтів. Джерелом зараження цими глистами є хвора людина.

При попаданні дозрілого яйця аскариди до шлунку людини із нього виходить личинка, яка здійснює міграцію (триває 10-14 днів) в організмі людини. Через 2,5-3 місяці доросла аскарида має веретеноподібне, видовжене тіло біло-жовтого кольору, завдовжки від 15 до 40 см. Гельмінт паразитує в тонкому кишечнику. Дорослі самки аскарид щодня виділяють до 240 тисяч яєць. Тривалість їх життя близько одного року.

При проковтуванні людиною дозрілого яйця волосоголовця личинка, яка з нього виходить, занурюється в слизову оболонку товстої кишки і там виростає в дорослого паразита. Дорослий волосоголовець – білого кольору, завдовжки до 5,5 см, складається з волосовидного головного кінця й товстої хвостової частини. Волосоговці локалізуються в товстому кишечнику, де можуть жити до 5 років. Самка волосоголовця щодня виділяє від 1 до 3,5 тисяч яєць.

Виділені з випорожненнями яйця цих гельмінтів не заразні. Небезпечними для людини вони стають після того, як в них під дією сприятливих умов зовнішнього середовища розвинуться

личинки. Яйця цих глистів попадають у ґрунт при удобренні нечистотами, де можуть зберігатися життєздатними протягом багатьох років та забруднювати городину.



Щоб не заразитися аскаридами та волосоголовцями, в приватних об'єктах слід користуватися тільки вбиральнями, не використовувати для удобрення незнешкоджені фекалії. Овочі, зелень, ягоди та фрукти перед вживанням у їжу в сирому вигляді слід покласти у друшляк і занурити на 1-2 секунди в окріп, а потім обмити в холодній воді.

Зараження людини **свинячим, бичачим ціп'яками** відбувається при куштуванні сирого м'ясного фаршу, при вживанні недостатньо термічно обробленого м'яса (шашлику), яке містить фінки (зародки) цих гельмінтів, з яких в кишечнику людини розвиваються дорослі особини. Це великі гельмінти, які можуть досягати довжини 3-6 метрів та викликати у людини серйозні порушення стану здоров'я. Ціп'яки можуть паразитувати у людини від кількох до 20 років.

Розвиток цих паразитів відбувається зі зміною хазяїв: статевозрілі форми живуть в кишечнику людини, личинкова форма – в організмі свиней (свинячий) або великої рогатої худоби (бичачий).

Для попередження зараженнями ціп'яками не слід купувати м'ясо на стихійних ринках, куштувати сирий фарш, вживати м'ясні страви з кров'ю, недостатньо термічно оброблені м'ясні продукти.

При вживанні дичини (кабан, борсук тощо), м'яса та сала з прорізом домашніх свиней, хворих на **трихінельоз**, людина може заразитися цим небезпечним для здоров'я і життя гельмінтозом. Характеризується це захворювання підвищенням температури тіла, лихоманкою, набряком обличчя, розладами кишково-шлункового тракту, м'язовими болями в міжреберних, литкових, язикових м'язах, внаслідок інтенсивного розмноження паразитів, що потрапили в організм, та осіданням личинок у м'язах. У тяжких випадках це захворювання може закінчитися смертю хворого внаслідок ураження серця, нервової системи.

Щоб не допустити зараження трихінельозом, не треба купувати м'ясні продукти на стихійних ринках, м'ясо домашніх свиней та дичину вживати тільки після проходження санітарно-ветеринарного контролю.

Із вживанням в'яленої, копченої річної риби домашнього приготування або з її недостатньою термічною обробкою може бути пов'язане зараження людини такими гельмінтозами, як **дифілоботріоз (викликає широкий стьожак) та опісторхоз**.

Широкий стьожак – це найбільший гельмінт людини, який може сягати 20 м завдовжки, викликати розлади шлунково-кишкового тракту, призводити до розвитку недогрів'я. Це найбільш продуктивний паразит – щодня виділяє більше 1 мільйона яєць, які, потрапляючи до водойми, проходять стадії личинкового розвитку спочатку в прісноводних рачках, потім в організмі хижих річкових та озерних риб і, нарешті, потрапляють до кишково-шлункового тракту людини, де відбувається їх розвиток до статевозрілих особин.

Опісторх (або печінковий сисун) – плоский гельмінт завдовжки 8-13 мм, який паразитує в протоках підшлункової залози, жовчних та печінкових протоках протягом десятиріч. Може викликати запальні процеси в печінці, 12-палій кишці та підшлунковій залозі, стимулювати розвиток цукрового діабету, раку печінки.



Для свого розвитку яйця опісторха з личинкою повинні потрапити у воду, де відбувається їх розвиток, спершу в організмі прісноводного молюска, потім – риб родини карпових, у м'язах яких осідають личинки. При порушенні правил приготування риби відбувається зараження людини.

Для попередження дифілоботріозу та опісторхозу необхідно, по-перше, охороняти водойми від забруднення стічними водами, по-друге, дотримуватись правил приготування риби: смажити її в пластованому вигляді під кришкою протягом 15-20 хвилин, варити – 20 хвилин, при солінні витримувати рибу протягом 2 тижнів в 14% солі від ваги риби, в'ялити шматки риби до 25 см протягом 3 тижнів, перед цим витримати 3 дні в 15% солі від ваги продукту.

**Виконання цих рекомендацій допоможе Вам уберегтися від зараження глистами та зберегти Ваше здоров'я.**