

Профилактика инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания включают группу недугов, возникающих из-за бактерий и вирусов. Защититься от них поможет эффективная профилактика: вакцинации, гигиена, здоровый образ жизни.

Профилактика инфекционных заболеваний требуется каждому человеку, поскольку на всех сказывается плохая экология, не соответствующее здоровым принципам питание. Из-за ослабленного иммунитета организм подвергается разным недугам, и тогда вирусы, бактерии и прочие микроорганизмы активно развиваются и мутируют. Инфекционные заболевания имеют инкубационный период, который может длиться в зависимости от разных факторов.

Стремительное развитие вирусов опасно для каждого человека, ведь тогда появляются эпидемии и пандемии. Эффективные меры позволят не допустить этого, но только следовать им нужно регулярно. Профилактика бывает специфическая и неспецифическая, но смысл обоих видов заключается в выполнении несложных рекомендаций по защите от недугов. Они позволят не допустить появления хронических видов заболеваний человека.

Как передается инфекция

Прежде чем предпринимать какие-то меры по профилактике, необходимо знать, как инфекция проникает в организм. На основе этого можно выбрать эффективный метод защиты. Известны следующие способы распространения инфекций:

- воздушно-капельный: грипп, коклюш, корь, краснуха, туберкулез;
- фекально-оральный: дизентерия, энтероколит, дифтерия;
- контактно-бытовой: герпес, чесотка, столбняк;
- трансмиссивный: малярия, сыпной тиф, энцефалит.

Такие способы служат для передачи острых и хронических инфекций. Каждый из них имеет свои особенности, но в любом случае необходимо принимать меры. Для лечения хронических и острых недугов требуются проверенные медицинские средства, хотя часто подходят и народные методы.

Специфическая профилактика

Для защиты человека от инфекции используется специфическая профилактика. Она предполагает применение вакцины, которая позволяет предотвратить недуг и защитить от осложнений. Именно поэтому детям и взрослым делают прививки. Вакцинация необходима для снижения заболеваемости. Она эффективна против многих острых и хронических инфекций.

Специфическая профилактика предполагает прививание людей с момента рождения и до глубокой старости. Процедуры необходимы и для медицинского персонала, поскольку для них осложнения особенно опасны. Препараты включают виды белков вируса, с помощью которых организм человека становится устойчивым к инфекциям.

Специфическая профилактика считается одной из самых эффективных, поскольку позволяет предотвратить появление острых и хронических инфекций.

Вакцинация позволяет защититься от болезни в 80-90% случаях, поэтому специфическая профилактика важна даже для здоровых людей. Если вирус проникнет в организм, то он не вызовет заболевания в острой форме и с осложнениями. После вакцинации иммунитет укрепляется около 14 дней. Специфическая профилактика быстрее приносит результаты, нужно лишь вовремя делать прививки.

Неспецифическая профилактика

Для защиты от инфекционных недугов эффективна и неспецифическая профилактика. Она предполагает применение следующих лекарств:

- противовирусные препараты;
- иммунобиологические средства;
- химиопрепараты.

Желательно приобретать их предварительно и хранить в домашней аптечке. Все лекарства имеют свои особенности, но принимать необходимые можно только после консультации с врачом.

Неспецифическая профилактика предполагает выполнение санитарно-гигиенических и оздоровительных процедур.

Нужно регулярно мыть руки с мылом. Необходимо пользоваться индивидуальными средствами гигиены: полотенцами, зубными щетками, расческами. Вне дома лучше применять влажные

салфетки и антисептические средства. Не следует часто трогать рот и нос, так как через них в организм могут проникнуть вирусы.

Нужно часто проветривать жилое помещение, а в теплый период лучше спать с открытыми форточками. Дома следует поставить увлажнитель воздуха, ведь он будет спасать от сухости во время отопительного сезона.

Важное значение имеет образ жизни. Необходимо следовать принципам распорядка дня, режиму труда и отдыха. В меню необходимо включать свежие овощи и фрукты, соки, травяные чаи. Профилактика инфекционных болезней человека выполняется с помощью закаливания, но только приступать к нему нужно в теплый период года. Благодаря регулярным мероприятиям по предотвращению инфекций улучшаются защитные функции организма, что позволяет ему бороться с вирусами.

Для каждого человека доступна индивидуальная профилактика. Если сказать кратко, то она предполагает выполнение эффективных мероприятий для улучшения устойчивости организма к инфекционным недугам. Для всех могут назначаться свои меры. Помогают и народные методы: отвары, настойки из лечебных трав.

Профилактика при воздушно-капельном заражении

Чтобы противостоять инфекциям, попадающим в организм таким способом, требуется закаливание и систематическое выполнение физических упражнений. Помещение необходимо постоянно дезинфицировать, проветривать, ведь это защищает человека от проникновения микробов. Во время эпидемий следует носить ватно-марлевую повязку.

Слизистую носа и ротоглотки нужно обрабатывать антисептическими средствами. Улучшить состояние человека помогает следование правилам личной гигиены. Во время лечения острых и хронически инфекций не стоит посещать людные места.

Для профилактики используются различные медицинские препараты. Некоторые из них изготавливают в виде мазей и спреев.

Что нужно делать для защиты от фекально-оральных заражений

Предотвратить такие заболевания помогут несложные меры, которых необходимо придерживаться постоянно. Перед едой и после посещения туалета следует обязательно мыть руки. Перед покупкой нужно смотреть на срок годности продуктов. Сырая и приготовленная пища не должны контактировать между собой, ведь при этом возможен перенос микробов. Продукты необходимо термически обрабатывать.

Приготовленная пища не должна храниться в холодильнике больше 3 дней, иначе в ней заведутся микробы. Лучше всегда готовить свежие блюда. Пить следует исключительно кипяченую или бутилированную воду.

Особенности профилактики при контактно-бытовых заражениях

Профилактика инфекционных заболеваний предполагает тщательную обработку предметов и вещей, которыми пользуется много людей, например, игрушки в детском саду. Не стоит ходить в общественные бани, сауны, поскольку в таких местах есть много инфекций. Для безопасности надо исключить случайные половые связи.

Медицинских препаратов для такой профилактики нет, есть только средства от конкретных заболеваний. В этом случае важно соблюдать элементарные правила гигиены.

Что следует делать при трансмиссивных инфекциях

Профилактика инфекционных заболеваний, передаваемых трансмиссивным путем, требует соблюдения несложных правил. Поскольку болезни переносятся чаще всего насекомыми, не стоит долго гулять в лесополосе, парках, скверах. Лучше исключить поездки в экваториальные страны.

Во время беременности женщинам особенно важно соблюдать меры профилактики инфекций: следовать правилам гигиены и вести здоровый образ жизни. Рекомендации можно взять у врача. Если у роженицы есть инфекционное заболевание, то используется оперативный метод родоразрешения. Это необходимо для защиты ребенка от возможного инфицирования при появлении ребенка на свет.

В современном мире развивается много микроорганизмов достаточно опасных для человека. Любое инфекционное заболевание легче предупредить, чем проходить длительное восстановление. Несложные мероприятия будут полезными для детей и взрослых.