

Profilaktyka chorób zakaźnych.

. Czym są choroby zakaźne? Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje, pasożyty oraz inne biologiczne czynniki o znamionach chorobotwórczych, które ze względu na swój charakter jak i sposób szerzenia objawów stanowią realne zagrożenia dla zdrowia i życia.

Jedną z najbardziej znanych chorób zakaźną jest:

Grypa — to ostra choroba układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem grypy. Grypa przenosi się pomiędzy ludźmi drogą kropelkową (np. podczas kichania), a największa ilość zachorowań występuje podczas sezonowych epidemii. Niedoleczona grypa może prowadzić m.in. do wirusowego zapalenia płuc i oskrzeli, zapalenia zatok, a nawet zapalenia mięśnia sercowego oraz mózgu.

Jakie są jej objawy?

- Gorączka W przypadku grypy jest to podstawowy objaw. Tak naprawdę można stwierdzić, że „nie ma grypy bez gorączki”.
- W przebiegu grypy zazwyczaj występują silne, rozlane bóle głowy. Może im towarzyszyć ból gałek ocznych, światłowstręt. Z czasem ból może doprowadzić do obniżenia sprawności psychoruchowej oraz nadmiernej senności.
- Typowy dla grypy kaszel jest silny, suchy, męczący, napadowy. W późniejszej fazie choroby może przekształcić się w wilgotny z odkrztuszaniem śluzowej wydzieliny.
- Innymi objawami są: zapalenie spojówek, nudności, wymioty i biegunka.

Grypa trwa znacznie dłużej niż przeziębienie. Jej objawy mogą utrzymywać się nawet przez kilka tygodni.

Jak Zapobiegać grypie:

- Zakrywać nos i usta chusteczką higieniczną, gdy się kicha i kaszle
- Wyrzucić chusteczkę do kosza natychmiast po jej użyciu
- Często myć ręce mydłem i wodą
- Kiedy występują objawy przypominające grypę natychmiast zgłosić się do lekarza
- Kiedy występują objawy grypy należy zachować przynajmniej 1 metr odległości od innych osób
- Pozostać w domu zamiast przebywać w pracy, w szkole, lub zatłoczonych miejscach
- Unikać przytulania, całowania, uścisków dłoni podczas powitań
- Unikać dotykania oczu, nosa, lub ust nieumytymi dłońmi

Grypę leczy się objawowo. Nie należy jej nigdy lekceważyć i trzeba stosować się do zaleceń lekarza. Chore dziecko powinno pozostać w łóżku w dobrze przewietrzonym pokoju.

Przeziębienie jest pospolitą infekcją górnych dróg oddechowych, a najczęściej przypadków zachorowania ma miejsce w okresie jesienno-zimowym. Specjaliści uważają, że wirusów, które wywołują przeziębienie jest ponad 200.

Wirusy powodujące przeziębienie przenoszą się drogą kropelkową - chory, kaszląc lub kichając, rozpyla drobne kropelki wydzieliny dróg oddechowych, zawierające wirusy oraz przez kontakt z zakażonymi przedmiotami - niektóre wirusy mogą przez kilka godzin przetrwać np. na klamkach, słuchawkach telefonów, poręczach itp., dlatego ważna jest higiena rąk.

Choroba zaczyna się powoli - rozwija się kilka dni.

Objawami przeziębienia są:

- suchość w nosie i gardle
- ból gardła, chrypka
- wodnista wydzielina z nosa, która z czasem przechodzi w katar, najpierw przezroczysty, potem często żółtawy lub zielonkawy
- kaszel suchy lub kaszel mokry z odkrztuszaniem wydzieliny
- stan podgorączkowy lub gorączka

Profilaktyka w przypadku przeziębienia jest taka sama jak w przypadku grypy.

Wesz głowowa bytuje na skórze owłosionej głowy i żywi się krwią. Samica wszy w ciągu miesiąca życia składa około 300 jaj, które nazywamy gnidami, a za pomocą swoistej wydzieliny przytwierdza gnidy przy nasadzie włosów. Do zakażenia wszami dochodzi najczęściej przez kontakt bezpośredni lub pośrednio przez np. czapki, grzebień, szczotki itp. Zarazić się można wszędzie np. stojąc w kolejce w sklepie, u lekarza, w miejscach, gdzie jest duże skupisko ludzi. Występowanie wszawicy wśród dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym nasila się w okresie ferii i wakacyjnym przede wszystkim wśród dzieci młodszych, które nie posiadają jeszcze umiejętności samodzielnego dbania o higienę osobistą. Przebywanie w skupiskach podczas wyjazdów, w tym także wspólna zabawa i wypoczynek sprzyjają rozprzestrzenianiu się wszawicy.

Podstawą rozpoznania wszawicy jest stwierdzenie pasożytów lub gnid, które mogą przypominać łupież, często też są z nim mylone. Najczęściej wyżej wymienionych zmian należy szukać w okolicy potylicy, skroniowej oraz zausznej głowy. Bardzo istotnym objawem, który może nasuwać nam podejrzenie, że mamy do czynienia z wszawicą, jest częste drapanie się w głowę dzieci.

Wskazania profilaktyczne:

- związywanie długich włosów lub krótkie fryzury ułatwiające pielęgnację skóry głowy i włosów,
- używanie wyłącznie osobistych przyborów higienicznych do pielęgnacji włosów,

- codzienne czesanie i szczotkowanie włosów,
- mycie włosów (nie rzadziej niż raz w tygodniu),
- systematyczne sprawdzanie czystości głowy (najlepiej 2 razy w tygodniu)

W przypadku zauważenia jaj pasożytów (gnid) lub wszy we włosach należy zastosować dostępne w aptekach preparaty, które skutecznie likwidują pasożyty i ich jaja. W sytuacji wystąpienia wszawicy u dziecka, kuracji powinni się poddać wszyscy domownicy.

Kolejną chorobą zakaźną jest **Angina**. Powszechnie znana, jako zapalenie migdałków. W swoim przebiegu atakuje migdałki podniebne, a także błonę śluzową gardła. Szczególnie niebezpieczna jest odmiana anginy wywołana przez paciorkowce beta, która może przyczynić się do powstawania chorób serca, nerek oraz stawów. Angina głównie przenoszona jest drogą kropelkową. Do grupy, która w szczególności narażona jest na zachorowanie na tę chorobę zalicza się dzieci. Do najczęstszych przyczyn wystąpienia zachorowania można zaliczyć między innymi kontakt z osobą, która jest zarażona i niedostateczną higienę osobistą. Do zarażenia się anginą może również dojść poprzez dotyk, wystarczy korzystać z rzeczy, z których uprzednio korzystał chory. Wówczas na naszych dłoniach znajduje się bardzo dużo bakterii i po dotknięciu dłońmi nosa lub ust następuje zakażenie. Główne objawy w przypadku anginy bakteryjnej oraz wirusowej są identyczne, charakteryzują się:

- Nagłym występowaniem - Uczuciem ogólnego rozbicia - Gorączką do 40°C
- Gwałtownym i ostrym kaszlem - Znacznym powiększeniem bocznych, szyjnych węzłów chłonnych - Bólami głowy, mięśni oraz stawów - Bólem oraz znacznym zaczerwienieniem gardła - Problemem z przełykaniem - Powiększeniem migdałków - Utrudnionym oddychaniem
- Czasami również może pojawić się nieprzyjemny zapach z ust

Ponadto przy odmianie bakteryjnej charakterystyczne są białe plamy w okolicach migdałków. Profilaktyka choroby jest taka sama jak w przypadku grypy czy przeziębienia.