

ЗДОРОВАЯ

семья

СОВЕТЫ ОТ А ДО Я

16+

№ 11 ноябрь 2019

НАРИСУЙ СЕБЕ КРУГ ЗАЩИТЫ



с. 16

Вы остро реагируете на проблемы и раздражаетесь по пустякам? Вам сложно найти ответы на непростые житейские вопросы и обрести внутреннюю гармонию? Тогда обратитесь к мандалам – раскраскам для взрослых с разными (порой странными) кругами-узорами. Популярность они приобрели недавно благодаря успокаивающему эффекту, однако еще в древние времена люди в пещерах интуитивно, желая обезопасить себя, рисовали некие защитные круги рядом с собой или вокруг. Техника работает!

Подсолнечное масло СУСТАВАМ... не предлагать!

Почему важно двигаться при болезнях суставов? К чему может привести отказ идти к врачу? Когда никакое лечение не поможет, кроме замены сустава? **С. 4.**

ЧЕСОТКА передается через деньги

Именно сейчас усердно мойте руки с мылом: осенью и зимой люди чаще болеют чесоткой. В холодное время года чесоточный клещ наиболее плодовит! Заразу может подхватить даже чистюля – через рукопожатия, деньги, при примерке одежды... **С. 8.**

ЧИТАЙТЕ ЕЩЕ:

- 7 причин не ходить по врачам
- Запах изо рта? Проверьте печень и почки
- Роды после 50 лет... омолаживают
- Любите хурму? Аспаркам не нужен!
- Давать ли малышу воду из-под крана?

ISSN 2618-7973



9 1772618 1797009



1 9 0 1 1



ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Россия: П8210, ПР060 (льгот.). Латвия: 5764. Казахстан: 41112.

Беларусь: 00446 (инд.), 004462 (вед.), 00447 (льгот.).

НА САЙТЕ: WWW.YUNILINE.RU WWW.YUNILINE.KZ WWW.YUNILINE.BY

СЕЗОН ЧЕСОТКИ ОТКРЫТ!

Чаще мойте руки с мылом, особенно сейчас, хотя и настала пора перчаток! Именно осенью-зимой люди чаще всего болеют чесоткой: в холодное время года чесоточный клещ наиболее плодовит. Заразу может подхватить даже убежденный чистюля: чесотка появляется не от грязи, а от внедрения в кожу микроскопического клеща-паразита, невидимого глазу. Вероятность встретиться с насекомым выше в местах наибольшей скученности, т. е. в городах: в транспорте, через рукопожатия, деньги, при примерке одежды... По каким признакам можно заподозрить у себя чесотку? Зачем складывать «чесоточное» белье в полиэтиленовый пакет? Может ли зараза пройти сама по себе?



Источник и переносчик чесотки – только человек!

– Что за болезнь такая – чесотка? Это когда все чешется?

– Чесотка – заразная болезнь с поражением кожи, вызывается чесоточным клещом (зуднем). Взрослая самка достигает 1/3 мм (самцы мельче и не так значимы в развитии симптомов болезни), живет до 8 недель, за это время откладывает около 60 яиц. Источник и переносчик этого насекомого – только человек! Первые симптомы проявляются от нескольких дней до 6 недель с момента заражения. Попадая на кожу, клещ внедряется в эпидермис, которым питается, делает чесоточные ходы, где откладывает яйца и оставляет продукты жизнедеятельности. Из яиц выходят личинки, которые прогрызают собственные ходы, линяют и созревают.

– Сильно чешутся руки... Может, у меня чесотка? Как зараза выглядит?

– Чесоточный клещ, проникая в кожу, вызывает зуд – это результат аллергии на само насекомое, его укусы и продукты жизнедеятельности (слюна, яйца, экскременты). На коже появляются высыпания, пузырьки, просматриваются чесоточные белесоватые ходы. Высыпания появляются чаще всего на межпальцевых промежутках, нижней половине живота, внутренней поверхности бедер, ягодиц.

У ослабленных людей чесотка может осложниться гнойными заболеваниями – дерматитом или экземой. При плохом иммунитете возможны осложнения в виде образования толстых корок, которые панцирем покрывают тело. У маленьких детей есть риск поражения ладоней, подошв, лица, шеи, спины, волосистой части головы – высыпания могут напоминать крапивницу.

– Всегда был чистоплотным... Неужели тоже рискую заразиться чесоткой?

– Чесоткой может заразиться любой человек, хотя у чистоплотных людей заболевание протекает иначе: элементы сыпи у них единичные и беспокоит лишь зуд в вечернее и ночное время. Благодаря контакту с водой и мылом огромная часть этих паразитов (но не все) смывается с кожи.

– Могу ли я заразиться чесоткой в магазине через деньги?

– Заразиться этим заболеванием можно при длительном контакте «кожа – кожа», чаще всего это половой путь передачи. Также чесотку редко, но можно подцепить через постельное белье, полотенца, банные принадлежности, личные вещи и одежду, на которые попали клещи.

Действительно, часто спрашивают, можно ли заразиться чесоткой, когда мы здороваемся за руку, или берем чужой карандаш, или через купюры-монеты. Да, риск есть, хоть и небольшой, поскольку для заражения нужен продолжительный контакт. Заразиться можно в транспорте (автобусе или поезде), при примерке одежды, через деньги, корреспонденцию и т. д. Уберечься от заражения (по крайней мере, осложнений) поможет частое мытье рук с мылом. Не ленитесь постоянно соблюдать правила личной гигиены.

ЧЕСОТКА ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕ ОТ ГРЯЗИ. ВИНОВНИК – НЕВИДИМЫЙ КЛЕЩ-ПАРАЗИТ

– Неужели чесотка такая распространенная болезнь?

– Чесоточные клещи встречаются во всем мире, во всех климатических поясах и поражают все социально-экономические классы. Эпидемии чесотки связаны с бедностью, скученностью, плохим водоснабжением и низким уровнем санитарии. По данным ВОЗ, ежегодно во всем мире чесоткой заболевают около 300 миллионов человек.

В холодное время года чесоточные клещи наиболее плодовиты. В регионах, где нет четкой сезонности времен года, случаи заболевания чесоткой отмечаются равномерно в течение всего года.

– Слышала, что если упаковать «чесоточное» белье в полиэтиленовый пакет, то возбудитель чесотки погибнет. Чем это объяснить?

– Вне организма человека это насекомое не может жить долго и очень зависит от внешних условий. В прохладе и при высокой влажности воздуха (90%) клещи стойко выдерживают до 2 недель, при температуре выше 20°C погибают уже на третьи сутки. При сухом воздухе живут и того меньше – до суток.

Во время лечения необходимо:

- прокипятить и прогладить постельное и нательное белье;
- верхнюю одежду, одеяла, не подлежащие кипячению, следует прогладить, сложить в полиэтиленовые мешки и оставить не менее чем на 7–10 дней (за это время клещи погибнут);
- ежедневно проводить влажную уборку квартиры с моющими средствами, включая мытье пола, протирание мебели, ковровых покрытий.

Кстати, лечить чесотку можно как в кожно-дерматологическом стационаре, так и в домашних условиях с помощью препаратов, втираемых в кожу. По окончании лечения работники дезбригады проводят заключительную дезинфекцию помещений, где находился больной.

– Осматривают ли врачи на предмет чесотки без жалоб?

– Врачи должны проверять пациентов на чесотку на приеме или при прохождении медосмотров. В садах и школах периодически проверяются дети на этот счет. Если есть подозрения, направляют на консультацию в кожно-венерологические диспансеры (кабинеты). При подтверждении диагноза у больного выясняют источник заражения, контактных лиц и взаимоотношения с ними, в том числе половых партнеров. Все члены семьи больного и те, кто находился с ним в близком контакте, должны быть вызваны и осмотрены врачом-дерматовенерологом. Дети из детских дошкольных учреждений и школьники при выявлении у них чесотки отстраняются от посещения занятий до излечения. В коллективы допускаются только со справкой.

При чесотке иммунитет не вырабатывается. Поэтому повторное заражение возможно.

– Может ли позудеть-позудеть и... само пройти?

– Маловероятно. В подавляющем большинстве случаев без лечения будет только ухудшение и такие осложнения чесотки, как дерматит, экзема, пиодермия, абсцессы и флегмоны мягких тканей. Более того, нелеченый человек заразен на протяжении всего периода заболевания – и под угрозой заражения все окружающие его люди.

3 ГЛАВНЫХ ПРИЗНАКА ЧЕСОТКИ

Кожный зуд появляется не только от чесотки – например, его способна вызвать и аллергия. Как опознать чесоточного клеща в коже?

1. Зуд усиливается вечером и ночью.

Причина в том, что чесоточные клещи наиболее активны в вечернее и ночное время, в теплой постели.

2. Определенные места высыпаний.

У 90% заболевших поражаются межпальцевые промежутки и боковые поверхности пальцев рук, у 50% – область лучезапястных суставов, у 50% мужчин – половые органы, у 25% – стопы, 20% – туловище, у 17% – руки и ноги (за исключением кистей и стоп), у 10% женщин – молочные железы.

Внешний вид сыпи может быть разнообразным. Как правило, чесоточные ходы похожи на серые царапины различной формы длиной до 1 см.

3. Групповой характер зуда.

Если начали чесаться все члены семьи, то пора на прием к врачу-дерматовенерологу.

Мария ПАЧКОВСКАЯ,
врач-эпидемиолог ГЦДиС
г. Минска.

ЧЕСОТОЧНЫЙ ЗУД УСИЛИВАЕТСЯ ВЕЧЕРОМ И НОЧЬЮ