

# Профилактика энтеробиоза

Энтеробиоз – заболевание, которым болеет только человек (чаще - дети). Заболевание вызывают острицы - мелкие глисты от 2 до 12 мм, белого цвета, которые паразитируют в кишечнике человека. Заражение происходит при проглатывании инвазионных яиц. Яйца остриц попадают в окружающую среду от зараженного человека обычно в ночное время. На теле человека яйца созревают до заразной стадии за несколько часов, и уже утром человек может заразить сам себя или окружающих его людей. С тела яйца остриц попадают на нательное и постельное белье и другие предметы окружающей среды, а в результате расчесывания перианальной области – на руки.

Заболевание сопровождается сильным перианальным зудом, который беспокоит чаще ночью, но в некоторых случаях и днем. Также признаками энтеробиоза могут являться: тревожный сон, скрип зубами во сне, головная боль, тошнота, рвота, боли в животе, снижение аппетита, потеря веса, утомляемость, у детей - отставание в росте и снижение активности в учебном процессе.

Для профилактики заражения энтеробиозом необходимо выполнять следующие правила:

- регулярно и тщательно с мылом мыть руки перед едой, после улицы и туалета;
- остригать коротко ногти и при каждом мытье рук тщательно очищать подногтевые пространства;
- ежедневно менять нательное белье;
- постельные принадлежности менять 1 раз в неделю, после их смены - не вытряхивать в квартире, после стирки белья обязательно проглаживать горячим утюгом;
- ежедневно принимать душ и менять нательное бельё;
- для ребенка выделить отдельную постель с принадлежностями;
- уборку проводить с мыльным раствором и часто менять используемую для уборки воду;
- мыть и обрабатывать пылесосом детские игрушки;
- в питании надо употреблять только мытые зелень и овощи;
- следить за чистотой в квартире, проводить уборку с пылесосом или вытряхивать ковры, подушки, одеяла и матрасы на улице;
- в рацион питания следует включать морковь, землянику, гранатовый сок, грецкие орехи, чеснок, которые способствуют очищению организма от гельминтов.