** Гигиена рук – это важно.**

Без развитых кистей рук человек не смог бы покорить природу, выполнять рабочие обязанности, открывать двери, брать продукты и столовые приборы.

За день рука человека контактирует с  сотнями самых разных [поверхностей](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/17_samykh_gryaznykh_predmetov_v_vashey_kvartire/). Если не мыть руки вовремя, скапливающиеся на  коже болезнетворные бактерии, [вирусы](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/virus/), яйца [паразитов](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/parazit/) легко могут попасть в наш организм и вызвать его заражение.

Очень многие инфекционные заболевания можно подхватить через немытые руки : [холера](http://www.likar.info/bolezni/Holera/), [брюшной тиф](http://www.likar.info/bolezni/Bryushnoj-tif/), гепатит А, [дизентерия](http://www.likar.info/infekcia/article-42375-dizenteriya/), грипп, ОРВИ, [сальмонеллез](http://www.likar.info/bolezni/Salmonellez/), болезни, вызванные глистами.

В сезон простудных заболеваний частое мытье рук является одним из главных средств, чтобы не допустить болезнетворные микробы и вирусы в организм. Регулярное мытье рук в несколько раз снижает вероятность заражения ОРВИ и гриппом.

Болезнетворные микробы, попадая на кожу рук, а затем на слизистые оболочки организма вызывают характерные симптомы со стороны кишечника: рвота, понос, повышение температуры тела, боли в животе, слабость, вялость, потеря аппетита, в некоторых случаях сыпь.

При хорошо работающей, иммунной системе подобные инфекции организм человека нейтрализует, а если иммунитет ослаблен, то человек рискуем «заполучить» любую из болезней.

Путь передачи инфекций - фекально-оральный, и реализуется он через следующие механизмы: алиментарный – микробы попадают в организм вместе с едой; водный – при питье и использовании в быту недоброкачественной воды; контактно-бытовой – при нарушении правил гигиены ( из-за немытых рук и использования общих с больным человеком бытовых предметов).

Наиболее часто болезни грязных рук возникают в детском возрасте.  Детская иммуннаясистема кишечника в раннем возрасте характеризуется слабой способностью к выработке защитных антител, которые могли бы уничтожать патогенные микробы.

 Пик заболеваемости приходится на теплое время года (лето, начало осени). В тёплое время года дети больше времени проводят на свежем воздухе, где контактируют с окружающей средой и животными.

Глистные инвазии – инфекционный процесс, вызванный паразитами – гельминтами. В нашей стране паразитарные заболевания вызывают чаще всего круглые черви - аскариды, острицы,  власоглавы.

Заражение круглыми червями происходит - фекально-оральным путем, через загрязненные предметы (игрушки, одежду, обувь), через продукты питания (ягоды, овощи, фрукты), посредством насекомых (мух, тараканов, муравьев), при контактах с животными (собаки, кошки).

Заражение яйцами глистов наиболее вероятно с 6–7 месяцев, когда ребёнок начинает сидеть и ползать. Наличие дома животных (кошек, собак) увеличивает вероятность заражения гельминтами.

Наиболее часто при глистной инвазиивозникает дисфункция желудочно-кишечного тракта - неустойчивый стул (запор или понос), боли в животе, вздутие живота, отрыжка, тошнота, быстрое насыщение во время еды, снижение аппетита, нарушение ночного сна скрипение зубами, раздражительность.

Мытье рук – не просто привычка, это способ уберечься от многих инфекционных болезней*.*

В наше время трудно найти человека, который бы не знал, что нужно соблюдать правила гигиены: чистить зубы, поддерживать порядок там, где живешь, регулярно мыть руки.  Избежать болезней грязных рук можно с помощью применения универсального средства – мыла. Это дезинфицирующее средство удаляет до 99% осевших там вирусов и бактерий.

Не стоит мыть руки некачественно, для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. По технологии нужно несколько

раз тщательно намылить руки мылом, а затем смыть его под проточной водой. Только так можно удалить с рук болезнетворные микроорганизмы. Мыть руки с мылом нужно не менее 30

секунд. Мыло следует втирать и под ногти. Не забывайте намылить мылом ручку крана, ведь на ней скапливается максимальное количество бактерий

Поскольку главной причиной развития перечисленных заболеваний является пренебрежение правилами гигиены в быту, решающим фактором профилактики становятся аспекты воспитания ребенка, направленные на формирование устойчивых гигиенических навыков.

 Личный пример и последовательное соблюдение санитарных правил взрослыми членами семьи становятся необходимой базой для формирования полезных стереотипов поведения ребенка.

 Специалисты рекомендуют мыть руки:

 1. после посещения туалета, любых контактов с животными, с землей и песком, по возвращении с улицы домой;

2 перед каждым приемом пищи;

3. тщательное мытье фруктов, овощей и зелени перед употреблением.

4. использование для мытья посуды, приготовления пищи, питья и купания ребенка доброкачественной воды;

5. поддержание чистоты в помещении, где находится ребенок, регулярная обработка игрушек мыльным раствором или специальными моющими средствами не реже 1 раза в неделю;

6. не допускать контакта домашних животных с продуктами питания и посудой, исключить для них возможность забираться на рабочие кухонные поверхности, обеденные столы, в детские кроватки и коляски;

7. очень важно содержание животных в чистоте, их мытье после возвращения с улицы, регулярное проведение профилактических курсов противоглистного лечения.

**Здоровье ребенка: вирусный гепатит А**

Это инфекционное заболевание, в основе которого лежит вирусное поражение печени. Болезнь, протекающая в детском возрасте, обычно не вызывает тяжелых последствий и не переходит в хроническую форму. Заражение вирусом **гепатита А** происходит при нарушении гигиенических правил, употреблении инфицированных продуктов или воды.

Большинство случаев заболевания начинается с симптомов, напоминающих ОРВИ: слабости, потери аппетита, тошноты, рвоты и поноса, повышения температуры тела. Характерным признаком является потемнение мочи (цвет темного пива), что объясняется разрушением вирусом клеток печени и массивным поступлением в кровь, а оттуда – в мочу красящего пигмента билирубина, повышение уровня которого в крови обусловливает окрашивание в желтоватый цвет сначала склер (белков глаз), а затем и кожи.

В норме билирубин поступает вместе с желчью в кишечник, обеспечивая характерную коричневую окраску стула. При вирусном гепатите А из-за всасывания билирубина в кровь его содержание в желчи резко уменьшается, что обусловливает появление еще одного классического признака желтухи – обесцвечивания кала, который становится бело-серым. Однако нужно отметить, что вирусный гепатит А часто протекает без развития желтухи, что особенно характерно для детей младше 5 лет.

Диагноз**вирусного гепатита А** устанавливают после тщательного опроса родителей малыша и осмотра крохи, а также на основании данных обследования. Первая группа анализов (исследование биохимических показателей крови) помогает оценить степень повреждения клеток печени вирусом. Вторая группа анализов направлена на подтверждение вирусной природы заболевания. С этой целью исследуют содержание в крови специфических антител к вирусу гепатита А.

****

**Глисты у ребенка**

**Глисты у ребенка** (глистные инвазии) – инфекционный процесс, вызванный многоклеточными паразитами – гельминтами. Гельминтозы широко распространены во всем мире. В нашей стране паразитарные заболевания вызывают чаще всего круглые черви. Самыми известными представителями этой группы гельминтов являются аскариды, острицы и власоглавы.

**Заражение ребенка** круглыми червями, яйца которых созревают в почве, происходит фекально-оральным путем (через рот) при непосредственном контакте с землей, песком (на даче, в песочнице), через загрязненные предметы (игрушки, одежду, обувь), через продукты питания (ягоды, овощи, фрукты), посредством насекомых (мух, тараканов, муравьев), при контактах с животными (собаки, кошки).

Заражение яйцами глистов более вероятно с 6–7 месяцев, когда кроха начинает сидеть, а затем и ползать. Наличие дома животных, которых выгуливают на улице, увеличивает вероятность заражения гельминтами, поскольку домашние питомцы приносят в дом яйца глистов на лапах и шерсти.

Наиболее часто при **глистной инвазии**возникает дисфункция желудочно-кишечного тракта. У детей могут быть: неустойчивый стул (как запор, так и понос), боли в животе (от «летучих» болей без определенной локализации, проходящих за несколько минут, до упорных и повторяющихся болей), вздутие живота, отрыжка, тошнота, быстрое насыщение во время еды и др.

Проявлениями интоксикации при гельминтозах являются: снижение аппетита, нарушение ночного сна (беспокойство, издавание звуков во сне или частые пробуждения), скрипение зубами, раздражительность, капризность, агрессивность. Кроме того, при заражении круглыми червями, особенно при энтеробиозе и аскаридозе, возникают покраснение и раздражение в области заднего прохода, промежности и наружных половых органов. У девочек часто наблюдаются инфекции наружных половых органов, в частности, рецидивирующие вульвовагиниты (воспаление наружных половых органов и влагалища).

Диагностика **глистов у детей**может вызывать трудности, обусловленные особенностями жизненного цикла паразитов. У всех круглых червей имеется личиночная фаза, которая длится от 1 до 6 месяцев, во время нее отсутствует откладка яиц, соответственно, в ходе лабораторной диагностики (микроскопии кала) их не обнаруживают. Поэтому при подозрении на гельминтозы микроскопическое исследование кала сочетают с определением антител к гельминтам в крови ребенка. Существуют также косвенные лабораторные признаки, свидетельствующие о возможном паразитарном заболевании у малыша: например, увеличение количества эозинофилов и уровня общего иммуноглобулина Е в крови.

**Профилактика болезней грязных рук**

Поскольку главной причиной развития перечисленных заболеваний является пренебрежение правилами гигиены в быту, решающим фактором профилактики становятся аспекты воспитания ребенка, направленные на формирование устойчивых гигиенических навыков. Личный пример и последовательное соблюдение санитарных правил взрослыми членами семьи становятся необходимой базой для формирования полезных стереотипов поведения ребенка. Требования таковы:

1. Мытье рук с мылом после посещения туалета, после любых контактов с животными, с землей и песком, по возвращении с улицы домой.
2. Мытье рук с мылом перед каждым приемом пищи (даже если это небольшой перекус).
3. Тщательное мытье фруктов, овощей и зелени перед употреблением. Ягоды (в том числе земляника, малина) обрабатываются в 2 этапа: сначала их заливают чистой прохладной водой, затем воду сливают, а сами ягоды еще раз промывают под струей проточной воды.
4. Использование для мытья посуды, приготовления пищи, питья и купания ребенка доброкачественной воды, что особенно актуально в период летних отпусков, когда жители мегаполисов выезжают на дачи, турбазы и т.п.
5. Поддержание чистоты в помещении, где находится ребенок. Регулярная обработка игрушек мыльным раствором или специальными моющими средствами не реже 1 раза в неделю.
6. При наличии домашних животных – не допускать их контакта с продуктами питания и посудой, исключить для них возможность забираться на рабочие кухонные поверхности, обеденные столы, в детские кроватки и коляски. Очень важно содержание животных в чистоте, их мытье после возвращения с улицы, регулярное проведение профилактических курсов противоглистного лечения.

*Мытье рук – не просто привычка, это способ уберечься от многих инфекционных болезней.*

В наше время трудно найти человека, который бы не знал, что нужно соблюдать правила гигиены: чистить зубы, поддерживать порядок там, где живешь и, конечно, мыть руки. Все это стало для нас привычным, и мы часто даже не задумываемся о том, что будет, если этого не делать. Но привычка мыть руки очень важна, она спасает нас от многих опасных болезней.

**ЗАЧЕМ МЫТЬ РУКИ?**

Обязательное мытье рук перед едой и после посещения туалета – не просто прихоть. Это необходимость, призванная защитить наш организм от множества болезнетворных микроорганизмов, которые скапливаются на руках.

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.

**КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

[**Кишечные инфекции**](http://www.likar.info/bolezni-zheludka-i-pishchevareniya/article-56398-kishechnye-infektsii/) очень часто попадают в организм через грязные руки. Их частота особенно возрастает летом, когда температура воздуха способствует активации болезнетворных микроорганизмов. Признаки кишечных инфекций – тошнота, рвота, понос.

Кишечные инфекции могут быть разными по агрессивности и способны приводить к опасным последствиям: обезвоживанию, резкому повышению температуры, и могут даже представлять угрозу жизни.

**ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

В сезон простудных заболеваний частое мытье рук является одним из главных средств, чтобы не допустить болезнетворные микробы в организм. Этот метод действенен и для бактерий, и для вирусов. Регулярное мытье рук в несколько раз снижает вероятность заразиться ОРВИ.

ОРВИ и известный нам всем представитель этого класса болезней грипп особенно опасны своими осложнениями, среди которых воспаление легких, отит, менингит.

**ГЕПАТИТ А**

Вирус гепатита А тоже можно подхватить через загрязненные руки. Способ передачи этого заболевания фекально-оральный. Т.е. немытые после туалета руки или загрязненная пища открывают доступ инфекции в организм. Затем с кровью вирус попадает в печень и разрушает ее клетки - гепатоциты.

Это серьезное заболевание, которое нарушает работу печени и требует долгого лечения. Гепатит может протекать тяжело и привести к необратимым нарушениям в печени.

**ГЛИСТЫ**

Погладил животное, в котором живут глисты, а потом забыл помыть руки – это очень частый способ попадания глистов в организм человека. Самые распространенные глисты, которые попадают в нас таким путем: острицы и аскариды. Они способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей. Личинки могут попасть в легкие, мышцы, глаза и осесть там. Может развиться [**непроходимость кишечника**](http://www.likar.info/bolezni/Neprohodimost-kishechnika/), появиться аллергия, а также возникнуть другие грозные проявления появления в организме «квартирантов».

От всех этих опасных болезней нас спасает простая процедура - мытье рук. Избежать болезней грязных рук можно с помощью применения универсального средства – мыла. Это дезинфицирующее средство удаляет до 99% осевших там вирусов и бактерий.

**КОГДА МЫТЬ РУКИ?**

* Мойте руки после посещения туалета.
* Обязательно мойте руки перед едой
* Мойте руки, придя домой
* Мойте руки по пришествии на работу

**ТЕХНОЛОГИЯ МЫТЬЯ РУК**

Не стоит мыть руки некачественно, для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. По технологии нужно несколько раз тщательно намылить руки мылом, а затем смыть его под проточной теплой водой. Только так мы сможем удалить с рук болезнетворные микроорганизмы.

Знаете ли вы,**как правильно мыть руки**?

* Мыть руки с мылом нужно не менее 30 секунд
* Не забудьте намылить мылом ручку крана, ведь на ней скапливается максимальное количество бактерий
* Втирайте мыло и под ногти
* Помните, чем больше пены, тем чище будут руки
* Украшения перед мытьем рук нужно обязательно снять

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ**



[Мытье рук](http://www.likar.info/zdorovye-vsey-semyi/news-52963-myte-ruk-uluchshaet-nastroenie/) обладает не только «дезинфицирующим действием», но и помогает с точки зрения психологии. Ученые выяснили, что мытье рук помогает избавиться от неприятных воспоминаний и может снять напряжение после принятия серьезного решения. Этим открытием можно пользоваться, чтобы снять усталость и немного расслабиться. Правда увлекать таким «психологическим» мытьем рук наверно все-таки не стоит, иначе есть риск превратиться в параноика, которому будет необходимо «для успокоения» мыть руки каждый час.

Мойте руки по мере необходимости, это поможет избежать целого ряда неприятностей и сохранить здоровье!

**Поделиться:**

Без развитых кистей рук человек не смог бы покорить природу, мы выполняем ими рабочие обязанности, держа инструменты от компьютерной мышки до перфоратора, открываем двери, поворачиваем руль автомобиля и переключаем передачи, берем продукты и столовые приборы. За день рука человека контактирует с десятками и сотнями самых разных [поверхностей](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/17_samykh_gryaznykh_predmetov_v_vashey_kvartire/). Если не мыть руки вовремя, скапливающиеся на их коже болезнетворные бактерии, [вирусы](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/virus/), яйца [паразитов](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/parazit/) легко могут попасть в наш организм и вызвать его заражение.

Какие болезни передаются через грязные руки чаще всего и как с ними бороться?

# ОРВИ и грипп

Несмотря на то, что всем известный [грипп](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/gripp/) и другие [ОРВИ](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/orvi/) распространяются обычно воздушно-капельным путем, риск заражения через грязные руки не менее серьезен. Особенно ему подвержены люди, у которых болеет кто-то из близких — в этом случае мельчайшие частички слюны, содержащие вирус, оседают на различных предметах и могут послужить источником распространения болезни.

В этом случае важно регулярно проводить [влажную уборку](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/pyl_v_dome_chem_ona_opasna/), для которой необходимо использовать дезинфицирующие средства, обладающие антисептическим действием. В осенне-зимний сезон, характерный распространением простудных заболеваний, следует мыть руки как можно чаще, особенно перед едой и по возвращению с улицы домой. Окружающие могут прикрыть рукой рот во время [кашля](https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/kashel_oblegchenie_ili_muchenie/) или [чихания](https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/chikhanie/), а затем дотронуться до какого-либо предмета, через который вирус передастся вам. Часто это происходит через поручни в [общественном транспорте](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/7_virusov_kotorymi_mozhno_zarazitsya_v_metro/).

# Конъюнктивит

[Конъюнктивит](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/konyunktivit/) — это заболевание слизистой оболочки органов зрения, характеризующееся покраснением глаза, начавшимся слезотечением, боязнью яркого света, зудом. Обычно конъюнктивит вызывают вирусы или бактерии, передающиеся через грязные руки, кроме того возможен токсический или аллергический [конъюнктивиты](https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/alternativnaya_meditsina/konyunktivit_primochki_i_kompressy/), при этом токсичное вещество или аллерген тоже чаще всего заносится в глаз руками.

Большая часть случаев острого конъюнктивита, вызванного заражением, приходится [на детей](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/detskie_bolezni/vidy_konyunktivita_sovety_pediatra/), которые общаются и совместно играют в больших компаниях. Поэтому строго предупредите своего ребенка, чтобы он не тер глаза грязными руками, даже если почувствовал зуд. Для минимизации риска заражения после прогулки на улице руки обязательно надо помыть, причем обычного туалетного мыла недостаточно, следует использовать антисептическое.

# Гепатит А

[Гепатит А](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/ostryy_gepatit_a/) нарушает нормальную работу печени и вылечить его непросто. Из симптомов отмечают лихорадку с температурой до 39–40 градусов, тошноту, головную боль, ощущение тяжесть в подреберье справа. Моча больного темнеет, становясь похожей на крепко заваренный чай.

Заразиться можно через грязные руки, особенно если их не помыть перед приемом пищи, а также загрязненную еду и воду. После заражения вирус попадает в печень и начинает разрушать ее клетки..

# Гельминтоз

[Этот недуг](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/gelmintoz/) развивается, когда организм заражают [гельминты](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/detskie_bolezni/neproshennye_gosti/), также известные в народе как глисты. Их яйца чаще всего попадают в организм именно через грязные руки, а одним из основных источников заражения служат животные. Вот почему важно мыть руки, поиграв с котом или выгуляв собаку.

Наибольшему риску [подвержены дети](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/razvitie_ditey/rebenok_v_mire_zhivotnykh/), которые часто заболевают в летний период, играя на улице, где почва и песок могут быть заражены яйцами гельминтов благодаря дворовым животным, справляющим там нужду. Самые распространенные гельминты — это аскариды и острицы, но у людей обнаруживают не один десяток других видов этих организмов. Поначалу наличие гельминтов может ничем себя не проявлять, но в дальнейшем, по мере их размножения, человек отмечает тошноту, слабость, повышенную утомляемость, головные боли, проблемы с пищеварительной системой. Вывести глистов из организма непросто, лечение не всегда бывает быстрым и эффективным. Лучшая терапия в данном случае — это профилактика и чистые руки. Если в семье есть [домашние животные](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/bolezni_kotorymi_mozhno_zarazitsya_ot_domashnikh_zhivotnykh/), проводите их дегельминтизацию как минимум раз в полгода рекомендованными ветеринаром препаратами, вне зависимости, бывают они на улице или нет. Одновременно с этим всей семьей рекомендовано принимать профилактические препараты для людей.

# Кишечные инфекции

[Дизентерия](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/ostraya_dizenteriya/), [брюшной тиф](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/bryushnoy_tif_/), ротавирусная инфекция, [лямблиоз](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/lyamblioz/%22%20%5Ct%20%22_parent) — вот лишь некоторое из распространенных заболеваний, вызываемых бактериальным или вирусным поражением кишечника. Их признаками служат диарея, рвота и тошнота, часто наблюдается повышение температуры тела.

Некоторые из инфекций сопровождаются обезвоживанием организма — при дизентерии оно может привести даже к смерти. Несвоевременное лечение лямблиоза тоже не доводит до добра: вызывающие его простейшие — лямблии — присасываются к печени и другим внутренним органам и нередко служат причиной инвалидности. Гораздо проще не забывать о мытье рук несколько раз в день, предупреждая заражение.

# Как и когда мыть руки?

Если вы хотите избежать риска заражения, пользуйтесь специальным антисептическим мылом, убивающим болезнетворные бактерии и яйца паразитов. Руки необходимо хорошо намылить и смыть пену водой, затем повторив это. Обязательно уделите внимание чистоте пространства под ногтями, именно там имеют свойство скапливаться микроорганизмы.

Вот ситуации, когда мытье рук обязательно:

* Непосредственно перед едой
* После прогулки по улице, магазину, поездки в транспорте и т. д.
* После посещения туалета
* После общения с больным человеком и животным.

Мойте руки чаще, и большинство инфекционных заболеваний обойдут вас стороной!