**Профилактика энтеробиоза**

**Энтеробиоз** – глистное заболевание, возбудителем которого является острица. По статистике оно относится к одному из самых распространенных по всему миру. Инвазия паразитами возможна во всех возрастных категориях, но особенно уязвимы дети.

**Как можно заразиться энтеробиозом?**

Источником энтеробиоза является больной человек, зараженный острицами или паразитоноситель. Основной путь заражения – пероральный (при заглатывании зрелых яиц). Яйца остриц попадают в окружающую среду от зараженного человека обычно в ночное время, когда самки гельминтов выползают из анального отверстия и откладывают яйца на перианальных складках кожи. С тела яйца остриц попадают на нательное и постельное белье и другие предметы окружающей среды, а в результате расчесывания перианальной области – под ногти, поэтому может быть неоднократное самозаражение.

Острицы легко передаются от человека к человеку в семье, коллективе детей (школе, детском саду, при посещении кружков и т.д.). Заражение окружающих происходит при непосредственном контакте с больным, а также через загрязненные яйцами остриц предметы обихода.

**Чем опасен «Энтеробиоз»**

Острица выделяет токсичные вещества, которые постепенно отравляют организм. У человека начинает ухудшаться общее самочувствие, пропадает аппетит и наблюдается потеря в весе. У детей возникают проблемы с успеваемостью в школе, они становятся капризными и рассеянными. В тяжелых случаях отмечены головокружения и судороги

Нередко наблюдаются и аллергические реакции, так как острицы вызывают нестерпимый зуд в момент выхода самки наружу для откладки яиц. Человек не может нормально спать по ночам, он ворочается, расчёсывает зудящие места и скрипит зубами, а также неоднократно просыпается для похода в туалет.

На слизистой оболочке кишечника появляются точечные кровоизлияния, вследствие чего он воспаляется. Заболеванию также сопутствуют схваткообразные болевые ощущения в животе, частые позывы к опорожнению и примеси слизи в кале. У девочек острицы вызывают воспаление половых органов. Это происходит из-за того, что паразиты заносят бактерии из кишечника на слизистые оболочки. Во избежание всех этих неприятных моментов необходимо проводить профилактические мероприятия, чтобы защитить себя и свою семью от этих паразитов.

**Меры профилактики энтеробиоза**

Возбудитель энтеробиоза устойчив в окружающей среде и может сохранять свою жизнедеятельность до 21 дня, поэтому главное в профилактике энтеробиоза – это соблюдение правил личной гигиены и тщательная уборка помещений.

Для профилактики заражения энтеробиозом вам следует выполнять следующие правила Внимание: эти же правила необходимо соблюдать и в период лечения от энтеробиоза.

- прививайте детям навыки личной гигиены, отучайте детей от привычки брать в рот пальцы и игрушки, грызть ногти;

- часто мойте руки с мылом, намыливайте их два раза и делайте это как можно чаще;

- утром и вечером тщательно подмывайте ребенка, надевайте на ночь трусики с резинкой на бедрах, что предохранит его ручки от загрязнения и уменьшит рассеивание яиц остриц в помещении;

- ежедневно меняйте нательное белье;

- чаще меняйте постельное белье, которое необходимо стирать при температуре не ниже 60 оС, после стирки проглаживайте горячим утюгом;

- выдерживайте постельные принадлежности и мягкие игрушки на улице: зимой - на морозе или летом - на ярком солнце в течение 2-3 часов;

- проводите влажную уборку в квартире с частой сменой воды и полосканием тряпок под проточной водой. Применяйте при уборке моющие порошки, соду, горчицу, которые эффективно удаляют яйца гельминтов. Поскольку яйца покрыты липким жироподобным веществом, прочно фиксирующим их на любой поверхности, обойтись в процессе уборки без этих средств практически невозможно;

- тщательно мойте зелень и овощи перед употреблением в пищу.

**Берегите себя и будьте здоровы!!!**