

## ПРОФИЛАКТИКА ТРОПИЧЕСКИХ ИНФЕКЦИЙ



Ежегодно миллионы людей совершают поездки в тропические страны. Эти поездки могут иметь различные цели: туризм, работа, оздоровление, приключения.

Модным направлением в туризме стал экстремальный отдых вдали от населения. Туристы ошибочно полагают, что в экологически чистых районах риск заражения инфекционными заболеваниями отсутствует.

Каждый человек, собираясь в тропические страны должен знать об опасных заболеваниях, которые даже могут стать причиной смерти. В тропических странах опасность подстерегает путешественников в различных местах: вода, почва, пища. Особую опасность для туристов представляют мошки, комары, москиты. Именно они являются переносчиками опасных инфекций.

По данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека стало известно, что в январе на территории России зарегистрировано два завозных случая малярии в Ульяновской и Свердловской областях, один из которых закончился летальным исходом. В обоих случаях пострадавшие посещали с туристическими целями Индию (штат Гоа), где отмечали укусы комаров. По официальной информации Всемирной организации здравоохранения и министерства здравоохранения Бразилии с декабря 2016 года по настоящее время на территории штата Минас-Жерайс зарегистрирована вспышка желтой лихорадки среди населения 24 муниципальных районов. Всего зарегистрировано 133 случая, в том числе 38 с летальным исходом.

За последние 10-15 лет наблюдается значительное повышение заболеваемости лихорадкой Денге в различных регионах. Вспышки этой инфекции в 2016 году регистрировались в Бразилии, Вьетнаме, Индонезии и Таиланде.

В некоторых странах Азии, Африки и Латинской Америки до сих пор имеются случаи заболевания холерой. В Центральной и Западной Африке регистрируются случаи заболевания лихорадкой Эбола, а отдых в 27 странах Североамериканского, Южноамериканского и Азиатско-тихоокеанского регионов (Бразилия, Мальдивы, Мексика, Барбадос и др.) опасен из-за вируса Зика.

По данным различных туристических и медицинских организаций только одна из семи поездок заканчивается 100% удачно.

Заболевания, встречающиеся в тропических странах.

К тропическим болезням относится более 100 заболеваний, передающихся с водой, пищей, через переносчиков, вызываемых бактериями, вирусами, простейшими, гельминтами и грибами.

Ежегодно тропические болезни становятся причиной гибели приблизительно 2 миллионов человек. В связи с развитием туризма, увеличения числа мигрантов, беженцев эти болезни завозятся в страны с умеренным климатом.

Экзотические инфекции – это инфекции, эндемические очаги которых отсутствуют в регионе проживания пациента, их завоз отмечается относительно редко, и к встрече с ними могут быть недостаточно подготовлены ни врачи, ни сами пациенты. В регионах, где встречаются эти инфекции, они не являются редкими.

#### **Группы экзотических инфекций:**

1) Инфекции, которыми легко заражаются туристы или те инфекции, которые завозятся на другие территории не только с людьми, но и с продуктами питания: тропическая малярия, лихорадка денге, амебиаз (Азия, Африка, Латинская Америка). Паразитарные инфекции, завоз которых происходит как больными, так и продуктами питания (рыба, мясо) – дифиллоботриоз, описторхоз, трихинеллез.

2) Шистозомозы, филяриатозы, трипаносомозы, парагонимозы, язва Бурули. Этими заболеваниями туристы заражаются, но редко.

В настоящее время, проблемы, имеющие отношение к здоровью туристов, включая вопросы профилактики, в том числе и профилактическую вакцинацию, составляют современное направление медицины – медицину болезней путешественников.

Широко распространенным и наиболее инфекционным заболеванием является **малярия**. Это заболевание передается через укусы комаров.

#### **«Золотые правила» профилактики малярии (ВОЗ):**

- Перед поездкой обратитесь к своему врачу, узнайте какой препарат необходимо иметь с собой для профилактики, как его принимать.
- Принимайте лекарство в назначенных вам дозах и продолжайте это делать в течение 4 недель после выезда из опасной зоны.
- Принимайте лекарство в назначенных вам дозах и продолжайте это делать в течение 4 недель после выезда из опасной зоны.
- Там, где распространена малярия, спать следует в комнате, [окна](#) и двери которой затянуты сеткой, или под сетчатым пологом, желательно пропитанным инсектицидом, края которого заправлены под матрац. Кроме того, с сумерек до рассвета одевайтесь так, чтобы не оставлять открытыми руки и ноги. Открытые участки тела обработайте репеллентом.
- Помните о симптомах заболевания. Если у вас внезапно начинаются лихорадка, головная боль, боль в мышцах, тошнота или понос, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Обязательно скажите врачу, где вы побывали. малярия может развиться спустя год после возвращения из путешествия, даже если вы принимали противомаларийные препараты.
- Не забывайте, что малярия способна привести к смерти менее чем за 48 часов после появления первых симптомов.

**Следует помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3–х лет после возвращения на родину при любом повышении температуры следует немедленно обратиться в лечебное учреждение и сообщить врачу, что Вы были в «тропиках».**

Помимо малярии, насекомые могут вызывать и другие опасные инфекционные заболевания, такие как лейшманиозы, геморрагическая лихорадка, желтая лихорадка, энцефалиты. Основные проявления этих заболеваний – головная боль, кожный зуд, изменение цвета кожи, зуд, высыпания.

Как предотвратить укусы насекомых:

- В помещениях должны быть сетки на окнах и дверях, если сеток нет – окна должны быть закрыты. Желательно наличие кондиционера.
- Репеллент наносить на кожу каждые 3-4 часа в период между сумерками и рассветом.
- Если комары проникают в помещение, над кроватями должна быть сетка, заправленная под матрац, убедиться, что сетка не порвана и под ней нет комаров.
- В помещениях, предназначенных для сна использовать аэрозоли и специальные спирали
- Одежда должна быть закрытая

#### **Профилактика паразитарных заболеваний:**

- употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;
- употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- в случае необходимости приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;
- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком, фрукты очищать от кожуры, не покупать уже очищенные фрукты
- перед едой, перед приготовлением пищи, а также после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

Не рекомендуется купаться в водоемах с пресной водой, ходить босиком.

**Вакцинопрофилактика** осуществляется путем проведения профилактических прививок туристам. Для решения вопроса о профилактической вакцинации, планирующим поездку необходимо обратиться за консультацией не менее чем за 4-6 недель до поездки.

При въезде в большинство стран Азии, Африки и Южной Америки, рекомендуют прививки от гепатитов А и В и брюшного тифа, от желтой лихорадки (где имеются очаги этого заболевания);

от менингита – путешествующим в страны, расположенные в «менингитном поясе» Африки, планирующим быть в контакте с местным населением. Для взрослых в определенных ситуациях рекомендовано привиться от полиомиелита, дифтерии, кори, столбняка и бешенства.

Прививки для туристов делятся на 3 группы:

- Рутинные вакцины, которые распространены в большинстве стран. В нашей стране они проводятся согласно Национальному календарю профилактических прививок (дифтерия, столбняк, коклюш, гепатит В, корь, полиомиелит, туберкулез, гемофильная инфекция).
- Вакцины, рекомендуемые при въезде в некоторые страны: холера, грипп, гепатит А, японский энцефалит, менингококковый менингит, бешенство, клещевой энцефалит, туберкулез, брюшной тиф, желтая лихорадка.
- Обязательные вакцины: желтая лихорадка (при въезде в страны, где распространено это заболевание), менингококковый менингит – для паломников, направляющихся в Саудовскую Аравию.

Путешествующие в тропические страны должны позаботиться о наличии индивидуальной аптечки, которая должна содержать не только средства профилактики тропических инфекций, но и средства для лечения диареи путешественников, малярии и других бактериальных и грибковых инфекций. Также рекомендуется иметь средства от ожогов, обезвоживания, болезней передающихся половым путем, а также средства защиты от кровососущих насекомых.