

# ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ ОБ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ?



# КАКИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ БЫВАЮТ:

Типичными инфекционными заболеваниями являются **вирусные инфекции**:

ветряная оспа

паротит

вирус COVID-19

грипп

острые вирусные инфекции верхних дыхательных путей

краснуха

корь

ВИЧ инфекция

вирусный гепатит

розеола

вирусная диарея

**Бактериальные инфекции:**

скарлатина

бронхит

пневмония

импетиго

фурункулы

заболевания, передающиеся половым путем (гонорея, сифилис, хламидиоз, микоплазмы, уреаплазмы)

туберкулез

бактериальный менингит

бактериальная диарея (сальмонеллез, диарея путешественников)

Еще один вид инфекционных заболеваний – **желудочно-кишечные глисты**:

лямблиоз

энтеробиоз

аскаридоз

Отдельную группу составляют **зоонозные инфекции**:

болезнь Лайма

токсокариоз

токсоплазмоз

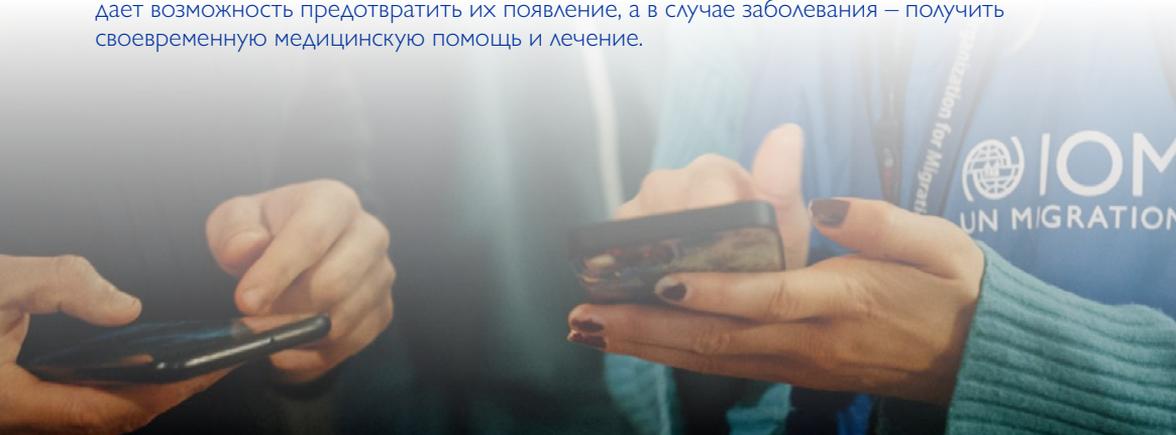
бруцеллез

# СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ:

## ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ПУТЯМИ:

- » при прямом контакте от человека к человеку (импетиго, фурункулы, педикулез, чесотка)
- » воздушным путем (грипп, COVID-19, скарлатина, коклюш, туберкулез, бронхит, пневмония)
- » половым путем (гонорея, трихомониаз, сифилис, кандидоз, уреоплазма, микоплазма, хламидиоз, генитальный герпес, вирусы бородавок – ВПЧ, вирус ВИЧ)
- » при введении непосредственно в организм (путь кровотока, например, после использования нестерильного оборудования для введения лекарств): вирусы гепатита В и С, вирус ВИЧ
- » фекально-оральным путем - так называемые болезни “грязных рук” – гепатит А, диарея путешественников, сальмонеллез, энтеробиоз, аскаридоз
- » вертикальным путем – через плаценту от инфицированной матери к ребенку – цитомегаловирус, краснуха, гепатит В, парвовирус В19, ВИЧ, токсоплазмоз, листериоз, сифилис
- » насекомыми-переносчиками (клещи, малярийные комары, вирус Зика)
- » через общие предметы, например, питье из одной чашки (туберкулез, грипп, COVID-19, стоматит) или общие полотенца (золотистый стафилококк)

Знание возбудителей инфекционных заболеваний, путей заражения и симптомов дает возможность предотвратить их появление, а в случае заболевания – получить своевременную медицинскую помощь и лечение.



# СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ:

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ:

- » поддерживать гигиену тела - содержать кожу и волосы в чистоте, чистить зубы, использовать только свои туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески, бритвы, щипчики для кутикулы, ножницы)
- » мыть руки в течение дня, особенно после возвращения с прогулки, из школы, после посещения туалета, перед едой
- » выбирать подходящую одежду, не перегреваться
- » проветривать помещение несколько раз в день
- » не употреблять продукты неизвестного происхождения, а также просроченные, с неприятным запахом, плесенью или изменившимся внешним видом. Мыть фрукты и овощи перед едой
- » быть физически активными на свежем воздухе, даже во время простуды совершать короткие прогулки
- » заботиться о достаточном количестве сна – учащемуся молодому человеку необходимо 8-9 часов сна в сутки.
- » пройти профилактические прививки в соответствии с календарем прививок для детей или рекомендациями врачей для взрослых.

## ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

При появлении тревожных симптомов, таких как лихорадка, диарея, рвота, головная боль, боль в животе или сыпь, следует обратиться к своему лечащему врачу. Несовершеннолетние вместе с родителями посещают педиатра. Если эти симптомы выражены сильно, обратитесь в отделение неотложной помощи или, в особых случаях, позвоните в службу скорой помощи (999).

Врач в процессе лечения может направить нас на дополнительные анализы, а также к другим специалистам. Вы должны доверять своему врачу в выборе метода лечения и соблюдать предписанные дозы и сроки приема лекарств. Не занимайтесь самолечением с помощью антибиотиков. АНТИБИОТИКИ НЕЭФФЕКТИВНЫ ПРОТИВ ВИРУСОВ. Сообщайте врачу о любых тревожных симптомах, возникающих во время лечения.

До 18 лет дети должны посещать всех врачей с мамой, папой или законным опекуном.

### А. ДИАРЕЯ

Диарея может быть острой или хронической.

Острая диарея – это свободный, жидкий стул 3 и более раз в день. Она часто сопровождается рвотой, тошнотой, болью в животе и повышенной температурой тела.

Лечение острой диареи – симптоматическое. Самое главное – не допустить обезвоживания, то есть потери избыточного количества жидкости. Для этого пейте воду, легкий соломенный чай или настой ромашки или мяты. Мультиэлектролитные жидкости (Гастролит, Орсалит) чрезвычайно полезны для предотвращения обезвоживания. Не рекомендуется пить фруктовые соки. Также следует придерживаться легкоусвояемой диеты. При температуре выше 38,5 градусов следует принять парацетамол или другое жаропонижающее средство. При спазматических болях в животе полезно принимать спазмолитики, например, Но-шпу.

Когда следует обратиться к врачу? Если есть признаки обезвоживания: значительная слабость, бледность, высокая температура, выделение небольшого количества мочи.

Хроническая диарея – это жидкий стул в течение более чем 2 недель.

В такой ситуации необходима консультация врача.

### В. БОЛЕЗНИ, ПЕРЕНОСИМЫЕ КЛЕЩАМИ

Клещи обитают в наземной зоне, на слегка влажных и богатых растительностью участках (в основном травами и кустарниками). Их активность начинается в марте-апреле, когда температура почвы достигает 5-7 °С. Мягкая зима и влажное лето способствуют высокому размножению и низкой гибели клещей, что приводит к увеличению скорости распространения.

**МИФ!** Вопреки расхожему мнению, клещи не живут на деревьях и не прыгают на проходящих мимо людей.

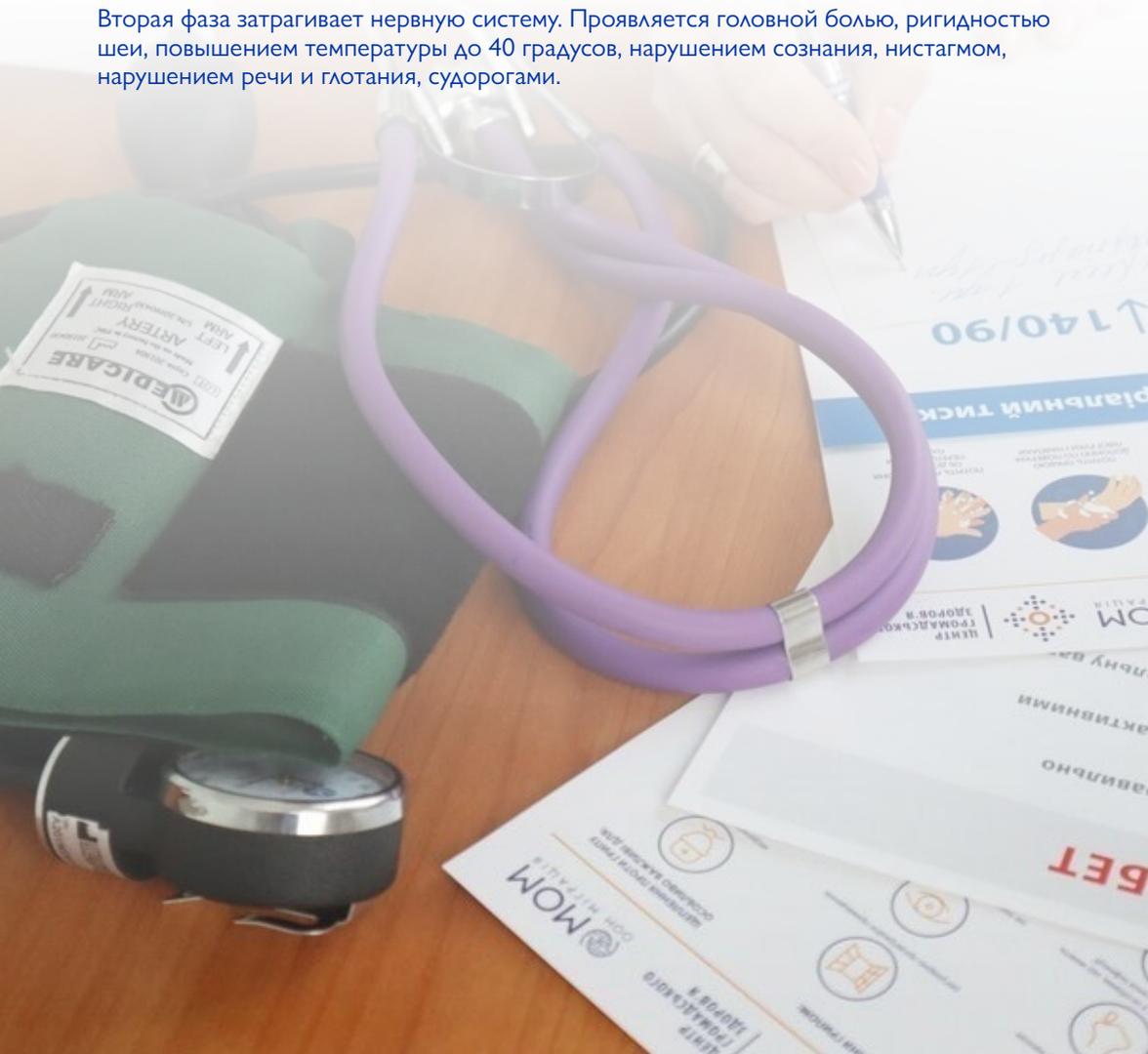
## КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРЕНОСЯТ КЛЕЩИ?

**Клещевой энцефалит (КЭ)** – это инфекционное вирусное заболевание, поражающее центральную нервную систему. Вирус передается через укус инфицированных клещей. Не каждый укус равносителен заражению КЭ.

### Симптомы:

Клещевой энцефалит чаще всего имеет двухфазное течение. Первая фаза сопровождается такими симптомами, как лихорадка, усталость, головная боль, боль в мышцах, тошнота.

Вторая фаза затрагивает нервную систему. Проявляется головной болью, ригидностью шеи, повышением температуры до 40 градусов, нарушением сознания, нистагмом, нарушением речи и глотания, судорогами.



## Как можно предотвратить заражение вирусом КЭ?

Наиболее эффективным способом профилактики клещевого энцефалита является вакцинация. Риск заражения вирусом КЭ можно снизить, избегая укусов клещей, например, с помощью:

- » использование репеллентов от клещей,
- » ношения одежды с длинными рукавами и длинные брюки,
- » проверки на наличие клещей на коже после пребывания на улице и как можно скорейшего их удаление.

**Болезнь Лайма** – это инфекционное заболевание, вызванное бактерией-спирохетой *Borrelia burgdorferi*, которую переносят клещи.

### Симптомы болезни Лайма:

Инкубационный период заболевания составляет от 3 до 30 дней, но для появления симптомов может потребоваться несколько месяцев или даже лет. Первым симптомом у некоторых инфицированных пациентов является безболезненная, красная, круглая или овальная, увеличивающаяся мигрирующая эритема. Она появляется на коже вокруг места укуса клеща. Болезнь Лайма лечится антибиотиками, а продолжительность и лечение зависят от стадии заболевания.

### Что делать после укуса клеща?

В большинстве случаев нет необходимости идти в больницу для удаления клеща. В первую очередь следует попытаться удалить его в домашних условиях. Для этого понадобится пинцет или устройство для безопасного удаления клещей (например, ловушки для клещей). С помощью одного из этих инструментов клеща следует захватить как можно ближе к коже и вытащить (не проворачивая).

Важно **не использовать никаких дезинфицирующих средств, мазей или кремов** в области укуса до того, как вытащить паразита. **Такие действия раздражают клеща, который отгрызает, увеличивая риск заражения.**

Следует внимательно следить за поверхностью всего тела и при появлении вышеупомянутых симптомов обратиться к врачу.

## С. ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Что такое заболевание, передающееся половым путем, или венерическое заболевание?

Это инфекция, передающаяся от зараженного человека к здоровому при половом контакте.

Любой человек, начавший половую жизнь, может заразиться венерическим заболеванием, причем уже один половой акт может привести к заражению. Большинство заболеваний, передающихся половым путем, можно вылечить, но лечение следует начинать как можно раньше.

### СПИСОК НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ:

- » Неспецифический уретрит
- » Сифилис
- » Микоз половых органов
- » Генитальный герпес
- » ВИЧ
- » Вирусные гепатиты А, В и С
- » Лобковые вши и чесотка

### КАК УЗНАТЬ, ИНФИЦИРОВАН (ИНФИЦИРОВАНА) ЛИ Я?

Симптомы заболевания проявляются не у всех инфицированных. Иногда они не проявляются в течение нескольких месяцев или исчезают, но это не означает, что инфекция вылечена.

#### ВАМ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- » вагинальные выделения,
- » выделения из уретры у мужчин,
- » ощущение боли или жжения при мочеиспускании,
- » зуд, сыпь, прыщи или волдыри вокруг гениталий или ануса,
- » боль и/или кровотечение во время полового акта,
- » кровотечения между менструациями (это также относится к женщинам, использующим гормональные контрацептивы),
- » кровотечение после полового акта,
- » изъязвления, эрозии, повреждения эпителия на половом члене или половых губах,
- » боль в яичках,
- » боль внизу живота.

ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС НЕТ НИКАКИХ СИМПТОМОВ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ОСОБЕННО ЕСЛИ:

- » у вас недавно был половой акт с новым партнером без какой-либо защиты,
- » вы или ваши сексуальные партнеры вступаете в половой акт без использования презерватива,
- » у вашего сексуального партнера есть симптомы заболевания.

## Посещение врача

Во время визита врач поговорит с вами о том, что вас беспокоит. Также врач должен задать вам вопросы о вашей сексуальной жизни и любых симптомах. Вам может быть неловко, но отвечайте на все вопросы честно — это поможет в постановке диагноза. Если вы не знаете, почему задаются те или иные вопросы, просто скажите об этом.

Медицинский осмотр охватывает все части тела, включая гениталии и анальную область, чтобы выявить признаки заболевания.

## Уведомление партнера о болезни

Если у вас обнаружена инфекция (заражение), важно, чтобы ваш нынешний сексуальный партнер и ваши последние партнеры также прошли обследование и лечение. Сообщите своему партнеру о своей болезни, а если для вас это неловкая ситуация, то это может сделать врач.

# ВИЧ/СПИД

## ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) вызывает инфекцию, которая постепенно разрушает защитный механизм организма – иммунную систему, затрудняя борьбу с другими инфекциями и раковыми заболеваниями. Продвинутая стадия ВИЧ-инфекции, когда появляются симптомы заболевания, называется СПИДом (синдром приобретенного иммунодефицита).

Может пройти много лет, прежде чем у ВИЧ-инфицированного разовьется СПИД. В этот период человек чувствует себя хорошо и может не знать, что заражен.

## ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ?

Да, если:

- У вас был незащищенный сексуальный контакт с ВИЧ-инфицированным человеком;
- Вы пользовались общими иглами, шприцами и другими приспособлениями, применяемыми при внутривенном употреблении наркотиков;

Вирус ВИЧ также может передаваться от инфицированной матери к ее еще не родившемуся ребенку (риск составляет около 15 %), но чаще всего заражение происходит во время родов. При надлежащей профилактике во время беременности это можно предотвратить.

Вы не можете заразиться ВИЧ через объятия, поцелуи, чихание, кашель, рукопожатие, пользование одной и той же чашкой или туалетом, купание в бассейне.

Комары, клещи, мухи и другие насекомые не передают ВИЧ.

ВИЧ-инфекцию невозможно вылечить с помощью имеющихся на сегодняшний день препаратов, но лечение может надолго сохранить ваше здоровье. Хотя лечение гораздо эффективнее, если его начать до появления симптомов, оно может быть полезным на любой стадии.

Раннее обнаружение позволит принять оптимальное решение о лечении. Если вы знаете, что вы инфицированы (заражены), вы можете защитить других людей, например, свою жену (мужа), от риска заражения.

Если вы ВИЧ-положительны и беременны или хотите стать матерью, вы можете защитить своего ребенка, принимая профилактические противовирусные препараты на протяжении всей беременности.

## КАК УЗНАТЬ, ЯВЛЯЮСЬ ЛИ Я НОСИТЕЛЕМ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ?

Ваш врач может направить вас на конфиденциальное тестирование/обследование на ВИЧ.

Кроме того, вы можете самостоятельно обратиться в выбранный консультативно-диагностический центр.

Обследование проводится бесплатно и – по желанию пациента – анонимно.

### **Консультации и результаты являются конфиденциальными.**

Там также работают психологи и врачи, которые дадут вам советы до и после теста. Перед тестом с вами побеседуют о причинах, по которым вы решили пройти тест, и объяснят, что он в себя включает. Результат теста вы получите лично через несколько дней. Затем врач проведет с вами консультацию, обсудит результаты теста и даст рекомендации по безопасному сексу.

# ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

Вирусный гепатит вызывается тремя типами вирусов: типами А, В и С, которые повреждают печень. Заболевание часто протекает без особых симптомов, поэтому можно болеть и не знать об этом (это относится к вирусам типов В и С).

## ГЕПАТИТ А, ТАК НАЗЫВАЕМАЯ БОЛЕЗНЬ “ГРЯЗНЫХ РУК”

Вирусы обнаруживаются в фекалиях, выделяемых больным. Заражение происходит фекально-оральным путем.

Симптомы включают тошноту, рвоту, лихорадку, диарею с болями в животе, слабость, возможна желтуха (желтоватое окрашивание кожи и глаз).

Симптоматическое лечение: гидратация, легкоусвояемая диета, покой и постельный режим, прием жаропонижающих средств, в тяжелых случаях необходима госпитализация.

Профилактика: мытье рук после посещения туалета, особенно во время путешествий, профилактические прививки.

## ГЕПАТИТ D

Острый вирусный гепатит D вызывается вирусом гепатита D (HBV). Заражение происходит через кровь, половым путем, через плаценту или во время родов.

Инфекция гепатита D не встречается отдельно, а только в компании с гепатитом В. То есть можно заразиться обоими вирусами одновременно, или у человека с инфекцией гепатита В возникает суперинфекция с гепатитом D.

## ВИРУС ГЕПАТИТА В

Вирус передается через инфицированную кровь и жидкости организма во время:

- прямого контакта с инфицированной кровью
- внутривенного введения лекарств и препаратов с использованием нестерилизованных игл
- нанесения татуировок нестерильными иглами
- использование личных предметов, таких как зубная щетка или бритвенный станок, принадлежащих инфицированному человеку
- сексуальных контактов

Течение инфекции вируса В может быть бессимптомным в течение многих лет, и многие люди даже не подозревают о своей болезни.

Профилактика: профилактические прививки, стерилизация медицинского оборудования, использование одноразовых инструментов.

## ВИРУС ГЕПАТИТА С

Заражение обычно происходит через инфицированную кровь или при половом контакте.

Чаще всего инфекция протекает бессимптомно, и пациенты случайно узнают о своем заболевании.

Лечение хронических гепатитов В и С длительное, чреватое побочными эффектами и не всегда эффективное.

# ГОНОРЕЯ

Заражение происходит половым путем.

**Симптомы у мужчин:** обычно через два (до семи) дней – жжение или зуд при мочеиспускании и выделения из уретры.

**Симптомы у женщин:** иногда жжение или зуд при мочеиспускании, усиление выделений из влагалища.

**Лечение:** антибиотики (важно начать лечение как можно раньше).

**Помните:** необходимо обследование вашего партнера.

**Внимание!** Симптомы у женщины выражены не так ярко, как у мужчины, или их может не быть вовсе.

Если не лечить воспаление органов малого таза, оно может привести к бесплодию или повысить риск внематочной беременности.

Женщина, больная гонореей, может заразить своего ребенка во время естественных родов.

# СИФИЛИС

Заражение обычно происходит при половом контакте; сифилис может быть врожденным у новорожденного, если мать больна активным сифилисом.

**Симптомы** (мужские и женские): первые симптомы появляются через три-четыре недели. Небольшая безболезненная язвочка (через некоторое время исчезает сама) на гениталиях, анусе или во рту.

Если лечения не последовало, часто через четыре-восемь недель появляется незудящая сыпь, которая также исчезает сама по себе.

Без лечения болезнь продолжает развиваться. Она может иметь многолетнее течение с чередованием симптоматических и бессимптомных периодов.

**Лечение:** полное выздоровление с помощью антибиотиков.

Если у вас аллергия (сенсibilизация) на пенициллин, сообщите об этом врачу – в этом случае будет использован другой антибиотик.

**Помните:** необходимо обследование вашего партнера.

Если вы однажды лечились от сифилиса, это не значит, что вы не сможете заразиться снова!

**Внимание!** Описанные симптомы можно легко пропустить или не заметить, поэтому в случае возможного заражения рекомендуется провести анализ крови через четыре-шесть недель.

# ВПЧ - ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА

Вирус передается половым путем, при непосредственном контакте с поражениями на коже или на слизистых оболочках.

Инфекция чаще всего протекает бессимптомно.

ВПЧ является возбудителем рака шейки матки и анального отверстия у женщин, а также рака полости рта, горла, анального отверстия и полового члена у мужчин.

Вакцинопрофилактика очень важна при этом заболевании. Вакцины содержат рекомбинантный очищенный белок, который является частью вируса ВПЧ и не содержат вирусной ДНК.

Показания к применению вакцины: – профилактика предраковых поражений половых органов (шейки матки, вульвы и влагалища) и рака шейки матки, причинно связанных с определенными онкогенными типами вируса папилломы человека (ВПЧ).

## ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ВПЧ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ:

- девочек и мальчиков в возрасте 9 лет и старше, Программы всеобщей вакцинации против ВПЧ затрагивают в основном подростков в возрасте 11-13 лет,
- лиц в возрасте до 26 лет, которые ранее не были вакцинированы,
- возможность вакцинации лиц в возрасте 27-45 лет, ранее не вакцинированных, которым вакцинация может принести пользу.



# ЛИЧНЫЕ ЗАМЕТКИ



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ?

## Верность

Верность в отношениях значительно снижает вероятность заражения болезнью, передающейся половым путем.

## Сексуальные партнеры

Если возможно, поговорите с партнером о его предыдущих сексуальных контактах. Если ваш партнер здоров и вы храните верность друг другу, вы можете быть уверены, что не заразитесь болезнью, передающейся половым путем.

## Презервативы

Презервативы обеспечивают 90-95% защиты от заражения при половом контакте с ВИЧ.

Они также снижают риск заражения другими заболеваниями, передающимися половым путем.

Неправда, что в презервативах есть “микropоры”, через которые проникают вирусы и сперматозоиды.

Используйте один презерватив только один раз и в соответствии с инструкцией.

## Воздержание от наркотиков

Наркотики и алкоголь изменяют ощущение реальности, снижают ответственность, ухудшают рассудительность и самоконтроль, а значит, приводят к необдуманным незащищенным сексуальным контактам. Особенно в связи с ВИЧ/СПИДом воздержание от наркотиков имеет первостепенное значение.