

# ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ?



# ЯКІ БУВАЮТЬ ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ:

Типовими інфекційними захворюваннями є **вірусні інфекції**:

вітряна віспа

паротит

вірус COVID-19

грип

гострі вірусні інфекції верхніх дихальних шляхів

краснуха

кір

ВІЛ-інфекція

гепатит

розеола

вірусна діарея

**Бактеріальні інфекції:**

скарлатина

бронхіт

пневмонія

імпетиго

фурункули

захворювання, що передаються статевим шляхом (гонорея, сифіліс, хламідіоз, мікоплазма, уероплазма)

туберкульоз

бактеріальний менінгіт

бактеріальна діарея (сальмонельоз, діарея мандрівників)

Наступний тип інфекційних захворювань – **це шлунково-кишкові глисти:**

аскариди

гострики

лямбліоз

Окрему групу становлять **зоонозні інфекції:**

хвороба Лайма

токсоплазмоз

токсокароз

бруцельоз

# СПОСОБИ ПЕРЕНЕСЕННЯ:

## ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ МОЖУТЬ ПОШИРЮВАТИСЯ РІЗНИМИ ШЛЯХАМИ:

- » через прямиий контакт від людини до людини (імпетиго, фурункули, педикульоз, короста)
- » інгаляційним шляхом (грип, COVID-19, скарлатина, коклюш, туберкульоз, бронхіт, пневмонія)
- » через статевий контакт (гонорея, трихомоніаз, сифіліс, молочниця, уреоплазма, мікоплазма, хламідіоз, генітальний герпес, віруси бородавок - ВПЛ, ВІА)
- » шляхом ін'єкції безпосередньо в організм (через кров, наприклад, після використання нестерильного обладнання для введення наркотиків): віруси гепатитів В і С, вірус ВІА
- » фекально-оральним шляхом - так звані хвороби "брудних рук" - гепатит А, діарея мандрівників, сальмонельоз, ентеробіоз, аскаридоз
- » вертикальним шляхом - через плаценту від інфікованої матері до дитини - цитомегаловірус, краснуха, гепатит В, парвовірус В19, ВІА, токсоплазмоз, лістеріоз, сифіліс
- » комахами-переносниками (кліщі, малярійні комарі, вірус Зіка)
- » через спільне використання предметів, наприклад, пиття з однієї чашки (туберкульоз, грип, COVID-19, стоматит) або спільні рушники (золотистий стафілокок)

Знання факторів, що спричиняють інфекційні захворювання, шляхів зараження та симптомів дає змогу їх попередити, а у разі захворювання швидко звернутися до лікаря та розпочати лікування.



# СПОСОБИ ПЕРЕДАЧІ:

## ЩО РОБИТИ, ЩОБ НЕ ЗАХВОРИТИ:

- » підтримувати гігієну тіла - утримувати шкіру та волосся в чистоті, чистити зуби, користуватися тільки власними засобами гігієни (зубними щітками, гребінцями, бритвами, кусачками для кутикули, ножицями)
- » мити руки протягом дня, особливо після повернення з прогулянки, зі школи, після відвідування туалету, перед вживанням їжі
- » дбати про вибір відповідного одягу, не перегріватися
- » провітрювати помешкання кілька разів на день
- » не вживати їжу невідомого походження або прострочені продукти, які мають змінений запах, зовнішній вигляд або вкриті пліснявою. Мити фрукти та овочі перед вживанням
- » дбати про фізичну активність на свіжому повітрі, навіть під час застуди потрібно виходити на короткі прогулянки
- » дбати про достатню кількість сну - молодій людині, яка навчається, потрібно 8-9 годин сну на добу.
- » проходити профілактичні щеплення відповідно до календаря щеплень для дітей або рекомендацій лікарів для дорослих.

## ЯКЩО ЗАХВОРІВ, ЩО РОБИТИ:

У ситуаціях, коли спостерігаються тривожні симптоми, такими як лихоманка, діарея, блювота, головний біль, біль у животі або висип, слід звернутися до сімейного лікаря. Неповнолітні особи разом з батьками повинні звернутися до педіатра. Якщо ці симптоми значно погіршуються, зверніться до відділення невідкладної допомоги або, в особливих ситуаціях, зателефонуйте до служби швидкої допомоги (999).

Лікар в процесі лікування може направити нас на додаткові обстеження, а також до інших спеціалістів. Слід довіряти своєму лікарю щодо вибору методу лікування, а також дотримуватися призначених доз і тривалості прийому призначених ліків. Не займайтеся самолікуванням, особливо антибіотиками. **АНТИБІОТИКИ НЕЕФЕКТИВНІ ПРОТИ ВІРУСІВ.** Повідомляйте лікаря про будь-які тривожні симптоми, що виникають під час лікування.

Дитина до 18 років відвідує всіх лікарів з матір'ю, батьком або законним опікуном.

### А. ДІАРЕЯ

Діарея може бути гострою або хронічною.

Гостра діарея – це вільні, рідкі випорожнення 3 або більше разів на день. Часто супроводжується блювотою, нудотою, болем у животі та підвищенням температури тіла.

Лікування гострої діареї є симптоматичним. Найголовніше — не допустити зневоднення організму, тобто втрати надмірної кількості рідини. Для цього слід пити воду, легкий солом'яний чай або настій ромашки чи м'яти. Багатоелектролітні рідини (Гастроліт, Орсаліт) надзвичайно корисні для запобігання зневоднення. Не рекомендується пити фруктові соки. Також слід дотримуватися легкозасвоюваної дієти. При підвищенні температури тіла вище 38,5 градусів слід прийняти парацетамол або інший жарознижувальний засіб. У разі спазмів у животі корисно приймати спазмолітики, такі як Но-шпа.

Коли звертатися до лікаря? При появі ознак зневоднення: значна слабкість, блідість, висока температура, виділення невеликої кількості сечі.

Хронічна діарея – це рідкий стілець, який триває понад 2 тижнів.

Така ситуація вимагає консультації лікаря.

### В. ХВОРОБИ, ЩО ПЕРЕНОСЯТЬСЯ КЛІЩАМИ

Кліщі живуть у наземній зоні, у злегка вологих місцях і багатих рослинністю (переважно травою та чагарниками). Їх активність починається в березні або квітні, коли температура ґрунту досягає 5-7 °С. М'яка зима і вологе літо сприяють високому розмноженню і низькій загибелі кліщів, що призводить до збільшення темпів їх поширення.

**МІФ! Всупереч багатьом думкам, кліщі не живуть на деревах і не стрибають на людей, які проходять під ними.**

## ЯКІ ХВОРОБИ ПЕРЕДАЮТЬСЯ КЛІЩАМИ?

**Кліщовий енцефаліт (КЕ)** – це інфекційне вірусне захворювання людини, що вражає центральну нервову систему. Вірус передається через укуси інфікованого кліща. Не кожен укус рівнозначний зараженню КЕ.

### Симптоми:

Кліщовий енцефаліт найчастіше має двофазний перебіг. Перша фаза пов'язана з такими симптомами, як лихоманка, втома, головний біль, біль у м'язах, нудота.

Друга фаза зачіпає нервову систему. Проявляється: головним болем, скутістю шиї, підвищенням температури до 40 градусів, порушенням свідомості, ністагмом, порушенням мовлення та ковтання, судомами.





## Як можна запобігти зараженню вірусом КЕ?

Найефективнішим способом профілактики кліщового енцефаліту є вакцинація. Ризик зараження вірусом КЕ можна зменшити, уникаючи укусів кліщів, наприклад, шляхом:

- » використання засобів захисту від кліщів,
- » носіння одягу з довгими рукавами та довгі штани,
- » перевірки наявності кліщів на шкірі після прогулянок на свіжому повітрі та якомога швидкого їх видалення.

Хвороба Лайма – це інфекційне захворювання, що викликається бактерією-спірохетою *Borrelia burgdorferi*, яка передається кліщами.

### Симптоми хвороби Лайма:

Інкубаційний період хвороби становить від 3 до 30 днів, але симптоми можуть з'явитися через кілька місяців або навіть років. Першим симптомом у деяких інфікованих пацієнтів є безболісна, червона, кругла або овальна мігруюча еритема, що збільшується. З'являється вона на шкірі навколо місця укусу кліща. Хвороба Лайма лікується антибіотиками, а тривалість лікування залежить від стадії захворювання.

### Що робити після укусу кліща?

У більшості випадків немає потреби звертатися до лікарні для видалення кліща. У першу чергу, потрібно спробувати видалити його в домашніх умовах. Для цього знадобиться пінцет або пристрій для безпечного видалення кліщів (наприклад пастки для кліщів). За допомогою одного з цих інструментів кліща слід захопити якомога ближче до шкіри й витягнути (не прокручуючи).

Важливо перед видаленням паразита не використовувати в місці укусу ніяких дезінфікуючих засобів, мазей і кремів. Такі дії дратують кліща, який, блюючи, збільшує ризик зараження.

Слід уважно спостерігати за поверхнею всього тіла і звернутися до лікаря при появі вищезазначених симптомів.



## С. ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ

Що таке захворювання, що передаються статевим шляхом, чи венеричні захворювання?

Це інфекція, що передається від інфікованої людини до здорової під час статевого акту.

Будь-хто, хто почав статеве життя, може заразитися хворобою, що передається статевим шляхом, один статевий акт може призвести до інфікування. Більшість захворювань, що передаються статевим шляхом, можна вилікувати, але починати лікування слід якомога швидше.

### ПЕРЕЛІК НАЙПОШИРЕНИШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ:

- » Неспецифічний уретрит
- » Сифіліс
- » Генітальний мікоз
- » Генітальний герпес
- » ВІЛ-інфекція
- » Вірусні гепатити А, В і С
- » Лобкові воші та короста

### ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЩО Я ІНФІКОВАНИЙ (ІНФІКОВАНА)?

Не всі інфіковані мають симптоми захворювання. Іноді вони не проявляються місяцями або зникають, але це не означає, що інфекція вилікувана.

### СЛІД ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ, ЯКЩО ПОМІТИЛИ У СЕБЕ ТАКІ СИМПТОМИ:

- » вагінальні виділення,
- » виділення з уретри у чоловіків,
- » відчуття болю або печіння під час сечовипускання,
- » свербіж, висип, прищі або пухирі навколо геніталій або ануса,
- » біль та/або кровотеча під час статевого акту,
- » кровотечі між менструаціями (це також стосується жінок, які використовують гормональну контрацепцію),
- » кровотеча після статевого акту,
- » виразки, ерозії, пошкодження епітелію на статевому члені або стевих губах,
- » біль у яєчках,
- » біль внизу живота



НАВІТЬ ЯКЩО У ВАС НЕМАЄ СИМПТОМІВ, ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ,  
ОСОБЛИВО ЯКЩО:

- » нещодавно мали статевий контакт з новим партнером без будь-яких запобіжних заходів,
- » ви або ваші статеві партнери вступаєте в статеві стосунки без презерватива,
- » у вашого статевого партнера є деякі симптоми захворювання.

## Відвідування лікаря

Під час візиту лікар поговорить з вами про те, що вас турбує. Він також повинен поставити вам питання про ваше статеве життя та симптоми. Можливо, вам буде незручно, але відповідайте на всі питання чесно — це допоможе поставити діагноз. Якщо ви не знаєте, чому задаються ті чи інші питання, просто скажіть про це.

Медичний огляд охоплює всі частини тіла, включаючи геніталії та анальну область, для виявлення ознак захворювання.

## Повідомлення партнера про хворобу

Якщо у вас виявлено інфекцію (зараження), важливо, щоб ваш теперішній статевий партнер і ваші останні партнери також пройшли обстеження та лікування. Повідомте свого партнера про свою хворобу, а якщо це незручно для вас ситуація, це може зробити ваш лікар.

# ВІЛ/СНІД

## ЩО ТАКЕ ВІЛ?

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) викликає інфекцію, яка поступово руйнує захисний механізм організму – імунну систему, що ускладнює боротьбу з іншими інфекціями та раковими захворюваннями. Запущена фаза ВІЛ-інфекції, коли з'являються симптоми, називається СНІД (синдром набутого імунодефіциту).

Може пройти багато років, перш ніж у людини, інфікованої ВІЛ, розвинеться СНІД. У цей період людина почувається добре і може не знати, що вона інфікована.

## ЧИ Є РИЗИК ІНФІКУВАТИСЯ?

Так, якщо:

- Ви мали незахищений статевий контакт з ВІЛ-інфікованою людиною;
- Ви користувалися спільними голками, шприцами та іншими пристосуваннями для внутрішньовенного вживання наркотиків;

Вірус ВІЛ також може передаватися від інфікованої матері до ще не народженої дитини (ризик близько 15%), але найчастіше інфікування відбувається під час пологів. За умови належної профілактики під час вагітності цього можна запобігти.

Ви не можете інфікуватися ВІЛ через обійми, поцілунки, чхання, кашель, рукостискання, користування однією чашкою або туалетом, плавання в басейні.

Комарі, кліщі, мухи та інші комахи не передають ВІЛ.

ВІЛ-інфекцію не можнавилікувати наявними на сьогодні ліками, але лікування може підтримувати ваше здоров'я протягом тривалого часу. Хоча лікування набагато ефективніше, якщо його розпочати до появи симптомів, воно може бути корисним на будь-якій стадії.

Рання діагностика дозволить прийняти найкраще рішення щодо лікування. Якщо ви знаєте, що ви інфіковані, ви можете захистити інших людей, наприклад, свою дружину (чоловіка), від ризику інфікування.

Якщо ви ВІЛ-позитивна і вагітна або хочете стати матір'ю, ви можете захистити свою дитину, приймаючи профілактичні протівірусні препарати протягом всієї вагітності.

## ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЩО ВИ МАЄТЕ ВІЛ-ПОЗИТИВНИЙ СТАТУС?

Ваш лікар може направити вас на конфіденційне тестування/обстеження на ВІЛ.

Крім того, ви можете самостійно звернутися до обраного консультативно-діагностичного центру.

Обстеження там проводять безкоштовно і – за бажанням пацієнта – анонімно.

**Консультації та результати є конфіденційними.**

Там також працюють психологи та лікарі, які проконсультують вас до і після тесту. Перед тестуванням з вами поговорять про причини, чому ви вирішили пройти тест, пояснять, що він передбачає. Ви отримаєте результат тесту особисто через кілька днів. Потім лікар надасть вам консультацію, обговорить результат тесту і проконсультує вас щодо принципів безпечного сексу.

# ВІРУСНИЙ ГЕПАТИТ

Вірусний гепатит викликається трьома типами вірусу: типами А, В і С, які пошкоджують печінку. Захворювання часто протікає без особливих симптомів, тому можна хворіти і не знати про це (це стосується вірусів типу В і С).

## ГЕПАТИТ А, ТАК ЗВАНА ХВОРОБА “БРУДНИХ РУК”

Віруси містяться у фекаліях, що виділяються пацієнтом. Зараження відбувається фекально-оральним шляхом.

Симптоми включають нудоту, блювання, лихоманку, діарею з болем у животі, слабкість, можлива жовтяниця (жовтувате забарвлення шкіри та очей).

Симптоматичне лікування: гідратація, легкозасвоювана дієта, спокій і постільний режим, прийом жарознижувальних засобів, у важких випадках необхідна госпіталізація.

Профілактика: миття рук після відвідування туалету, особливо під час подорожей, профілактичні щеплення.

## ГЕПАТИТ D

Гострий гепатит типу D викликається вірусом гепатиту D (HDV). Зараження відбувається через кров, статевим шляхом, а також через плаценту або під час пологів.

Інфікування гепатитом D не відбувається окремо, а тільки в поєднанні з гепатитом В. Тобто, можливе інфікування обома вірусами одночасно, або у людини з інфекцією гепатита В виникає суперінфекція гепатитом D.

## ВІРУС ГЕПАТИТУ В

Вірус передається через інфіковану кров та рідини організму під час:

- прямого контакту з інфікованою кров'ю
- внутрішньовенного введення наркотиків та ліків нестерилізованими голками
- татуювання нестерильними голками
- використання особистих речей, таких як зубна щітка або лезо бритви, що належать інфікованій людині
- статевих контактів

Перебіг вірусної інфекції типу В може бути безсимптомним протягом багатьох років, і багато людей не знають про свою інфекцію.

Профілактика: профілактичні щеплення, стерилізація медичного обладнання, використання одноразового інструментарію.

## ВІРУС ГЕПАТИТУ С

Зазвичай зараження відбувається через заражену кров або статевим шляхом.

Найчастіше інфекція протікає безсимптомно, і пацієнти випадково дізнаються про те, що вони хворі.

**Лікування хронічних гепатитів В і С тривале, пов'язане з побічними ефектами і не завжди ефективне.**

# ГОНОРЕЯ

Зараження відбувається статевим шляхом.

**Симптоми у чоловіків:** зазвичай через два (до семи) днів – печіння або свербіж при сечовипусканні та виділення з уретри.

**Симптоми у жінок:** іноді печіння або свербіж при сечовипусканні, посилення виділень з піхви.

**Лікування:** антибіотики (важливо розпочати лікування якомога раніше).

**Пам'ятайте:** дуже важливо обстежити свого партнера.

**Увага!** Симптоми у жінки не настільки виражені, як у чоловіка, або їх може не бути взагалі.

Якщо не лікувати запалення органів малого тазу, воно може призвести до безпліддя або підвищити ризик позаматкової вагітності.

Жінка, хвора на гонорею, може заразити дитину під час природних пологів.

# СИФІЛІС

Зараження зазвичай відбувається статевим шляхом; сифіліс може бути вродженим у новонародженого, якщо мати хворіє на активний сифіліс

**Симптоми** (у чоловіків та жінок): перші симптоми через три-чотири тижні. Невелика безболісна виразка (зникає самостійно через деякий час) на статевих органах, анусі або в роті.

Якщо не лікувати, часто через чотири-вісім тижнів з'являється несверблячий висип, який також зникає самостійно.

Нелікована хвороба продовжує розвиватися. Вона може мати багаторічний перебіг з послідовними симптоматичними та безсимптомними періодами.

**Лікування:** повне одужання за допомогою антибіотиків.

Якщо у вас алергія (підвищена чутливість) до пеніциліну, повідомте про це лікаря – тоді буде використаний інший антибіотик.

**Пам'ятайте:** дуже важливо обстежити свого партнера.

Якщо ви лікувалися від сифілісу один раз, це не означає, що ви не можете заразитися знову!

**Увага!** Описані симптоми можна легко не помітити або вони можуть не проявлятися – тому в разі можливого зараження рекомендується здати аналіз крові через чотири-шість тижнів.

# ВПЛ - ВІРУС ПАПІЛОМИ

## ЛЮДИНИ

Вірус передається статевим шляхом, через прямий контакт з ураженнями на шкірі або слизових оболонках.

Інфекція здебільшого протікає безсимптомно.

ВПЛ є збудником раку шийки матки та анального раку у жінок, а також раку ротової порожнини, горла, анального проходу та статевого члена у чоловіків.

При цьому захворюванні дуже важлива вакцинопрофілактика. Вакцини містять рекомбінантний, очищений білок, який є частиною вірусу ВПЛ, і не містять вірусної ДНК.

Показання до застосування вакцини: -профілактика передракових уражень статевих органів (шийки матки, вульви та піхви) та раку шийки матки, причинно пов'язаних з певними онкогенними типами вірусу папіломи людини (ВПЛ).

### ВАКЦИНАЦІЯ ПРОТИ ВПЛ РЕКОМЕНДОВАНА ДЛЯ:

- дівчаток і хлопчиків віком від 9 років і старше, програми універсальної вакцинації проти ВПЛ переважно охоплюють підлітків віком 11-13 років,
- осіб віком до 26 років, які раніше не були вакциновані,
- можливість вакцинації осіб у віці 27-45 років, раніше не вакцинованих, які можуть отримати користь від вакцинації.





# ОСОБИСТІ НОТАТКИ:



# ЯК МОЖНА ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ХВОРОБ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ?

## Вірність

Вірність у стосунках значно знижує ймовірність зараження хворобами, що передаються статевим шляхом.

## Статеві партнери

Якщо можливо, поговоріть зі своїм партнером про його попередні сексуальні контакти. Коли ваш партнер здоровий і ви зберігаєте вірність один одному, ви можете бути впевнені, що не заразитесь хворобою, яка передається статевим шляхом.

## Презервативи

Презервативи забезпечують 90-95% захисту від інфікування при статевому контакті з ВІЛ.

Вони також знижують ризик зараження іншими захворюваннями, що передаються статевим шляхом.

Неправда, що презервативи мають "мікропори", через які проникають віруси та сперматозоїди.

Використовуйте один презерватив лише один раз і згідно з інструкцією.

## Відмова від наркотиків

Наркотики та алкоголь змінюють відчуття реальності, знижують відповідальність, послаблюють оцінку ситуації та самоконтроль, а отже, призводять до необдуманих незахищених сексуальних контактів.

Особливо у зв'язку з ВІЛ/СНІДом утримання від наркотиків є надзвичайно важливим.