**Болезни грязных рук**

Болезни грязных рук - это целая группа заболеваний, в возникновении которых ведущую роль отводят несоблюдению элементарных правил гигиены.

К данным заболеваниям относят: дизентерию, сальмонеллез, брюшной тиф, холеру, вирусный гепатит А, грипп и ОРВИ, глистные инвазии. В первую очередь риску подвержены люди со сниженным иммунитетом, маленькие дети и пожилые люди, поскольку даже незначительное число возбудителей способно вызвать у них нарушения в работе органов и систем.

*Кишечные инфекции.* Наиболее широкое распространение имеет дизентерия. Она сопровождается острыми болями в области живота и прямой кишки, а также учащенным стулом, рвотой и высокой температурой тела. Среди распространенных инфекций, передающихся через [грязные руки](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%B3%D1%80%D1%8F%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8), также можно выделить сальмонеллез. Ему сопутствуют ярко выраженные признаки отравления – тошнота и частая рвота.

Чаще всего кишечные инфекции распространяются летом и осенью. Жаркая погода, обилие овощей и фруктов, купание в загрязненных водоемах, мухи, садящиеся на продукты,— все это способствует распространению инфекций. Поэтому необходимо всем помнить о мерах, предупреждающих кишечные заболевания, поскольку очень многое зависит от соблюдения правил личной гигиены.

*Острые респираторные инфекции.*В сезон простудных заболеваний частое мытье рук является одним из главных средств в борьбе с инфекцией. Этот метод действенен и для бактерий, и для вирусов. Регулярное мытье рук в несколько раз снижает вероятность заразиться ОРВИ.

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

*Гельминтоз*. Этот недуг развивается, когда организм заражают гельминты. Их яйца чаще всего попадают в организм именно через грязные руки, а одним из основных источников заражения служат животные. Гельминты способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей. Может развиться непроходимость кишечника, появиться аллергия, а также возникнуть другие грозные проявления глистной инвазии.

**Профилактика болезней грязных рук**

Как можно чаще мойте руки с мылом, а особенно после посещения туалета, сразу же по приходу с улицы и после общения с домашними животными. Следует помнить, что обычное туалетное мыло не всегда должным образом обезвреживает бактерии и личинки паразитов. Желательно пользоваться специальным антисептическим мылом или лосьоном.

 При покупке продуктов обращайте внимание на сроки годности, изучите условия хранения и качество самого упаковочного материала. Перед тем, как съесть, тщательно вымывайте фрукты или овощи, перед готовкой обязательно мойте рыбу или мясо. Если будете соблюдать эти нехитрые рекомендации, вы сможете уберечь себя и свою семью от опасных инфекционных заболеваний, развитию которых, чаще всего, способствуют грязные руки. Мойте руки чаще и тогда большинство инфекционных заболеваний обойдут вас стороной!

*Автор: помощник врача-гигиениста Зельвенского районного ЦГЭ Жадейко Н.Н.*