**Болезни грязных рук у детей: профилактика глистов**

Казалось бы, что такого: ребенок весь день бегает, играет то в песочнице, то с собакой, то с домашними игрушками. Все малыши очень подвижны и любознательны. Родители стараются приучить крох мыть руки перед едой, но забывают о том, что они суют пальцы в рот во время прогулки, игры или даже, стоит маме отвернуться. Так и получается: рассадник бактерий из песочницы переходит на собаку, затем на любимую куклу, а дальше – в организм карапуза. Так и появляются различные заболевания, взявшиеся «из ниоткуда».

Болезни грязных рук – это целая группа заболеваний, в возникновении которых ведущую роль отводят [несоблюдению элементарных правил гигиены](http://www.uaua.info/teleperedachi/article-26116-kak-priuchit-rebenka-k-lichnoy-gigiene/). Зная способы распространения этих болезней, родители смогут уберечь малышей от заражения. Болезнетворные микробы, попадая сначала на кожу рук, а затем – непосредственно в рот, вызывают характерные симптомы со стороны кишечника: чаще всего диарею (понос).

К данным заболеваниям относят: кишечные инфекции, вирусный гепатит А, глистные инвазии. Микробы могут попадать в организм вместе с едой, недоброкачественной водой при питье и купании ребенка, а также просто из-за немытых рук. Обычно механизмы передачи возбудителей сочетаются и взаимосвязаны.

**Самые распространенные болезни грязных рук:**

1. Дизентерия. Сопровождается сильными и острыми схваткообразными болями в области живота, тянущими болями в прямой кишке и частым стулом (более 10 раз в сутки) часто с примесью крови и слизи.

2. Сальмонеллез. Ему сопутствует частая рвота и выраженные [признаки отравления](http://www.uaua.info/ot-1-do-3/zdorovye-ot-1-do-3/slider-26368-bolezni-gryaznyih-ruk-u-detey-profilaktika-glistov/slide/1/). Температура тела только в легких случаях может остаться нормальной.

3. Ротавирусная и энтеровирусная инфекции. Проявляются частым стулом, в некоторых случаях – кожной сыпью. Часто им сопутствуют симптомы простуды, благодаря чему эти инфекции в народе называют кишечным гриппом.

4. Брюшной тиф. Сначала проявляется в недомогании и слабости, но уже за пару дней температура тела может повыситься до 40°С. Кроме того, характерными являются бессонница, головная боль, диарея или запоры, вздутие живота, сыпь на груди и животе, потеря аппетита. В тяжелых случаях может нарушаться сознание и даже случиться отек языка.

5. Холера. Протекает без повышения температуры и сопровождается сильной диареей. Она опасна обезвоживанием организма. Однако этим опасным заболеванием редко болеют в настоящее время, а если и болеют, то привозят его с отдыха в экзотических странах.

Возбудители кишечных инфекций могут длительное время жить в самых разных условиях, например, в пищевых продуктах, особенно в молочных и мясных, где они активно размножаются, выделяя огромное количество токсинов. Болезнетворные микроорганизмы могут долго сохраняться в воде, в почве и на самых разных поверхностях, к которым мы прикасаемся руками. Возбудители инфекций выживают и в низких температурах, благодаря чему могут на протяжении нескольких суток жить во льду и не погибают даже тогда, когда этот самый лед оказывается в крепких алкогольных напитках, таких как виски, текила или джин.

**Профилактика болезней грязных рук**

Поскольку главной причиной развития перечисленных заболеваний является пренебрежение правилами гигиены в быту, решающим фактором профилактики становятся аспекты воспитания ребенка, направленные на формирование устойчивых гигиенических навыков. Личный пример и последовательное соблюдение санитарных правил взрослыми членами семьи становятся необходимой базой для формирования полезных стереотипов поведения ребенка. Требования таковы:

Мойте руки с мылом после посещения туалета, после любых контактов с животными, с землей и песком, по возвращении с улицы домой.

Мойте руки с мылом перед каждым приемом пищи (даже если это небольшой перекус). Кстати, твердое мыло в бруске лучше заменить на жидкое – так бактерии не будут передаваться от одного члена семьи к другому.

Тщательно мойте фруктов, овощей и зелени перед употреблением. Ягоды (в том числе земляника, малина) обрабатываются в 2 этапа: сначала их заливают чистой прохладной водой, затем воду сливают, а сами ягоды еще раз промывают под струей проточной воды.

Не покупайте продукты питания нигде, кроме магазинов, а на оптовых и фермерских рынках следует просить у продавца сертификат качества. Но даже, приобретая продукты питания в магазине, всегда проверяйте срок годности товара, обращайте внимание на условия его хранения и качество упаковки.

Используйте для мытья посуды, приготовления пищи, питья и купания ребенка только доброкачественную воду, что особенно актуально в период летних отпусков, когда жители мегаполисов выезжают на дачи, турбазы и т.п.

Поддерживайте [чистоту в помещении](http://www.uaua.info/family_health/slider-21180-ostorozhno-mikrobyi-gde-v-dome-ih-bolshe-vsego/), где находится ребенок. Необходима регулярная обработка игрушек мыльным раствором или специальными моющими средствами не реже 1 раза в неделю.

При наличии домашних животных – не допускайте их контакта с продуктами питания и посудой, исключить для них возможность забираться на рабочие кухонные поверхности, обеденные столы, в детские кроватки и коляски. Очень важно содержание животных в чистоте, их мытье после возвращения с улицы, регулярное проведение профилактических курсов противоглистного лечения.

**Лечение болезней грязных рук**

При первых же симптомах острой кишечной инфекции следует обратиться к участковому врачу или вызвать «Скорую помощь». А пока медики не приехали нельзя принимать ни анальгетики, ни антибиотики, которые могут изменить картину болезни и затянуть последующее лечение.

Чтобы лечение протекало правильно, нужно определить его возбудителя. Наибольшую опасность представляет обезвоживание организма, которое происходит в результате кишечной инфекции. А значит важно, как уничтожить болезнетворные микроорганизмы, так и нормализовать водно-солевой баланс организма. Оптимальным вариантом питья больного человека является негазированная минеральная вода или теплый чай, которого следует выпивать не менее 8-10 стаканов ежедневно.