

БОЛЕЗНИ ГРЯЗНЫХ РУК



Микробы окружают нас повсюду - в воздухе, в воде, в почве, - их великое множество. Большинство из них полезные (лактобактерии, бифидобактерии, бактероиды и пр.), но есть и болезнетворные. Как только по какой-нибудь причине снижается количество полезных микробов (например, при приеме антибиотиков или при несоблюдении правил личной гигиены) в организме размножаются болезнетворные микробы и может развиться серьезное заболевание. Группа таких заболеваний, возникающих при несоблюдении правил личной гигиены, носит название **«болезни грязных рук»**.

Среди них:

- холера
 - брюшной тиф
 - гепатит А
 - дизентерия
 - грипп и другие ОРВИ
 - сальмонеллез болезни, вызванные глистами кишечные инфекции
- По данным ВОЗ ежедневно в мире, как минимум, миллионы людей заражаются и около 100 тысяч умирают от «болезни грязных рук». Согласно статистическим данным ЮНИСЕФ, ежегодно по всему миру от «болезни грязных рук» умирает около 1 млн. 500 тыс. детей. Бактерии, возбудители опасных инфекционных болезней размножаются на коже рук с геометрической прогрессией.

Как же избежать «Болезни грязных рук»?

Во-первых, правильное мытьё рук. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори с другой рукой. И, наконец, тщательно смой мыло и просуши руки полотенцем.

Во-вторых, защита при чихании. Этому тоже надо учиться. Неправильно чихать, прикрываясь рукой. Правильно чихать, прикрываясь платком, локтём или плечом.

В третьих, хорошая влажная уборка помещения. Микробы гибнут в прохладном и влажном воздухе.

Когда нужно мыть руки с мылом.

Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета! Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное – под ними не должно быть грязи!

Все болезни у ребят,

От микробов, говорят.

Чтоб всегда здоровым быть,

Надо руки с мылом мыть!





Основные опасные микроорганизмы:

Стафилококки - грамположительные шаровидные (кокки) микроорганизмы, расположенные в виде грозди винограда. На питательной среде растут в виде небольших (1-2 мм), округлых выпуклых, от белого, лимонно-желтого или золотистого цвета колоний. Стафилококки чаще поражают кожу, ее придатки и подкожную клетчатку. Они могут вызвать ангины, тонзиллиты, гаймориты, отиты, конъюнктивиты, несколько реже – менингиты. Очень опасные пищевые токсикоинфекции, заболевания мочевыводящих путей. При проникновении в кровь или костный мозг вызывают сепсис, остеомиелит, синдром токсического шока.

Энтерококки - грамположительные кокки, расположенные разрозненно или в виде цепочки. На питательной среде растут в виде маленьких (0,5 -1 мм) округлых выпуклых колоний, цвет от белого до серого. Вызывают воспалительные заболевания кишечника, инфекции горла, мочевыводящих путей, крови и сердца.

Микрококки - мелкие грамположительные кокки, расположенные поодиночке; На питательной среде растут в виде небольших (1-2 мм), круглых, гладких, выпуклых колоний белого, жёлтого или красного цвета. Вызывают эндокардит, септический артрит, менингит и легочные инфекции (пневмония).

Плесневые грибы - грамположительные длинные ветви с овальными спорами. На питательной среде растут в виде больших (5-10 мм), плоских колоний с неровными краями, неравномерно окрашенных. При попадании внутрь организма очень опасны. Заболевание развивается быстро. Вызывают аллергию, дыхательные инфекции.

Палочки - грамотрицательные палочки. На питательной среде растут в виде больших (3-5 мм), округлых выпуклых слизистых колоний серого цвета. Вызывают кишечные инфекции. Самые распространенные: сальмонелла, эшерихия коли, шигелла, бруцелла. Сальмонелла вызывает сальмонеллёз, острую кишечную инфекцию, при которой выделяется токсин, вызывающий потерю воды в организме, острые боли в животе и продолжительное времяпровождение в уборной. Эшерихия коли может привести к тяжелым пищевым отравлениям, а шигелла является возбудителем шигеллёза (интоксикация и острые боли внизу живота) и дизентерии (второй возбудитель – дизентерийная амёба). При всех кишечных заболеваниях болит живот, чаще всего появляется слабость, температура, рвота и диарея (понос).