

Осторожно, токсоплазмоз!

(памятка для населения)

Токсоплазмоз человека – это зоонозная инвазия, отличающаяся от других инфекций широким распространением и наличием трансплацентарного (внутриутробного) пути заражения.

Паразиты, вызывающие токсоплазмоз, имеют свойство паразитировать в организме людей и различных теплокровных животных, а «главными хозяевами» токсоплазм принято считать кошек и других представителей семейства кошачьих.

Больной токсоплазмозом может десятилетиями не догадываться о том, что он болен лишь потому, что живущие в организме человека **паразиты** никак себя не проявляют. Если в организм здорового человека с хорошим иммунитетом попадут токсоплазмы, в ответ на них начнется образование антител, которые в скором времени поборят заболевание, выработав в дальнейшем стойкий иммунитет. Как правило, опасность данного заболевания возникает в тот период времени, когда у человека резко снижается иммунитет. Антитела могут вырабатываться в недостаточном количестве или отсутствовать вовсе. В данном случае будет наблюдаться преобладание токсоплазм, которые впоследствии поразят организм и вызовут такое заболевание как токсоплазмоз. Снижению иммунитета человека способствуют перенесенные острые заболевания; стрессовые ситуации; неблагоприятные экологические факторы; вредные излучения; некоторые лекарственные препараты.

У больного могут наблюдаться такие симптомы как незначительное повышение температуры тела, **слабость**, головная боль, увеличение лимфатических узлов, которые обычно проходят в течение одной недели. Однако если у человека наблюдается снижение защитных сил организма (например, при ВИЧ-инфекции), то токсоплазмоз протекает более выражено с поражением различных систем, органов и тканей (например, нервной системы, сердца, глаз, скелетных мышц).



Особую опасность это заболевание представляет для беременных женщин. Во время беременности внедрение инфекции может спровоцировать у будущего ребенка серьезные патологические изменения (например, умственная отсталость, эпилепсия, внутричерепное давление, слепота).

Инфицирование ребенка на ранней стадии беременности (первый триместр) нередко приводит к гибели плода. Перед тем, как забеременеть, женщинам необходимо обследоваться на токсоплазмоз.

Заражение человека токсоплазмозом может наступить при употреблении в пищу инфицированных продуктов животного происхождения, например мяса, молока, яиц, не прошедших должным образом термическую обработку, а также при контакте с кошками.



Инфицированные токсоплазмами кошки за две недели способны выделять в окружающую среду порядка двух миллиардов ооцист, которые считаются заразными в течение двух лет. Передача токсоплазм осуществляется при заглатывании пыли вместе с паразитами в тех местах, где испражнялась инфицированная кошка (например, песочница, огород, сад). Также инфекцию можно занести через рот с помощью загрязненных рук после контакта с больной кошкой, на шерсти которой обычно сохраняются частички ее испражнений.

Меры профилактики токсоплазмоза крайне просты и доступны всем. Домашнюю кошку стоит регулярно обследовать на токсоплазмоз в ветеринарной клинике. Нельзя близко контактировать с кошками, особенно с молодыми. Уборка кошачьего туалета, кормление домашней любимицы и прочие неизбежные дела должны выполняться в перчатках, а после них нужно тщательно мыть руки. На время беременности хозяйки кошку лучше переселить к знакомым.

Избегайте плохо проваренного и прожаренного мяса, в котором могут быть токсоплазмы, а также овощей, фруктов и зелени, которые могли соприкоснуться с зараженной цистами землей. Не надо есть подозрительного вида беляши или шашлыки в уличных палатках, пробовать на вкус мясной фарш и есть немытые овощи или фрукты.

К мерам профилактики токсоплазмоза можно отнести также мероприятия по укреплению иммунитета. Это касается не только беременных, но и всех остальных, так как именно от состояния иммунной системы зависит, протекает ли токсоплазмоз латентно и быстро, или же снова и снова обостряется и создает массу проблем своему хозяину. Сбалансированное питание, достаточное количество витаминов, солнечного света, свежего воздуха, закаливающие процедуры, активное движение, - словом, все, что входит в понятие здорового образа жизни, — может рассматриваться как мера профилактики множества заболеваний, и токсоплазмоза в том числе.



Будьте здоровы!