

## День студентов. Профилактика инфекционных заболеваний, профилактика ВИЧ. Топ-5 самых распространенных инфекционных заболеваний среди молодежи



# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

### ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИЕ



Прикрыть рот и нос салфеткой или сгибом локтя



Использованную салфетку выбросить



Вымыть руки

### НОСИТЬ МАСКУ



В общественных местах



Так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок

**Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, ОРВИ и других инфекций**

**Ваш Роспотребнадзор**

25 января в России отмечается День студента, и в этот день важно акцентировать внимание на профилактике инфекционных заболеваний среди молодёжи.

День студента - это не только праздник молодости и стремления к знаниям, но и отличная возможность поговорить о важнейших вопросах, касающихся здоровья и безопасности.

Молодежный возраст особенный. В этот период происходит активная студенческая жизнь, период освоения новых ролей, реализация интересов личности в обществе, которые в дальнейшем определяют взрослую жизнь. Уровень инфекционной заболеваемости среди студентов повышается по причине скученности, тесного общения, а также из-за сниженного иммунитета вследствие постоянного психологического напряжения по учёбе и экзаменов, нарушения режима сна и неправильного питания, что делает организм более уязвимым.

**Топ-5 самых распространенных инфекционных заболеваний среди молодежи:**

#### 1. Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)

Огромная группа респираторных вирусных инфекций. Их могут вызывать более 200 возбудителей: риновирусы, аденовирусы, метапневмовирусы, бокавирусы, риносинцитиальный вирус, коронавирусы, грипп и парагрипп - это те, которые в первую очередь на слуху, но есть и менее известные.

ОРВИ передаются воздушно-капельным путем и в большинстве своем имеют ярко выраженную сезонность – с осени до конца весны. Летом ОРВИ мы болеем значительно реже.

Наиболее характерные симптомы ОРВИ: постепенное начало, лихорадка (до 38°C), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель.

2. **ВИЧ-инфекция** - инфекционное хроническое заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. Характеризуется специфическим поражением иммунной системы, с развитием в финальной стадии синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД), приводящего к гибели больного от оппортунистических (вторичных) инфекций и злокачественных новообразований.

У большинства живущих с ВИЧ заболевание протекает бессимптомно. В некоторых случаях отмечаются неспецифические симптомы: подъем температуры, сыпь, боли в суставах и увеличение лимфатических узлов.

Основные пути передачи: половой, вертикальный (от матери к плоду во время беременности, родов и грудном вскармливании), искусственный (при проведении манипуляций, связанных с нарушением целостности кожных покровов).

Меры профилактики ВИЧ-инфекции:

- предохраняться с использованием барьерных контрацептивных средств (презервативов);
- придерживаться принципов разумного поведения в личной жизни;
- знать свой ВИЧ-статус — проходить тестирование на ВИЧ;
- не применять инъекционные психотропные средства;
- проходить медицинские и немедицинские процедуры в заведениях с надежной репутацией;
- избегать использования любых чужих колющих, режущих предметов, медицинских, маникюрных инструментов и средств личной гигиены;
- обратиться к врачу при наличии риска заражения ВИЧ-инфекцией для получения индивидуальной информации о профилактике;
- татуировки/пирсинг проводить только стерильным оборудованием и в установленных местах. При нанесении татуировки/пирсинга убедиться, что для каждого клиента используются новая игла и отдельная баночка туши.

3. **Парентеральные вирусные гепатиты** - это воспалительное заболевание печени, которое вызывают вирусы гепатита В, С, D.

Механизм передачи инфекции - парентеральный. Заражение происходит: естественным (половой, вертикальный - от матери ребенку во время беременности и родов, контактно-бытовой) и искусственным (немедицинские и медицинские манипуляции с нарушением целостности кожных покровов и слизистых) путями.

Источник инфекции - человек, больной острым, хроническим гепатитом, или носитель вируса, у которого клинические проявления заболевания отсутствуют.

Профилактика парентеральных вирусных гепатитов: предохраняться с использованием барьерных контрацептивных средств (презервативов), избегать случайных половых связей, не применять психотропные средства, не использовать чужие предметы личной гигиены (бритвы, зубные щетки, кусачки или маникюрные ножницы для ногтей, серьги и др.), татуировки/пирсинг проводить только стерильным оборудованием и в установленных местах. При нанесении татуировки/пирсинга убедиться, что для каждого клиента используются новая игла и отдельная баночка туши.

Основным и наиболее эффективным средством профилактики вирусного гепатита В является вакцинация. В Российской Федерации иммунизация населения против гепатита В проводится в рамках национального календаря профилактических прививок в медицинских организациях по месту жительства. Вакцинация против гепатита В проводится по схеме 0 – 1 – 6 месяцев, бесплатно, детям и взрослым в возрасте до 55 лет, не привитым ранее против этой инфекции.

4. **Инфекционный мононуклеоз (болезнь Филатова, железистая лихорадка, «поцелуйная болезнь»)** называют «**болезнью студентов**», так как клиническая картина заболевания развивается в подростковом и молодом возрасте. Пик заболеваемости наблюдается у подростков и молодых людей от 15 до 24 лет. Возбудитель - вирус Эпштейна - Барр, относящийся к семейству герпесвирусов (вирус герпеса 4-го типа). Источником инфекции является больной человек или носитель инфекции. Вирус

сохраняется в организме на всю жизнь, периодически активируясь на фоне общего снижения иммунитета

Пути передачи: воздушно-капельный - со слюной, при разговоре, чихании или кашле; контактный - с предметами гигиены, личными вещами; парентеральный - во время переливания крови, пересадки органов и тканей в течение 6 предшествующих заболеванию месяцев.

Наиболее характерные симптомы: лихорадка (до 40°C), увеличение лимфатических узлов, сильная боль в горле, отёчность миндалин, они могут выглядеть увеличенными и красными, иногда с белым или желтоватым налётом, головная боль и ломота в теле, крайняя утомляемость, постоянное ощущение усталости, потеря аппетита.

К мерам профилактики относят соблюдение правил личной гигиены: использование барьерной контрацепции, мытье рук, обработка предметов, которые контактируют с детьми, проветривание помещений и проведение уборки с моющими и дезинфицирующими средствами, использование средств индивидуальной защиты органов дыхания при нахождении в скоплении людей.

#### **5. Инфекции, передающиеся половым путём (ИППП).** К ИППП относятся: сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз.

Основная причина заражения - незащищенный половой контакт.

ИППП нередко называют скрытыми, так как активно подавляются иммунитетом, и из-за этого протекают без каких-либо симптомов. Нередко их обнаруживают только во время профилактического обследования или при развитии воспалительного процесса в органах мочеполовой системы.

В зависимости от конкретного возбудителя симптомы могут варьироваться, однако могут возникнуть некоторые тревожные клинические признаки:

- зуд, жжение, появление высыпаний и покраснений разной интенсивности в интимной зоне свидетельствуют о прогрессировании воспаления;
- увеличение лимфатических узлов - неспецифический симптом, подтверждающий факт наличия патологического очага в организме;
- рези и ощущение жжения во время мочеиспускания;
- дискомфорт и боль в паху, промежности или в нижней части живота;
- нехарактерные выделения из половых органов нетипичного цвета;
- неприятный зловонный запах выделений особенно характерен для инфекций бактериальной этиологии;
- болезненные ощущения во время интимного контакта.

В среднем инкубационный период длится 1-7 дней. Однако в зависимости от возбудителя срок может составлять и до нескольких недель и даже месяцев.

Для профилактики ИППП рекомендуется соблюдать следующие правила: избегать случайных сексуальных контактов; применять презервативы при любом половом контакте; соблюдать интимную гигиену; не использовать предметы гигиены других людей; своевременно обращаться к врачу при малейшем подозрении на заражение.

*\* Информация подготовлена с использованием материалов открытых Интернет-источников*