

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: КАК ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

*Намного легче предупредить болезнь, чем лечить её!* Если бы мы все внимание уделяли хорошему питанию, личной чистоте, чистоте своего дома и своей деревни и были бы уверены в том, что наши дети прошли вакцинацию, то мы смогли бы остановить большинство болезней еще до их начала. В Главе 11 мы обсуждали проблему хорошего питания. В этой главе мы поговорим о чистоте и прививках.

### ЧИСТОТА – И ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ ИЗ-ЗА ЕЕ НЕДОСТАТКА

Чистота очень важна для предупреждения многих видов инфекций – в кишечнике, на коже, в глазах, легких и во всем организме. Важны и личная чистота (*гигиена*), и общественная чистота (*санитария*).

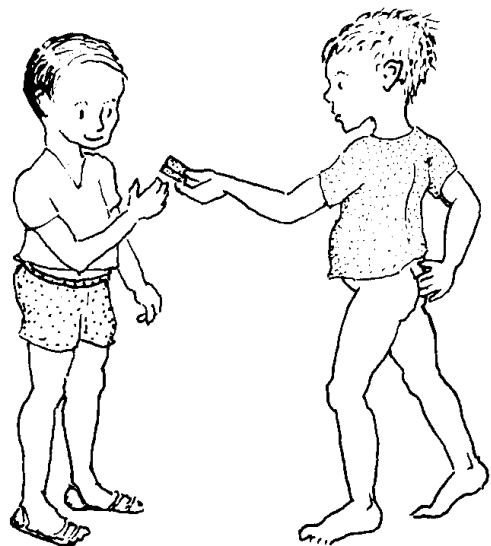
Многие обычные кишечные инфекции передаются от одного человека к другому из-за плохой гигиены и санитарии. Микробы и глисты (или их яйца) тысячами содержатся в *стуле* или *фекалиях* инфицированных больных. Они попадают из кала одного человека в рот другого через грязные пальцы или через *загрязненные* продукты или воду. Болезни, которые распространяются или *передаются* из кала в рот, включают в себя:

- понос и дизентерию (вызываемые амебами и бактериями);
- кишечные глисты (несколько видов);
- гепатит, брюшной тиф и холеру;
- другие болезни, такие как полиомиелит, распространяющиеся иногда таким же путем.

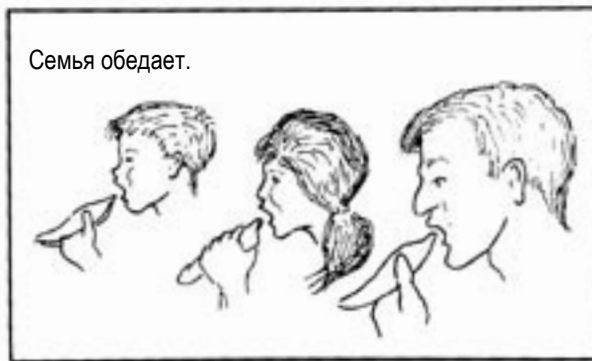
Способ распространения этих инфекций может быть очень простым.

Например, ребенок, у которого глисты и который забыл вымыть руки после опорожнения, предлагает своему другу печенье. Его пальцы, грязные после стула, покрыты сотнями крошечных яиц глистов (такими маленькими, что их не видно). Некоторые из этих яиц прилипают к печенье. Когда товарищ кушает печенье, он глотает с ним также яйца глистов.

Вскоре его друг заболевает глистами. Его мать может сказать, что это из-за конфет. На самом деле, это из-за кала, который он съел с печеньем.



Неоднократно свиньи, собаки, цыплята и другие животные распространяют кишечную инфекцию и яйца глистов. Например:



Многие виды инфекций, так же как и глисты, передаются от одного человека к другому только что описанным способом.

Если бы семья предприняла **любую** из следующих мер предосторожности, то распространение болезни можно было бы остановить:

- если бы человек пользовался уборной или испражнялся подальше от дома,
- если бы семья не разрешала свиньям входить в дом,
- если бы взрослые не разрешали играть ребенку со свиньей,
- если бы мать вымыла руки после общения с ребенком и перед приготовлением еды.

Если в вашей деревне много случаев поноса, заражения глистами и другими кишечными паразитами, значит люди были не очень чистоплотными. Если много детей умирает от поноса, похоже, что и плохое питание является частью данной проблемы. **Для предупреждения смертности от поноса необходимы чистота и хорошее питание** (см. с. 154 и Главу 11).

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ ЧИСТОТЫ

### ЛИЧНАЯ ЧИСТОТА (ГИГИЕНА)



1. Всегда мойте руки с мылом, после опорожнения кишечника и перед едой.

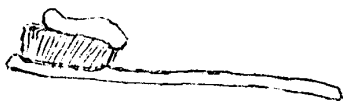


2. Чаще купайтесь – каждый день, когда жаркая погода. Купайтесь после работы или когда потеете. Частое купание помогает предупредить кожные инфекции, перхоть, прыщи, чесотку и сыпь. Больным, включая детей, следует купаться ежедневно.

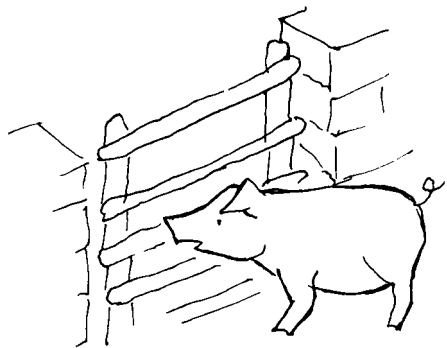
3. В местностях, где глисты – обычное явление, не ходите босиком и не разрешайте делать это детям. Заражение глистами вызывает тяжелую форму анемии. Эти глисты проникают в организм через подошвы ног (см. стр. 142).



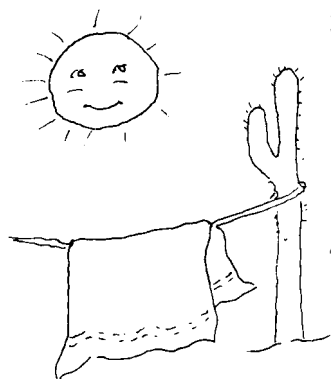
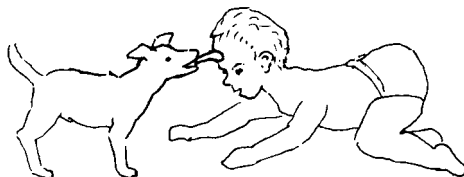
4. Чистите зубы каждый день и каждый раз после того, как вы поели сладости. Если у вас нет зубной щетки или зубной пасты, протрите зубы солью или пищевой содой (см. стр. 320). Чтобы получить больше информации об уходе за зубами, смотрите Главу 17.



## ЧИСТОТА В ДОМЕ



1. Не разрешайте свиньям или другим животным заходить в дом и бывать в тех местах, где играют дети.
2. Не разрешайте собакам лизать ребенка или лезть на кровать. Собаки тоже могут распространять болезни.



3. Если дети или животные порожняются около дома, сразу убирайте заными. Учте детей пользоваться уборной или по крайней мере отходить подальше от дома.



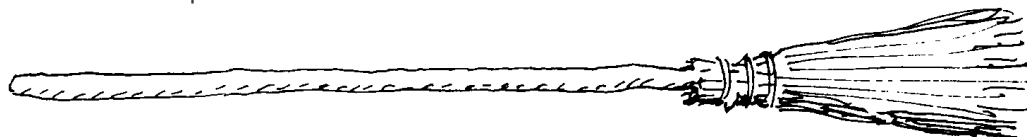
4. Проветривайте чаще простыни и одеяла на солнце. Если есть клопы, облейте кровати кипятком и постирайте простыни и одеяла – все в течение одного дня (см. с. 200).

5. Чаще вычесывайте вшей у всей семьи (см. с. 200). Вши и блохи переносят многие болезни. Не следует впускать в дом собак и других животных, у которых есть блохи.



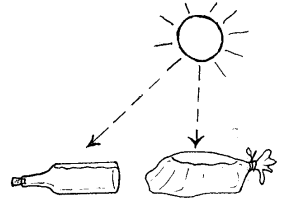
6. Не плюйте на пол. Плевки могут разносить болезни. Когда кашляете или чихаете, закрывайте рот рукой или платком, или кусочком ткани.

7. Чаще убирайтесь в доме. Подметайте и мойте полы, стены и под мебелью. Закройте все трещины и дыры на полу, на стенах, где могут прятаться тараканы, клопы и скорпионы.



## ЧИСТОТА ПРОДУКТОВ И ПИТЬЯ

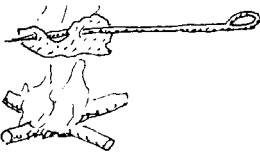
1. В идеальном случае всю воду, которая не поступает из чистой водопроводной системы, следует кипятить, фильтровать или очищать перед употреблением. Это особенно важно для маленьких детей и в случаях, когда много заболеваний поносом, тифом, гепатитом, холерой. Однако для предупреждения болезней гораздо важнее иметь **достаточно** воды, а не чистую воду. Бедные семьи часто имеют ограниченные запасы и, советуя им жечь дорогие дрова для кипячения **питьевой** воды, можно принести больше вреда, чем пользы, особенно, если не останется дров для приготовления пищи. Чтобы получить больше информации о чистой воде, см. *Пособие Для Работников Здравоохранения*, Глава 15.



Хороший и дешевый способ очистки воды - налить ее в чистую пластиковую бутылку и оставить на солнце на несколько часов. Это убьет многих микробов.



2. Не позволяйте мухам и другим насекомым садиться и ползать по продуктам. Эти насекомые переносят микробы и распространяют болезни. Не оставляйте после еды крошки пищи или грязную посуду, так как они привлекают мух и кормят микробы. Защищайте еду, держите ее закрытой в ящиках или в шкафах с сеткой.
3. Перед тем как есть фрукты, которые упали на землю, хорошо помойте их. Не разрешайте детям подбирать и есть упавшую пищу – сначала вымойте ее.



4. Ешьте только хорошо проваренные мясо или рыбу. Будьте осторожны с жареным мясом, особенно со свининой и рыбой, не оставляйте внутри сырых мест. Сырая свинина вызывает опасные болезни.

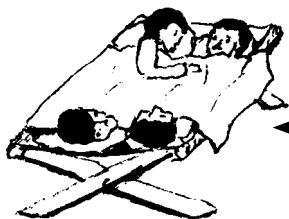


5. Перед варкой промойте цыпленка в чистой воде. Цыплята переносят микробы, которые могут вызвать понос. И еще, вымойте руки после приготовления цыплят, прежде чем трогать другую пищу.
6. Не ешьте старую пищу и пищу с плохим запахом. Такой пищей можно отравиться. Не ешьте консервы, если банка вздулась и содержимое идет струей, когда ее открываете. Особенно будьте осторожны с рыбными консервами. И еще, будьте осторожны с цыплятами, которые были приготовлены несколько часов тому назад. Прежде чем есть давно приготовленную пищу, хорошо разогрейте ее. Если возможно, подавайте только свежеприготовленную еду, особенно детям, пожилым людям и очень больным.



7. Больным туберкулезом, гриппом, простудой или другими инфекционными болезнями следует питаться отдельно от других. Тарелки и посуда больных людей должна кипятиться перед использованием другими людьми.

## КАК ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ



1. Больной ребенок, как этот должен спать отдельно от здоровых.

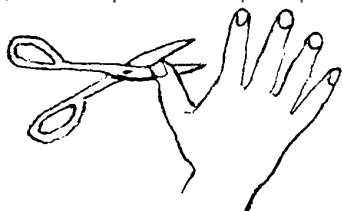


Больные дети или дети с болячками, зудящей кожей или вшами должны спать отдельно от здоровых. Дети с инфекционными болезнями, такими как коклюш, корь, обычная простуда должны спать в отдельных комнатах, если это возможно, и им нельзя находиться около младенцев или малышей.

2. Оберегайте детей от туберкулеза. Люди с хроническим кашлем или другими признаками туберкулеза должны прикрывать рот при кашле. Они **никогда** не должны спать в одной комнате с другими детьми. Их нужно показать работнику здравоохранения и лечить как можно быстрее.



Дети, которые живут в доме с туберкулезным больным, должны пройти вакцинацию от туберкулеза (БЦЖ вакцина).



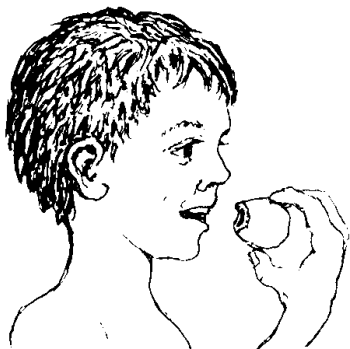
3. Почаще купайте детей, меняйте им одежду и подрезайте ногти. Микробы и яйца глистов часто прячутся под длинными ногтями.

4. Лечите детей, у которых есть инфекционные болезни, как можно быстрее, чтобы болезнь не перешла на других.



5. Следуйте всем правилам чистоты, упомяну-

тым в этой главе. Учите детей следовать этим правилам и объясните, почему они так важны. Воодушевляйте детей на участие в проектах, которые сделают дом или деревню здоровым местом для жизни



6. **Убедитесь, что дети получают достаточно хорошей еды.** Хорошее питание помогает защитить организм от многих инфекций. Упитанный ребенок обычно лучше сопротивляется или борется с инфекциями, которые могут убить истощенного ребенка (читайте Главу 11).

## ОБЩЕСТВЕННАЯ ЧИСТОТА (САНИТАРИЯ)

1. Содержите колодцы и общественные водоисточники в чистоте. Не разрешайте животным ходить там, где люди берут воду для питья. Если возможно, поставьте забор вокруг источника, чтобы животные не подходили туда.

Не испражняйтесь или не бросайте мусор около источников. Обращайте особое внимание на то, чтобы реки и ручьи были чистыми в тех местах, где вы берете воду для питья.

2. Сжигайте весь мусор, который можно сжечь. Тот мусор, который не горит, следует закопать в специальной яме или в месте подальше от домов и от места, где люди берут воду для питья.



3. Стройте уборные так, чтобы свиньи и другие животные не могли достать человеческие отбросы. Хорошо подходит глубокая яма с небольшим домиком над ней. Чем глубже яма, тем меньше проблем с мухами и запахом.

Вот рисунок простого отхожего места, которое легко построить.

Чтобы уменьшить запах и избавиться от мух, нужно бросать немного извести, грязи, пепла в яму после каждого опорожнения.

Отхожие места должны строиться по крайней мере в 20 метрах от домов или источников воды.

Если у вас нет отхожего места, уйдите подальше от места, где люди купаются или берут воду для питья. Учите своих детей делать то же самое.

**Пользуясь уборными, вы предупреждаете многие болезни.**

Советы о постройке лучших уборных можно найти на следующих страницах. И еще, уборные могут быть построены так, чтобы иметь хорошее удобрение для садов.

## БОЛЕЕ ХОРОШИЕ УБОРНЫЕ

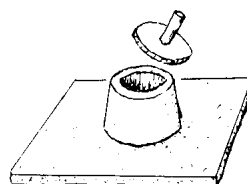
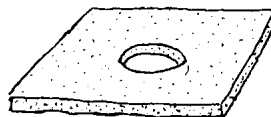
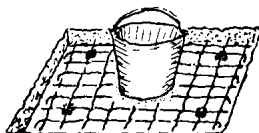
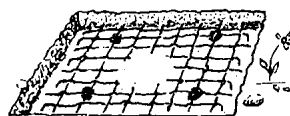
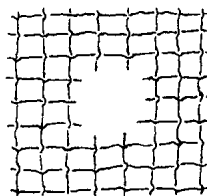
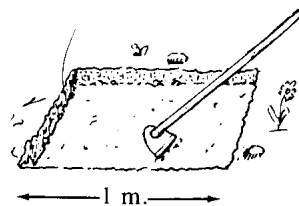
Уборная, или отхожее место, показанное на предыдущей странице, очень простое и его постройка почти ничего не стоит. Но оно открыто сверху и туда залетают мухи.

Закрытые уборные лучше, потому что туда не залетают мухи, а запах остается внутри. В закрытой уборной есть платформа или плита с отверстием в ней и крышка над отверстием. Плита может быть сделана из дерева или цемента. Цемент лучше, потому что плита из него примыкает более плотно и не гниет.

Один из способов изготовления цементной плиты:

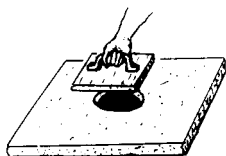
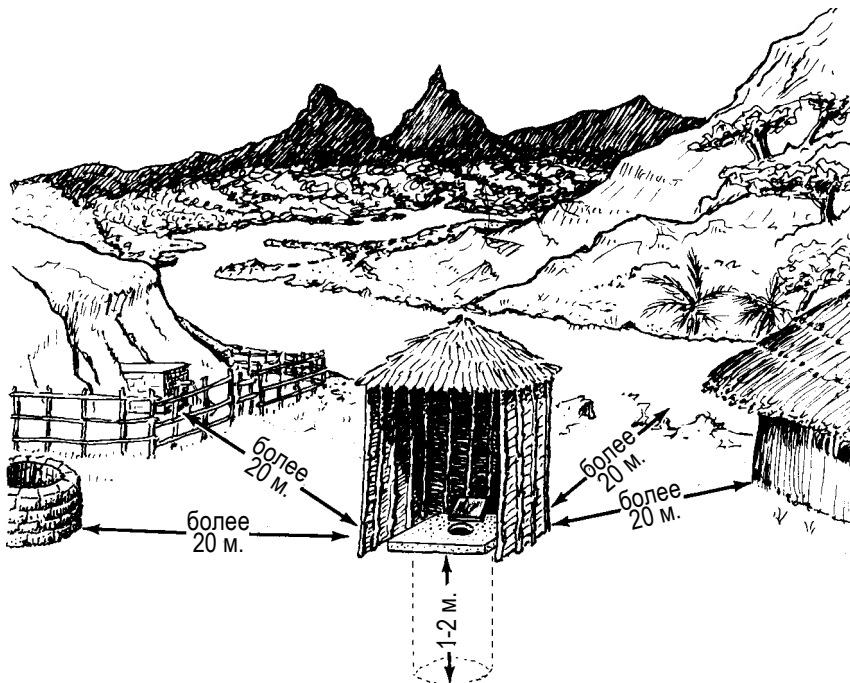
1. Выройте мелкую яму площадью около 1 кв. м и глубиной 7 см. Убедитесь, что дно ямы плоское и ровное.
2. Сделайте или отрежьте проволочную сетку или решетку площадью в 1 кв.м. Проволока может быть толщиной 1/4 или 1/2 см, а размер ячейки около 10 см. В середине решетки прорежьте отверстие диаметром 25 см.
3. Положите решетку в яму. Загните концы проволоки или положите маленький камень в каждый угол, чтобы решетка отстояла от земли на 3 см.
4. Поставьте старое ведро на отверстие в решетке.
5. Смешайте цемент с песком, гравием и водой и залейте этот раствор до толщины 5 см. (С каждой лопатой цемента смешать 2 лопаты песка и 3 лопаты гравия.)
6. Уберите ведро, когда цемент начнет твердеть (около 3 часов). Затем накройте цемент сырой тряпкой, песком, сеном или полоской из пластика и постоянно увлажняйте их. Уберите плиту через три дня.

Если вы предпочитаете сидеть, когда посещаете уборную, то сделайте сидение из цемента вот так: Сделайте форму или используйте 2 ведра разных размеров, одно внутри другого.





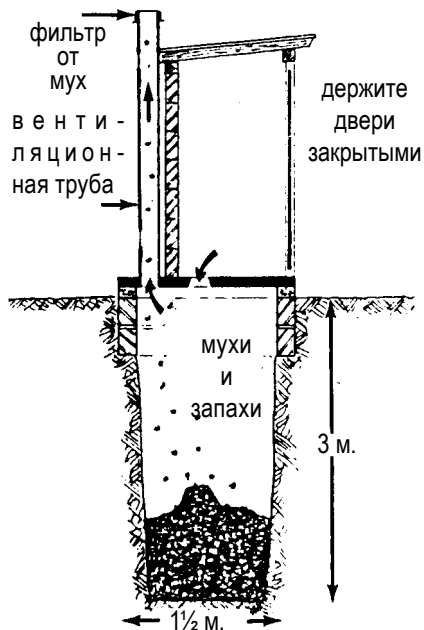
Чтобы сделать **закрытую уборную**, плиту следует поместить над круглой ямой в земле. Выкопайте яму поперечником чуть меньше 1 м и глубиной от 1 до 2 м. Для безопасности уборная должна находиться по крайней мере в 20 метрах от всех домов, колодцев, ручьев, рек или родников. Если уборная расположена вблизи того места, куда люди ходят за водой, то убедитесь, что она стоит **ниже по течению**.



Содержите уборную в чистоте. Чаще мойте плиту. Убедитесь, что отверстие в плите закрыто крышкой. Простая крышка может быть сделана из дерева.

Чтобы построить уборную с вентиляционной вытяжкой (УВВ), сделайте плиту больше (площадью 2 кв.м) с 2 отверстиями в ней. Над одним из отверстий поставьте вентиляционную трубу, прикрытую марлей от москитов или сеткой от мух. Над другим отверстием постройте отхожее место, внутри которого будет очень темно. Оставьте это отверстие открытым.

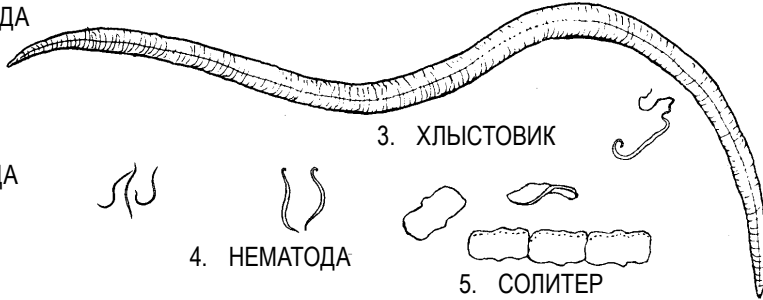
Такая уборная помогает избежать запаха и мух: запахи проходят через трубу, а мухи попадают в сетку и гибнут.



## ГЛИСТЫ И ДРУГИЕ КИШЕЧНЫЕ ПАРАЗИТЫ

Есть очень много видов глистов и других крошечных животных (паразитов), которые живут в кишечнике у людей и вызывают болезни. Те, которые побольше, могут быть видны в испражнениях (фекалиях).

### 1. АСКАРИДА



### 2. ОСТРИЦА



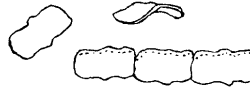
### 4. НЕМАТОДА



### 3. ХЛЫСТОВИК



### 5. СОЛИТЕР

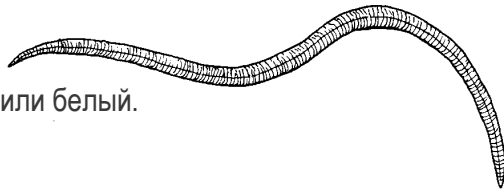


Из глистов только аскариды, острицы и солитеры обычно заметны в кале. Нематоды и хлыстовики могут в большом количестве находиться в кишечнике, но их нельзя увидеть в испражнениях.

Примечание по лекарствам от глистов: Многие противоглистные лекарства содержат пиперазин. Они помогают только от аскарид и остриц и их нельзя давать грудным и маленьким детям. Мебендазол (Вермокс) безопаснее и действует на многие разновидности глистов. Альбендазол и пирантел также лечат от разных видов глистов, но они могут быть более дорогими. Тиабендазол убивает многие виды глистов, но вызывает опасные побочные эффекты и обычно не употребляется. Для дополнительной информации об этих лекарствах смотрите с. 374-376.

## Аскариды

Длина от 20 до 30 см. Цвет: розовый или белый.



### Как они распространяются:

*Фекалии в рот.* При отсутствии чистоты яйца аскарид попадают из кала одного человека в рот другого.

### Влияние на здоровье:

Из однажды проглоченных яиц вылупляются молодые глисты, которые попадают в кровеносные сосуды; это может вызвать общий зуд. Затем молодые особи попадают в легкие, вызывая иногда сухой кашель или хуже – пневмонию с кашлем и кровью. Молодые аскариды откашливаются, проглатываются и достигают кишечника, где вырастают до нормальных размеров.

Большое количество аскарид в кишечнике могут вызывать дискомфорт, диспепсию и слабость. Дети, у которых есть аскариды, часто имеют большой вздутый живот. Редко, но аскариды могут вызвать астму, припадки или опасное засорение или закупорку кишечника (см. с. 94). Особенно, когда у ребенка жар, аскариды выходят со стулом или выползают через рот или нос. Иногда они ползают по дыхательным путям и вызывают рвоту.

### **Профилактика:**

Пользуйтесь уборными, мойте руки перед едой, защищайте пищу от мух и следуйте всем правилам соблюдения гигиены, изложенным в первой части этой главы.

### **Лечение:**

Обычно помогает избавиться от аскарид мебендазол. Дозировку смотрите на странице 374. Пиперазин также может помочь (см. с. 374). Прекрасно лечат некоторые домашние средства. Из домашних средств лучше всего семена тыквы.

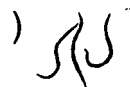
**ОСТОРОЖНО:** Не употребляйте тиабендазол от аскарид. Он часто заставляет глисты выходить через нос или рот и может вызвать рвоту.

### **Острицы**

Длина 1 см. Цвет: белый. Очень тонкие и похожие на нитки.

### **Как они переносятся:**

Эти глисты откладывают тысячи яиц прямо на внешней поверхности ануса (оральное отверстие). Они вызывают зуд, особенно по ночам. Когда ребенок чешется, яйца попадают под ногти и переносятся на еду и другие предметы. Таким образом они попадают в рот к самому зараженному или другому человеку, вызывая новые инфекции остриц.



### **Влияние на здоровье:**

Эти глисты не опасные. Зуд может нарушить сон ребенка.

*Лечение и предупреждение:*

- ◆ Ребенок, у которого острицы, должен спать в плотно прилегающем подгузнике или в трусах, чтобы он не мог чесать в анусе.
- ◆ Мойте руки ребенку и ягодицы (задний проход), когда он проснется и после испражнения. Всегда мойте ему руки перед едой.
- ◆ Очень коротко стригите его ногти.
- ◆ Чаше меняйте ему одежду и купайте его – мойте ему ягодицы и ногти особенно тщательно.
- ◆ Намажьте Вазелином внутри и вокруг ануса перед сном, чтобы помочь избавиться от зуда.
- ◆ Дайте ему противоглистное лекарство мебендазол. Дозировку смотрите на странице 374. Пиперазин тоже действует, но его не рекомендуют младенцам и детям (с. 375). Когда лечат одного ребенка от этих глистов, лучше одновременно лечить всю семью. Из домашних средств употребляйте чеснок, см. стр. 13.
- ◆ Самая лучшая профилактика остриц – чистота. Даже если лекарство помогает избавиться от глистов, ими можно заразиться снова, если не будут соблюдаться правила личной гигиены. Острицы живут около 6 недель. **При точном соблюдении правил личной гигиены большинство остриц погибнет через несколько недель, даже без лекарств.**

## Хлыстовики

Длина от 3 до 5 см. Цвет: розовый или серый.



Эти глисты, как и аскариды, переносятся от фекалий одного человека в рот другому. Обычно эти глисты причиняют мало вреда, но могут вызвать понос. У детей иногда вызывают выход части кишечника из ануса (выпадение прямой кишки).

Профилактика: Такая же, как и от аскарид.

Лечение: Если глисты вызывают какие-либо проблемы, дайте мебендазол. Дозировку смотрите на странице 374. При выпадении прямой кишки переверните ребенка и полейте холодной водой на кишку. Это заставит ее втянуться назад.

## Нематоды



Длина 1 см. Цвет: красный.

Их обычно не видно в кале. Обязательно нужен анализ кала, чтобы обнаружить их.

### КАК РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ГЛИСТЫ:

- 
1. Глисты ребенка попадают на босые ноги. Это вызывает зуд.
  2. За несколько дней они доходят до легких по кровеносным сосудам. Они могут вызвать сухой кашель (редко с кровью).
  3. Больной откашливает молодые особи глистов и глотает их.
  4. Через несколько дней больного может быть понос или боль в желудке.
  5. Нематоды прилипают к стенкам кишечника. Множество глистов может вызвать слабость и серьезную анемию.
  6. Яйца глистов выходят из организма в кал больного. Яйца развиваются на влажной почве.

Инфекция нематодами может быть самой опасной болезнью детства. Любой ребенок, который страдает анемией, бледен или кушает грязь, может иметь нематоды. Если возможно, надо сдать его кал на анализ.

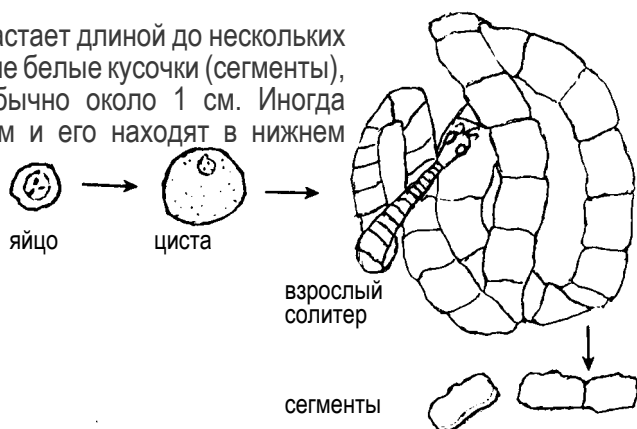
Лечение: Употребляйте мебендазол. Дозировку и меры предосторожности смотрите на с. 374. Для лечения анемии употребляйте пищу, содержащую железо, и, если необходимо, принимайте пилюли железа (с. 124).

**Профилактика нематод: Постройте уборные и пользуйтесь ими. Не разрешайте ходить детям босиком.**

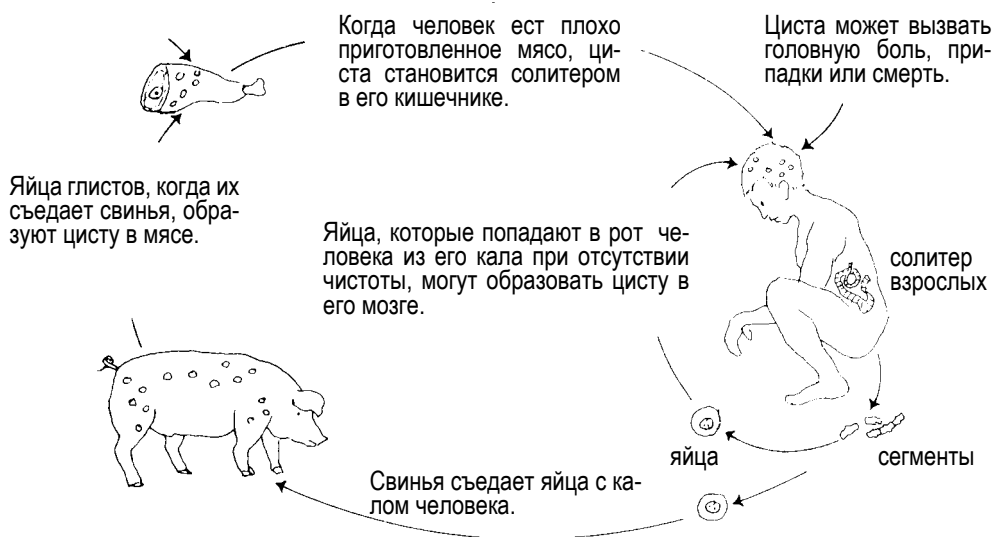
## СОЛИТЕР

В кишечнике солитер вырастает длиной до нескольких метров. Но маленькие, плоские белые кусочки (сегменты), найденные на фекалиях, обычно около 1 см. Иногда сегмент может выползти сам и его находят в нижнем белье.

Люди заражаются солитером при употреблении в пищу свинины, говядины или любого другого мяса или рыбы, которые плохо приготовлены.



**Предупреждение: Старайтесь хорошо приготовить любое мясо, особенно свинину.** Убедитесь в том, что ни одна часть внутри жареного мяса или рыбы не осталась сырой.



Солитеры в кишечнике человека иногда вызывают легкие боли в желудке, но появляется несколько других проблем.

Самая большая опасность существует тогда, когда циста (маленькие мешочки, содержащие маленьких глистов) попадает в мозг человека. Это случается, если яйца попадают из кала человека в его рот. По этой причине **любой зараженный солитером должен особенно тщательно придерживаться правил гигиены – и начинать лечение как можно скорее.**

**Лечение:** Принимайте никлосамид (Фенасал или Йомесан, с. 376) или празиквантел (с. 376). Тщательно придерживайтесь инструкций.

## Трихины

Эти глисты никогда не видны в испражнениях. Они проходят через кишечник и попадают в мышцы. У людей появляются эти глисты, как и солитер, при употреблении инфицированной свинины или другого мяса, которое плохо приготовлено.

**Влияние на здоровье:** В зависимости от количества инфицированного мяса, которое съел человек, он может не чувствовать никакого воздействия или сильно заболеть, или умереть. У больного может появиться понос и он почувствует боль в желудке по прошествии от нескольких часов до 5 дней с момента употребления инфицированной свинины.

В серьезных случаях у больного может быть:

- жар с ознобом;
- боль в мышцах;
- отеки вокруг глаз и иногда отеки ног;
- небольшие синяки (черные или синие пятна) на коже;
- кровоизлияния в белках глаз.

Тяжелые случаи заболевания могут продолжаться 3 или 4 недели.

*Лечение:* Сразу обращайтесь за медицинской помощью. Может помочь тиабендазол или мебендазол. Дозировку смотрите на с. 374 и 375. (Могут помочь кортикостероиды, но их должен давать работник здравоохранения или врач.)

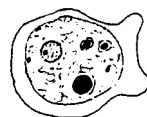
**Важно:** Если несколько человек заболели после употребления в еду мяса одной и той же свиньи, то надо заподозрить трихинеллез. Это может оказаться опасным, поэтому обратитесь за медицинской помощью.

*Профилактика трихинеллеза:*

- Ешьте только хорошо приготовленную свинину или другие виды мяса.
- Не давайте свиньям обрезки мяса или остатки из скотобоен, пока мясо не будет приготовлено.

## АМЕБЫ

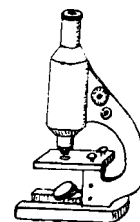
Это не глисты, а крошечные животные – или паразиты – которых можно увидеть только под микроскопом (инструмент, через который предметы выглядят намного больше).



Амеба под микроскопом

### Как они передаются:

Испражнения инфицированных людей содержат миллионы этих крошечных паразитов. Из-за плохой санитарии они попадают в источник питьевой воды или в пищу и другие люди заражаются.



Микроскоп

*Признаки заражения амебой:*

Многие здоровые люди имеют амебы, но сами не болеют. Однако амебы – это распространенная причина сильного поноса или дизентерии (понос с кровью), особенно у людей, уже ослабленных другой болезнью или плохим питанием. Иногда амебы вызывают болезненные, опасные абсцессы в печени.

Типичная амёбная дизентерия состоит из:

- поноса, который появляется и проходит – иногда переходя в запор;
- судорог в животе и частых позывов к испражнению, даже когда ничего не выходит или выходит очень мало, или выделяется просто слизь;
- много жидкого (но обычно не водянистого) стула с большим количеством слизи, иногда окрашенной кровью;
- в тяжелых случаях – много крови; человек чувствует себя очень слабым и больным;
- обычно без жара.

Понос с кровью может быть вызван амёбами или бактериями. Однако бактериальная дизентерия (Шигелла) начинается более внезапно, стул обычно водянистый и почти всегда жар (с. 158). Как общее правило:

**Понос + кровь + температура = бактериальная инфекция (Шигелла)**  
**Понос + кровь + без жара = амёбная инфекция**

Иногда кровавый понос имеет другие причины. Чтобы убедиться в причине, необходимо сделать анализ кала.

Иногда амёбы попадают в печень и образуют абсцесс или карман с гноем. Это вызывает болезненность или боль в правой верхней части живота. Боль может распространиться на правую сторону груди и усиливаться при ходьбе. (Сравните это с болью в желчном пузыре, с. 329; гепатитом, с. 172; и циррозом, с. 328.) Если больной с этими признаками начинает кашлять коричневой жидкостью, это значит, что амёбный абсцесс просочился в его легкие.

*Лечение:*

- Если можно, обратитесь за медицинской помощью и сдайте кал на анализ.
- Амёбную дизентерию можно лечить метронидазолом, если возможно, вместе с диллоксанид фураатом или тетрациклином. Дозировку, продолжительность лечения и предосторожности смотрите на с. 369.
- Если это амёбный абсцесс, то лечите как амёбную дизентерию, затем принимайте хлорохин в течение 10 дней (см. с. 366).

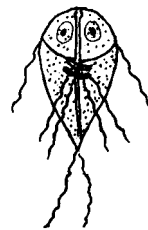
*Профилактика:* Стройте и пользуйтесь уборными, защищайте источники питьевой воды и следуйте правилам гигиены. Хорошо питайтесь, избегайте усталости и выпивки – это важно для предупреждения амёбной дизентерии.

## Лямблия

Лямблия, как амёба, микроскопический паразит, который живет в кишечнике и обычно вызывает понос, особенно у детей. Понос может быть хроническим или перемежающимся (может приходить и уходить).

**Если понос желтый, с плохим запахом, пенистый (полно пузырьков), но без крови или слизи, то возможно у больного лямблия. Живот вздут от газов, появляются легкие спазмы кишечника, обычно без температуры. Отрыжка имеет плохой запах тухлых яиц.**

Инфекция лямблией иногда проходит сама по себе. Помогает хорошее питание. Тяжелые случаи лучше всего лечить метронидазолом (см. с. 369). Хинакрин (*Атабрин*, с. 370) дешевле и часто действует лучше, но вызывает побочные явления.



Лямблия под микроскопом

## КРОВЯНЫЕ СОСАЛЬЩИКИ (ШИСТОСОМЫ, БИЛЬГАРЦИИ)

Эта инфекция вызывается глистами, которые попадают в кровь. Различные типы кровяных сосальщиков обнаружены в разных частях света. Один тип, распространенный в Африке и на Среднем Востоке, вызывает кровь в моче. Другие виды вызывают кровавый понос и распространены в Африке, Южной Америке и Азии. В местах появления этой болезни любому человеку, у которого кровь в моче или кале, надо провериться на наличие яиц сосальщиков.

Признаки:

- Самый распространенный признак – кровь в моче (особенно, когда идут последние капли), для других видов сосальщиков – кровавый понос.
- Боль может появляться в нижней части живота и между ногами; она обычно усиливается в конце мочеиспускания. Низкая температура, слабость и зуд.
- После нескольких месяцев или лет могут быть сильно повреждены почки или печень, что постепенно приведет к смерти.
- Иногда отсутствуют ранние признаки. В местах сильного распространения шистосомоза надо проверять людей с легкими признаками или болью в животе.

Лечение: Празиквантел действует на все виды кровяных сосальщиков. Метрифонат и оксамнихин действуют только на некоторые виды кровяных глистов. Дозировку смотрите на с. 377. Лекарства следует принимать только по назначению опытного работника здравоохранения.

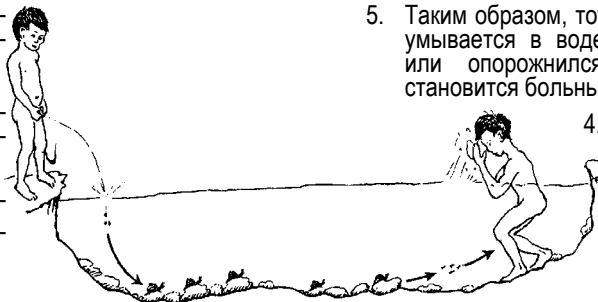


Улитка  
(реальный размер)

Профилактика: Кровяные сосальщики не передаются от человека к человеку. Часть своей жизни они живут внутри определенного вида маленькой водной улитки.

Кровяные сосальщики распространяются так:

1. Инфицированный больной мочится или опорожняется в воду.
2. Моча или кал содержат яйца глистов.
3. Из яиц вылупляются глисты и входят в улитку.
4. Молодые глисты покидают улитку и человеку.
5. Таким образом, тот, кто купается или умывается в воде, куда помочился или опорожнился больной, тоже становится больным.



Для предупреждения шистосомоза содействуйте программам уничтожения улиток и лечения больных. Но самое важное: Каждый должен научиться пользоваться уборными и никогда не мочиться и не испражняться в воду или около нее.

Для дополнительной информации о ризтах смотрите с. 406 и 407.



## ВАКЦИНАЦИЯ (ИММУНИЗАЦИЯ) – ПРОСТАЯ И НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Вакцины защищают от многих опасных болезней. Если работники здравоохранения не проводят вакцинацию в вашей деревне, отведите детей в ближайший медицинский центр для вакцинации. Лучше сделать прививки, когда они здоровы, чем потом лечить их, когда они болеют или умирают. Вакцинацию обычно делают бесплатно. (Разные страны пользуются разными расписаниями.) Наиболее важными вакцинами для детей являются:

1. **КДС – от коклюша, дифтерии и столбняка.** Для полной защиты детям нужно сделать 3 инъекции. Их обычно делают в 2, 3 и 4 месяца.
2. **Полио (детский паралич).** Ребенку дают капли в рот при рождении и один раз каждый месяц в течение трех месяцев (они обычно даются вместе с КДС инъекциями). Лучше не кормить грудного ребенка 2 часа до и после приема капель.
3. **БЦЖ – от туберкулеза.** В кожу правого плеча делается одна инъекция. Эту вакцинацию можно провести при рождении ребенка или позже в любое время. Если кто-либо из домашних ребенка болен туберкулезом, то ранняя вакцинация особенно важна. Вакцина образует ранку и оставляет шрам.
4. **Корь.** Делается только одна инъекция не ранее 9 месяцев и до 15, в зависимости от страны.
5. **Столбняк.** Для взрослых и детей старше 12 лет самая важная вакцина – это от столбняка. Делают одну инъекцию ежемесячно в течение трех месяцев, следующую через год, а затем один раз каждые 10 лет. Вакцинация против столбняка необходима каждому. Беременным женщинам следует делать прививку во время каждой беременности, чтобы их дети были защищены от столбняка новорожденных (см. с. 182 и 250).
6. **Оспа.** Эта вакцинация, сделанная на **левом плече**, оставляет круглый шрам. Благодаря вакцинации по всему миру в прошлом, оспа больше не существует. Поэтому вакцинация против нее не требуется.



ПОЛИО ВАКЦИНА  
Капли сладкие на вкус.

В некоторых странах делают прививки от холеры, желтой лихорадки, тифа, свинки и коревой краснухи. ВОЗ разрабатывает вакцины от лепры, малярии и менингита.

Проводите вакцинацию ваших детей вовремя. Убедитесь, что они получили полную серию каждой нужной им вакцины.

**ВНИМАНИЕ:** Вакцина легко портится и потом не действует. Вакцина от кори должна храниться **замороженной**. Старайтесь хранить полиомиелитную вакцину в замороженном состоянии до употребления. В течение трех месяцев ее можно размораживать и замораживать снова. Но при этом вакцину нужно хранить в холоде иначе она испортится. КДС, БЦЖ и вакцину от столбняка нужно держать в холоде (0о-8оС), но **никогда не замораживать**. Хорошая КДС остается мутной по крайней мере один час после встряски. Если она становится прозрачной в течение часа, то она испорчена. О способах сохранения вакцины холодной смотрите *Пособие Для Работников Здравоохранения*, Глава 16.

**Проводите вакцинацию ваших детей вовремя.  
Убедитесь, что они получили полную серию каждой нужной им вакцины.**

## ДРУГИЕ МЕТОДЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ И ТРАВМ

В этой главе мы говорили о способах предупреждения кишечных и других инфекций через **гигиену, санитарию и вакцинацию**. По всей этой книге вы найдете советы по предупреждению болезней и травм – от построения здорового тела при полноценной пище до мудрого использования домашних средств лечения и современных препаратов.

**Введение для сельского работника здравоохранения** предлагает идеи о совместных усилиях людей по изменению условий, являющихся причиной плохого здоровья.

В оставшихся главах, где обсуждаются специфические проблемы здоровья, вы найдете много предложений по их предупреждению. Следуя этим советам, вы сможете помочь сделать ваш дом и деревню здоровым местом обитания.

Запомните, что один из лучших способов предупреждения серьезной болезни и смерти – это раннее и разумное лечение.

**Раннее и разумное лечение – это важная часть превентивной медицины.**

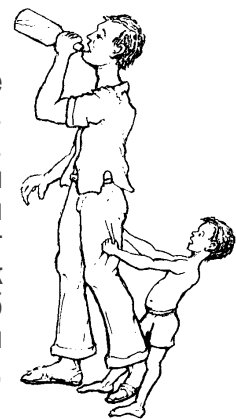
Перед тем как закончить эту главу, я хотел бы упомянуть о нескольких аспектах профилактики, которые приводятся в других частях книги и заслуживают особого внимания.

### Привычки, Которые Влияют на Здоровье

Некоторые привычки людей разрушают не только их собственное здоровье, но так или иначе наносят вред окружающим. Многие из этих привычек можно бросить или избежать, но первый шаг – это понять, почему бросить эти привычки так важно.

#### ПЬЯНСТВО

Если алкоголь приносит много радости человеку, то он также приносит и много страданий – особенно семьям тех, кто пьет. Немного алкоголя сейчас и потом может и не принести вреда. Но очень часто малое ведет к большому. Во всем мире сильная и чрезмерная выпивка лежит в основе главных проблем здоровья – даже для тех, кто не пьет. Вредить выпивка может не только тем, кто пьет (способствует таким болезням как цирроз печени, с. 328, и гепатит, с. 172), но она наносит ущерб семье, обществу. Когда человек пьет, он теряет рассудок и самоуважение – все это ведет к несчастью, утратам и насилию, часто действуя на тех, кого любят больше всего.



Сколько отцов потратили свои последние деньги на выпивку, когда их дети были голодными? Сколько болезней оказалось результатом того, что мужчина тратит часть своих заработанных денег охотнее на выпивку, чем на улучшение условий жизни своей семьи? Сколько людей, ненавидя себя за то, что они делают больно тем, кого любят, пьют опять, чтобы забыться?

Однажды человек понимает, что алкоголь вредит здоровью и счастью окружающих, что он может сделать? Сначала он должен осознать, что его выпивка – это проблема. Он должен быть честным с собой и с другими. Некоторые личности в состоянии сами прекратить выпивку. Чаще люди нуждаются в помощи и поддержке семьи, друзей и других, кто понимает, как тяжело отказаться от этой привычки. Те, кто сами были горькими пьяницами, а потом бросили пить, лучше всех помогут другим сделать то же самое.

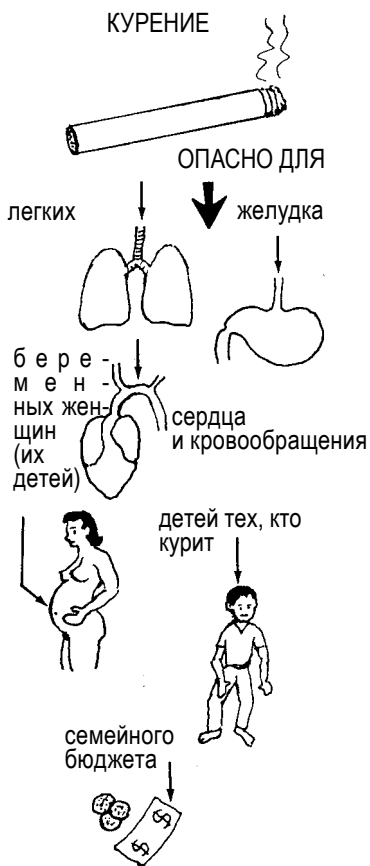
Пьянство – проблема не столько индивидуальная, сколько всего сообщества. Общество, которое сознает это, может многое сделать для поддержки тех, кто хочет измениться. Если вы озабочены злоупотреблением алкоголя в вашем сообществе, помогите организовать собрание для обсуждения этой проблемы и решите, что можно предпринять. Чтобы побольше узнать о вреде алкоголя и действиях общества, смотрите Пособие Для Работников Здравоохранения, Главы 5 и 27.

**Многие проблемы можно решить, когда люди работают вместе, помогают и поддерживают друг друга.**

## КУРЕНИЕ

Существует много причин, почему курение опасно для вашего собственного здоровья и здоровья вашей семьи.

1. Курение повышает риск заболевания раком легких, рта, горла и губ. (Чем больше вы курите, тем больше шансов умереть от рака.)
2. Курение вызывает серьезные болезни легких, включая хронические бронхиты и эмфизему (и оно смертельно для тех, у кого есть эти болезни или астма).
3. Курение вызывает язву желудка или ухудшает ее.
4. Курение повышает шанс заболеть или умереть от болезни сердца или паралича.
5. Дети, чьи родители курят, чаще болеют пневмонией и другими респираторными заболеваниями, чем дети, чьи родители не курят.
6. Младенцы матерей, которые курили во время беременности, меньше и развиваются медленнее, чем дети, чьи матери не курили.



7. Родители, учителя, работники здравоохранения и другие, кто курит, подают нездоровый пример детям и молодым людям, повышая вероятность того, что они тоже закурят.
8. Курение также стоит денег. Кажется, что оно не обходится дорого, но добавляется к расходам. В отсталых странах, многие бедняки тратят на табак денег больше, чем страна тратит на человека в рамках программы здоровья. **Если бы деньги, потраченные на табак, были бы истрачены на еду, то дети и целые семьи были бы здоровее.**

**Каждый, кто заинтересован в здоровье других, не должен курить и должен призывать других не делать этого.**

**ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ** (безалкогольные, содовые, кока-кола, шипучки)

В некоторых местах эти напитки стали очень популярными. Часто бедные матери покупают газированные напитки ребенку, который плохо ест, когда лучше было бы потратить эти деньги на покупку двух яиц или другой питательной пищи.

ЕСЛИ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЯМ  
И У ВАС ЕСТЬ НЕМНОГО ДЕНЕГ, ЧТОБЫ КУПИТЬ ИМ ЧТО-ТО ...

купите им пару яиц или другие питательные продукты,



**ДА**

а не газированные напитки!



**НЕТ**

Газированные напитки не имеют питательной ценности без сахара. А для того количества сахара, которое они содержат, они очень дорогие. У детей, которым много дают газированных напитков и других сладостей, часто появляются дырки в зубах и гнилые зубы уже в раннем возрасте. Газированные напитки особенно вредно пить людям, у которых кислотная недостаточность или язва желудка.

Натуральные напитки, приготовленные из фруктов, полезнее и часто намного дешевле, чем газированные напитки.

**Не разрешайте вашим детям пить газированные напитки.**