

## *Болезни грязных рук*

*Инфекции, которые попадают в наш организм только потому, что мы поленились лишний раз помыть руки, многолики и коварны.*



*Почти каждая профессия так или иначе связана с риском. Профессиональные заболевания – побочный эффект человеческой деятельности. Как не странно, компьютеры и Интернет прочно лидируют по количеству профессиональных заболеваний.*

*Казалось бы, какие опасности могут подстергать человека в офисе или даже дома? Риск заболеть одной из болезней грязных рук – один из наиболее вероятных рисков.*

**Грязные руки** – понятие растяжимое. Вы удивитесь, но руки шахтера с медицинской точки зрения гораздо чище, чем руки программиста или дизайнера. Компьютерная клавиатура – идеальная среда для распространения яиц паразитов, а также бактерий и вирусов. Вернувшись с прогулки с собакой, компьютерщик первым делом делает что? Правильно, проверяет почту. Естественно, прикасается к клавиатуре грязными руками, оставляя на поверхности клавиш микрочастицы с улицы, а вместе с ними – болезнетворные бактерии, вирусы, личинки и яйца глистов.

**Гельминтоз** – группа болезней, которые вызывают гельминты. В просторечье этих паразитов называют глистами. Яйца гельминтов чрезвычайно устойчивы к дезинфекции и способны выжить на гладкой плоской поверхности 20 и более дней. После попадания в организм человека гельминты начинают развиваться и стремительно размножатся. Остановить размножение гельминтов очень и очень трудно. Глисты питаются питательными веществами, которые попадают в кишечник, и активно выделяют ядовитые продукты жизнедеятельности, которые уничтожают микрофлору кишечника и раздражают его слизистую. Буквально несколько недель такого симбиоза наносит необратимый вред здоровью человека: кишечник начинает работать с перебоями, а вскоре и вовсе теряет возможность функционировать.

**Лямблиоз** – классическая болезнь грязных рук. Возбудителем лямблиоза является лямблия, Переносятся лямблии от одного носителя к другому в форме цисты – продолговатого микроскопического мешочка. В этом состоянии лямблии очень устойчивы к внешним воздействиям – выдерживают перепады температур от -70 до +50°C и большинство обычных дезинфицирующих веществ.

**Лямблии** очень выносливы и в половозрелом состоянии. Они присасываются к стенкам внутренних органов и питаются любой органической пищей, которая им попадает, вплоть до слизистой и стенок кишечника. Инвалидность – минимальная расплата за несвоевременное обращение к врачу.

**Сальмонеллез** – заболевание, возбудителем которого является сальмонелла, бактерия, живущая в свежем мясе, яйцах и молочных продуктах. Несвежая вода и пища, недостаточно обработанные продукты – среда обитания сальмонеллы. Бактерия легко переносится и руками, в том числе и через клавиатуру и компьютерную мышь. Сальмонеллез не просто опасен, а смертельно опасен. Даже современные медикаменты не всегда способны излечить это заболевание.

**Стафилококковая инфекция** – хорошо известная, но по-прежнему опасная, коварная болезнь. Возбудитель – стафилококк, проникающий в организм с водой и пищей. Стафилококки обитают в местах с повышенной влажностью, поэтому обычно дизентерия не передается через контакт с гладкими сухими поверхностями. Но в случае, если на поверхность попали мельчайшие капли слюны зараженного человека или животного, даже компьютерная мышь или клавиатура могут стать источниками заражения.

Болезни грязных рук отличаются коварством: паразиты, поселившись в организме, ничем себя не выдают, пока их численность не станет критичной. Как только общая масса гельминтов, лямблий или сальмонелл достигнет критической точки, зараженный ими человек начинает

*чувствовать себя отвратительно: апатия, слабость, периодические рези в области живота перемежаются рвотой и постоянной тошнотой. Больной уже не может вести нормальный образ жизни – спать, есть, выходить из дома. О какой-либо работе речи уже не идет. Причем, болезненные ощущения начинаются уже на поздней стадии заражения, и обычное медикаментозное лечение помогает не всегда.*

### **Симптомы болезней грязных рук**

*боль в животе;*

*частая тошнота, рвота;*

*воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта;*

*утомляемость, раздражительность, тревожный сон;*

*аллергические состояния;*

*инфекции мочевыводящих путей (циститы);*

*повышенный уровень эозинофилов в крови (клетки крови, относящиеся к лейкоцитам, которые участвуют в защите организма от проникновения чужеродных тел);*

*резкое снижение массы тела.*

### **Причины возникновения болезней грязных рук**

*Предметы, с которыми, так или иначе, контактирует человек, могут быть источником заражения паразитами или бактериями.*

*Компьютерная клавиатура и мышь – предметы, с которыми не просто контактирует программист, дизайнер. Это предметы, контакт с которыми продолжается длительное время изо дня в день. Однажды прикоснувшись к клавиатуре, придя с улицы, мы переносим микрочастицы обратно на пальцы, замыкая круг и делая гигиену рук бессмысленной.*

*Многие компьютерщики имеют отвратительную привычку грызть ногти. Это – прямая дорога, по которой в организм попадают болезнетворные бактерии и паразиты. Также занести в организм ненужную живность помогают шариковые ручки, флешки, кабели и прочие предметы.*

*Будучи выявленной на ранней стадии, одна из болезней грязных рук достаточно легко поддается лечению. Большинство болезней грязных рук никак себя не проявляют несколько недель, месяцев.*

*Как жить-то, прочитав все это? — скажет впечатлительный читатель. — Выходит, нет спасения ни на юге, ни на севере*

Итак

**Правило первое: мыть руки перед едой** (а если перекусываете на улице, держать пищу в упаковке или салфетке), **после туалета, приходя домой с улицы, после общения с животными.** Если вы знаете, что вымыть руки не удастся, а надо бы, запаситесь одноразовыми увлажненными бактерицидными салфетками.

**Правило второе: никогда, ни при каких условиях не пробовать и не есть невымытые фрукты, овощи, в том числе на рынках.** С вами может ничего не случиться, но вашему примеру неизбежно последует ребенок.

**Правило третье: чистить клавиатуру компьютера специальными составами,** которые можно приобрести в любом магазине: желательна тщательно прочищать клавиши и компьютерную мышь хотя бы раз в неделю, и каждый день протирать их влажными салфетками. Стоит отказаться от еды за компьютером. Чипсы, бутерброды и различные сладости берут руками, которыми одновременно работают с клавиатурой и мышью

**Правило четвертое: чистыми должны быть не только руки и продукты, но и то место, где вы живете.** Вовремя опустошайте мусорное ведро у себя дома. Оборудуйте на даче место для утилизации растительных отходов. **Отдохнув на природе, увозите мусор с собой.** У нас это пока не принято, но представьте, что захотите приехать сюда через недельку. Что вы обнаружите?

**Не допускайте, чтобы от брошенного вами мусора страдали ваши дети.**

Врач инфекционист

В.И. Ялковская

13.10.2017