

**Лямблиоз** – кишечное заболевание, вызываемое простейшими (лямблиями).

**Возбудитель лямблиоза** – широко известный протозойный организм, выделенный из кишечника человека и являющийся причиной диареи у людей. Помимо человека, он может быть обнаружен у различных млекопитающих: собак, кошек, крупного рогатого скота и др.

**Жизненный цикл лямблий включает существование паразита в виде вегетативной стадии - трофозоит и стадии цист.**

После того как цисты проглочены, они без изменения минуют желудок и только в верхнем отделе тонкого кишечника под воздействием дуоденального содержимого высвобождаются подвижные формы трофозоитов, способные к дальнейшему существованию, размножению и расселению в тонком кишечнике. Цикл заканчивается, когда зрелые цисты попадают с фекалиями во внешнюю среду, уже способные заражать других. Способность лямблий вызывать дисфункцию желудочно-кишечного тракта, наличие эпидемических вспышек диареи, обусловленных лямблиями, а также существование осложненных форм инфекции, позволили ассоциировать лямблии как возбудителя заболевания человека.

У людей, лямблиоз может протекать как бессимптомно, так и с клиническими проявлениями. По клиническому течению выделяют острую и хроническую формы заболевания. **Острый лямблиоз** чаще всего встречается у детей раннего возраста и характеризуется лихорадкой, рвотой, диареей, резкими болями в эпигастральной области, вздутием кишечника и др.

Острый период длится обычно несколько дней, после чего лямблиоз может перейти в подострую или хронические стадии.

При хроническом лямблиозе отмечаются следующие симптомы: чередование запоров и поносов, схваткообразные боли в животе, тошнота, снижение аппетита и др.

У взрослых больных лямблиозом наиболее часто отмечаются боли в правом подреберье, усиливающиеся при приеме жирной пищи, горечь или сухость во рту, обложенность языка желтоватым налетом и др.

**Источником лямблиозной инвазии служит инвазированный человек.**

Паразитоносители представляют особую угрозу, т.к. они не получают лечения.

Зараженный человек выделяет зрелые инвазионные цисты с фекалиями. В 1 грамме фекалий может содержаться до 20 млн. инвазионных цист. Факторами передачи возбудителя являются – грязные руки, вода, пища, содержащие цисты лямблий. Насекомые (мухи, тараканы) также могут способствовать распространению цист лямблий. Заражающая доза составляет порядка 10-100 цист.

**Чаще всего лямблиозом болеют дети.**

**Относительно высокий риск инвазирования имеют лица, не имеющие навыков личной гигиены и имеющие «вредные привычки» (держат пальцы, карандаши, ручки во рту, грызть ногти и др.).** Высокая степень вероятности заражения с учетом устойчивости цист лямблий к воздействиям внешней среды, особенно контактных в семьях, детей и персонала в детских коллективах при нарушении гигиенических мероприятий. **Заражение может быть связано с водным путем распространения инвазии (загрязненная вода плавательных бассейнов, открытых водоемов, водопроводная вода).**

При наличии лямблиозной инвазии – выше частота случаев бактериальных инфекций (пневмонии, бронхиты, отиты, ангины, стоматиты и др.). Тяжелее протекают и поддаются лечению другие болезни.

Сезонность лямблиоза наиболее выражена в весенние месяцы (апрель - май), а также летом.

**Цисты лямблий** устойчивы и способны сохраняться во внешней среде. В водопроводной воде цисты лямблий выживают в течение 1- 3 месяцев при температуре воды от 4 до 200С.

В сточной воде в летнее время цисты лямблий выживают до 3-4 месяцев. На продуктах питания цисты сохраняются жизнеспособными несколько часов, а при большой влажности продукта и до нескольких суток.

Цисты лямблий устойчивы к действию хлора. Кипячение приводит к мгновенной гибели цист, при температуре 550С цисты погибают через 5 минут.

**Выполняя простые правила, вы можете защитить свой организм от многих паразитов:**

- кипятите питьевую воду;
- чаще мойте руки (особенно перед едой, после посещения туалета);
- отучайте детей от «вредных привычек» (держат пальцы, ручки, карандаши во рту, грызть ногти);
- обеззараживайте овощи, фрукты, зелень, предметы обихода, игрушки и т.д.;
- проводите борьбу с насекомыми (мухами, тараканами);

**При употреблении в пищу овощей, фруктов, зелени, воспользуйтесь следующими советами по их обработке:**

- мойте их в дуршлага под струей проточной воды в течение 5-10 минут, время от времени переворачивая путем встряхивания;
- лук, петрушку, салат предварительно очищайте от почвы, затем разбирайте по отдельным листочкам, стеблям и тщательно мойте;
- хороший эффект дает мойка их в слабом мыльном растворе с последующим ополаскиванием проточной водой;
- для мытья ягод, имеющих шероховатую поверхность или дольчатое строение, лучше всего применять их обмывание 1%-ным раствором соды, а затем чистой водой.

