

Меры профилактики

- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом, особенно после посещения туалета и перед приемом пищи
- не употребляйте сырую воду из природных водоисточников
- купайтесь в разрешенных для этих целей водоемах, не заглатывайте воду при купании
- тщательно мойте употребляемые в пищу овощи, фрукты, ягоды, зелень
- не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли
- следите за чистотой жилых помещений, не допускайте распространения мух и тараканов
- при посещении жарких стран пейте бутилированную или кипяченую воду, не используйте для охлаждения напитков лед из воды неизвестного качества, не употребляйте продукты, которые не подвергались термической обработке

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru
тел.: 8 (499) 241 86 28**



Лямблиоз



Лямблиоз

протозойная инфекционная болезнь с фекально-оральным механизмом передачи возбудителя, характеризуется поражением преимущественно тонкой кишки

Где распространен

повсеместно, но наибольшую пораженность населения наблюдают в странах с жарким климатом

Возбудитель заболевания

одноклеточные жгутиковые простейшие *Lambliа intestinalis*

Источник инфекции

больной человек или паразитоноситель

К группам высокого риска заражения лямблиозом относятся дети в возрасте до 9 лет, путешественники, работники коммунального обслуживания

Жизненный цикл возбудителя

Лямблии существуют в двух формах:

- трофозоит – стадия активного питания и размножения паразита
- циста – стадия, обеспечивающая временное выживание в неблагоприятных условиях и переход в организм другого хозяина

Пути передачи

- водный – при употреблении инфицированной сырой воды из природных источников (озер, рек, ключей)
- контактно-бытовой – через загрязненные цистами лямблий руки, игрушки, ковры, поверхности мебели, предметы обихода
- пищевой – при употреблении инфицированных пищевых продуктов и блюд, не подвергавшихся термической обработке (овощные и фруктовые салаты и другие)

Симптомы

- вздутие, урчание, схваткообразные боли в животе
- снижение аппетита
- тошнота, рвота
- зловонный, маслянистый, пенистый стул (обычно 2-4 раза в сутки)
- головная боль
- головокружение
- повышенная утомляемость
- раздражительность

При появлении симптомов заболевания не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Без квалифицированного лечения лямблиоз может протекать месяцами и годами с периодическими обострениями

