## Осторожно, токсоплазмоз!

## (памятка для населения)

**Токсоплазмоз человека** — это зоонозная инвазия, отличающаяся от других инфекций широким распространением и наличием трансплацентарного (внутриутробного) пути заражения.

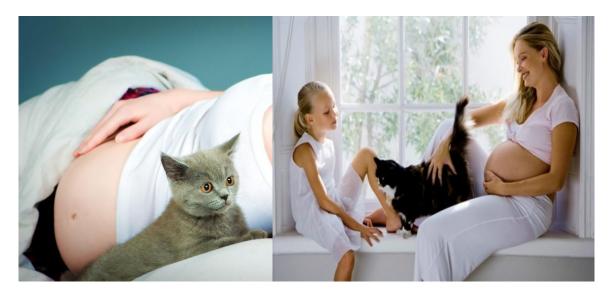
Паразиты, вызывающие токсоплазмоз, имеют свойство паразитировать в организме людей и различных теплокровных животных, а «главными хозяевами» токсоплазм принято считать кошек и других представителей семейства кошачьих.

Больной токсоплазмозом может десятилетиями не догадываться о том, что он болен лишь потому, что живущие в организме человека паразиты никак себя не проявляют. Если в организм здорового человека с хорошим иммунитетом попадут токсоплазмы, в ответ на них начнется образование антител, которые в скором времени поборят заболевание, выработав в дальнейшем стойкий иммунитет. Как правило, опасность данного заболевания возникает в тот период времени, когда у человека резко снижается иммунитет. Антитела могут вырабатываться в недостаточном количестве или отсутствовать вовсе. В данном случае будет наблюдаться преобладание токсоплазм, которые впоследствии поразят организм и вызовут такое заболевание как токсоплазмоз. Снижению иммунитета человека способствуют перенесенные острые заболевания; стрессовые ситуации; неблагоприятные экологические факторы; вредные излучения; некоторые лекарственные препараты.

У больного могут наблюдаться такие симптомы как незначительное повышение температуры тела, слабость, головная боль, увеличение лимфатических узлов, которые обычно проходят в течение одной недели. Однако если у человека наблюдается снижение защитных сил организма (например, при ВИЧ-инфекции), то токсоплазмоз протекает более выражено с поражением различных систем, органов и тканей (например, нервной системы, сердца, глаз, скелетных мышц).



Особую опасность это заболевание представляет для беременных женщин. Во время беременности внедрение инфекции может спровоцировать у будущего ребенка серьезные патологические изменения (например, умственная отсталость, эпилепсия, внутричерепное давление, слепота). Инфицирование ребенка на ранней стадии беременности (первый триместр) нередко приводит к гибели плода. Перед тем, как забеременеть, женщинам необходимо обследоваться на токсоплазмоз. Заражение человека токсоплазмозом может наступить при употреблении пищу инфицированных продуктов животного происхождения, например мяса, молока, яиц, не прошедших должным образом термическую обработку, а также при контакте с кошками.



Инфицированные токсоплазмами кошки за две недели способны выделять в окружающую среду порядка двух миллиардов ооцист, которые считаются заразными в течение двух лет. Передача токсоплазм осуществляется при заглатывании пыли вместе с паразитами в тех местах, где испражнялась инфицированная кошка (например, песочница, огород, сад). Также инфекцию можно занести через рот с помощью загрязненных рук после контакта с больной кошкой, на шерсти которой обычно сохраняются частички ее испражнений.

**Меры профилактики токсоплазмоза** крайне просты и доступны всем. Домашнюю кошку стоит регулярно обследовать на токсоплазмоз в ветеринарной клинике. Нельзя близко контактировать с кошками, особенно с молодыми. Уборка кошачьего туалета, кормление домашней любимицы и прочие неизбежные дела должны выполняться в перчатках, а после них нужно тщательно мыть руки. На время беременности хозяйки кошку лучше переселить к знакомым.

Избегайте плохо проваренного и прожаренного мяса, в котором могут быть токсоплазмы, а также овощей, фруктов и зелени, которые могли соприкасаться с зараженной цистами землей. Не надо есть подозрительного вида беляши или шашлыки в уличных палатках, пробовать на вкус мясной фарш и есть немытые овощи или фрукты.

К мерам профилактики токсоплазмоза можно отнести также мероприятия по укреплению иммунитета. Это касается не только беременных, но и всех остальных, так как именно от состояния иммунной системы зависит, протекает ли токсоплазмоз латентно и быстро, или же снова и снова обостряется и создает массу проблем своему хозяину. Сбалансированное питание, достаточное количество витаминов, солнечного света, свежего воздуха, закаливающие процедуры, активное движение, - словом, все, что входит в понятие здорового образа жизни, — может рассматриваться как мера профилактики множества заболеваний, и токсоплазмоза в том числе.



Будьте здоровы!