

Пляжная хроника

Отдых у моря считается лучшей профилактикой при многих заболеваниях. Но есть у отпуска на побережье и недостатки, о них надо помнить.

БОГАТЫЙ ПОДВОДНЫЙ МИР

– В любой воде, в том числе и морской, прекрасно чувствуют себя вирусы и бактерии, поэтому отдых на курорте может стать причиной инфекционного заболевания, – рассказывает гастроэнтеролог, ведущий эксперт, консультант по лабораторной медицине Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора **Юлия Зотова**. – Золотистый стафилококк, ротавирусная, энтеровирусная инфекции – распространенные заболевания. Они регистрируются по всему миру, в том числе в Краснодарском крае, Абхазии, Крыму, Турции, Египте.



РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

сопровождается сильной диареей, болью в животе, повышением температуры, незначительным насморком, покашливанием. Ротавирус приводит к обезвоживанию, поэтому очень опасен для детей (особенно до года). От инфекции есть вакцины.

Золотистый стафилококк хорошо выживает в морской воде, в воздухе и на любых поверхностях. Бактерия способна вызвать гнойничковые высыпания на коже, конъюнктивит, отит, воспаление легких. Симптомы – температура до 39 градусов, сонливость, головная боль, рвота. При тяжелой форме назначают антибактериальные препараты, поэтому при появлении признаков нужно обратиться к врачу. До встречи с ним можно принять жаропонижающее и соблюдать питьевой режим.

ЭНТЕРОВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ.

Их вызывают вирусы Коксаки и ЕСНО. Они устойчивы к факторам окружающей среды и могут долго сохраняться в воде. Симптомы – лихорадка, слабость, тошнота, рвота, боль в горле и в животе, диарея. На коже и слизистой рта появляется мелкая сыпь.

Спецпроект «ПЛАНЫ НА ОТПУСК»

ЗАМКИ ИЗ ПЕСКА

– Опасность может представлять не только вода, – рассказывает



руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики СМД ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора **Михаил Лебедев**.

– В пляжном песке обитают простейшие (лямблии, амебы, трипаносомы), патогенные грибы (возбудители микозов), гельминты, бактерии. Особенно это касается покрытия диких пляжей. Песок у водоема не обрабатывается дезинфицирующими средствами, и на глубине 5–6 см прекрасно себя чувствуют возбудители грибковых инфекций. Поэтому нельзя закапываться в песок, строить из него фигуры: попав в микротрещины и ранки на коже, микроорганизмы могут дать старт развитию микоза или кандидоза. Нельзя отказываться от пляжной обуви: споры грибов легко проникают в размокшую после купания кожу стоп.

ЗАЩИТНЫЕ МЕРЫ

Для безопасного отдыха выбирать отели с собственным пляжем или официальные городские территории, где проводятся очистка и контроль воды на содержание патогенных микроорганизмов. Недопустимо посещать дикие места для купания, даже если очень хочется тишины. Любое изменение самочувствия после купания, например повышение температуры, появление кожной сыпи, может свидетельствовать о заражении. Надо сразу обратиться за медицинской помощью. Лекарство, которое можно принять до приезда врача при тошноте и боли в животе, – активированный уголь.

Ирина Ломанова
style@antennatv.ru

Фото: Evgeniy/Shock