

## ***Осторожно: аскаридоз!***

### ***Чем опасны «домашние» грядки и песочницы***

Невидимые глазу яйца глистов, попавшие в организм с невымытой клубникой или горстью земли из любимого цветочного горшка, могут стать причиной серьезных проблем со здоровьем.

Возбудителем заболевания является аскарида человеческая. Живут эти «соседи» в тонком кишечнике человека около года, ежедневно откладывая до 240 тысяч яиц, которые с фекалиями попадают в окружающую среду.

Единственным источником яиц аскарид является больной человек, однако аскаридозом нельзя заразиться напрямую от больного человека. Яйца паразита должны созреть в почве, после чего они могут сохранять жизнеспособность в земле до 10 лет и более.

В группе особого риска — дети, которые часто тянут руки в рот, играют с землей и песком.

При аскаридозе могут наблюдаться следующие симптомы:  
слабость, недомогание, небольшое повышение температуры;  
аллергическая сыпь на коже;  
сухой кашель, иногда с мокротой, одышка, боли в груди.  
схваткообразные боли в животе, тошнота, нарушение аппетита;  
неустойчивый стул (поносы сменяются запорами);  
головные боли, раздражительность, нарушение сна.

Правила защиты от аскаридоза просты, но требуют неукоснительного соблюдения, особенно в весенне-летний сезон:

1. Необходимо мыть руки с мылом дважды после туалета, возвращения с улицы, работы с землей и перед едой.
2. Тщательно мыть продукты, а зелень — замачивать в воде, чтобы удалить мельчайшие частицы почвы. Лучше всего обдавать их кипятком.
4. Не допускать контакта мух с продуктами питания.
5. Выбирать для детских песочниц солнечные места и регулярно рыхлить песок.
6. Не удобрять почву на приусадебном участке необеззараженными фекалиями и следить за чистотой надворных туалетов.

Помните: при появлении симптомов не занимайтесь самолечением. Лечение назначает только врач!