

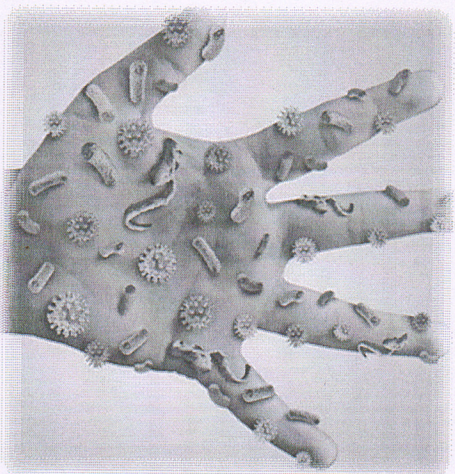
ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ И ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

Инфекционные и паразитарные заболевания - это группа болезней, возбудителями которых являются бактерии, вирусы, грибовая микрофлора и паразиты (гельминты или членистоногие). Они имеют широкое распространение, нередко вызывают неблагоприятные последствия. Наиболее опасными являются инфекционные заболевания.

Профилактические мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний.

1. питайтесь правильно: не пере едайте, употребляйте меньше животных жиров, включите в рацион больше свежих фруктов и овощей, как можно меньше ешьте жареную пищу, кушайте чае, но в меньших количествах...
2. Инфекционные заболевания можно предупредить систематическим употреблением иммунных препаратов: иммуномодуляторов и иммуностимуляторов (это второе по важности правило).
3. Укрепляйте иммунитет систематическим употреблением таких растительных продуктов, как лук, чеснок, мед, лимонный сок (не в чистом виде), малина, облепиха, имбирь.
4. Ведите активный образ жизни: делайте зарядку по утрам, посещайте спортзал или бассейн, бегайте по вечерам.
5. Избегайте стрессовых ситуаций и не поддавайтесь депрессивным состояниям, ничто так сильно не подавляет работу иммунной системы, как наши нервные срывы, поэтому станьте оптимистом и поймите, что в этой жизни нет ничего более важного, чем ваше здоровье.
6. Научитесь правильно отдыхать. Постоянный просмотр телевизионных передач и "отдых" на диване - это не отдых. Настоящий отдых должен быть активным и обязательно предусматривать чередование физических и умственных нагрузок.

Это простые правила, которые должны стать образом жизни каждого человека. и тогда заболевания для вас не будут представлять абсолютной никакой опасности.



Болезни, вызванные инфекционными процессом схожи с паразитарными заболеваниями по ряду признаков:

- общее недомогание, головные боли, нарушение сна, раздражительность, апатия;
 - повышение температуры тела (чаще при инфекционных болезнях), озноб;
 - бледность кожных покровов;
 - боли в мышцах и болезненность суставов;
 - диспепсические расстройства: слюнотечение, боли в животе, расстройство стула, тошнота, нередко рвота.
- Для паразитарных заболеваний также характерно:**
- развитие аллергических реакций;
 - скрежет зубами в ночное время (**бруксизм**);
 - частые острые заболевания верхних дыхательных путей.
- А инфекционные болезни могут сопровождаться:**
- появлением специфичной сыпи на теле;
 - менингеальными синдромами;
 - увеличением внутренних органов.

Профилактика паразитарных заболеваний сводится к соблюдению следующих рекомендаций:

- Соблюдение правил личной гигиены. Это касается мытья рук перед приёмом пищи, после каждого посещения туалета, общественных мест и после контакта с животными;
- все продукты питания должны проходить соответствующую обработку;
- мясо и рыба должны быть обработаны термически;
- воду следует кипятить;
- в помещении должна проводиться регулярная влажная уборка;
- во время работы с землёй руки должны быть в перчатках.

Это основные меры профилактики паразитарных заболеваний, которые позволят максимально оградить себя и близких от возможной инвазии.

