**Беседа с родителями и детьми: «Осторожно, гельминты!»**

…  Ребёнок часто жалуется на боль в животе, тошноту, головную боль, стал бледным и капризным, плохо ест и спит, скрипит зубами во сне. Мать обычно начинает думать, а нет ли у него глистов?

     В таком подозрении есть резон: гельминтозы часто протекают с перечисленными симптомами. Значит, надо обратиться к врачу, провести необходимые исследования и терпеливо и настойчиво заняться лечением. О терпении приходится говорить потому, что от некоторых видов гельминтов не так-то просто избавиться. Но беда ещё в том, что нередко ребёнок, излечившись, заражается вновь и вновь. Поэтому хочется прежде всего поговорить о профилактике.

   Где и как заражается ребёнок? Гельминтозы чаще всего угрожают детям дошкольного и младшего возраста. Выявлена и такая закономерность: чем хуже санитарное состояние населенного пункта, микрорайона, двора, тем выше риск заболевания детей гельминтозами и, в частности, аскаридозом и энтеробиозом (заражение острицами).

   Оно и понятно. Ведь яйца этих паразитических червей выделяются с фекалиями больного человека. И там, где нет канализации, где не содержатся в порядке выгребные ямы и дворовые туалеты, они в изобилии попадают в почву. Яйца аскарид нередко обнаруживаются в песке игровых площадок. Сюда они попадают главным образом в тех случаях, когда песок берут из карьеров, оврагов, загрязняющихся сточными водами. Другой источник опасности – немытые или плохо вымытые овощи, ягоды. Особенно часто яйца гельминтов обнаруживают на клубнике, поскольку многие садоводы используют для удобрения грядок фекалии. Да и в воде, которую берут из стоячих прудов и других открытых водоёмов для полива огородов, могут оказаться яйца гельминтов.

    Немалую роль в распространении гельминтов играют и мухи. На задворках дачного участка или сельской усадьбы можно нередко увидеть открытую яму, куда нерадивые хозяева сбрасывают отходы и нечистоты. Эти ямы становятся скопищем яиц гельминтов. В сухие, жаркие дни здесь роятся мухи, разнося затем на своих лапках опасный груз и оставляя его всюду, куда садятся, и прежде всего на пищевые продукты.

  Однако заражение гельминтами можно предупредить. Хочу ещё раз напомнить: во время прогулки следите за тем, чтобы дети не брали в рот пальцы, игрушки, поднятые с земли, а придя домой, обязательно сразу бы мыли руки. И не кое-как, а тщательно, с мылом. Необходимо также бороться с мухами. Не оставляйте открытыми продукты, мусорные вёдра, затягивайте окна сетками, марлей.

    Детские песочницы во дворах домов, на игровых площадках необходимо содержать в чистоте. Не так сложно изготовить фанерные крышки и закрывать их, когда там никто не играет, и обязательно на ночь. Дело в том, что в песок могут испражняться собаки, а в их кишечнике нередко паразитируют особые гельминты – эхинококки, способные вызвать тяжёло протекающий гельминтоз. Там, где играют дети, владельцы собак не должны выгуливать своих питомцев и ни в коем случае не выпускать их в песочницы. Желательно так же не реже одного раза в месяц менять в песочнице песок.

    Исследования, проведённые в последнее время, показали, что яйца аскарид и остриц могут обнаруживаться на полу, предметах домашнего обихода. Как они туда попали? Конечно, их можно занести с улицы вместе с частичками земли. Но если в доме есть больной энтеробиозом, к тому же не соблюдающий гигиенических правил, яйца остриц могут оказаться на его нательном и постельном белье. И тогда достаточно встряхнуть загрязненные трусики или простыни, чтобы яйца этих гельминтов рассеялись по комнате.

   У остриц есть одна особенность: ночью они откладывают яйца вокруг заднего прохода, выползая из прямой кишки, что вызывает зуд. Ребёнок расчесывает кожу в области заднего прохода, и яйца остриц попадают под ногти, а оттуда могут быть занесены в рот. Поэтому одновременно с медикаментозным лечением энтеробиоза необходимо обеспечить и меры профилактики. Ежедневно утром и вечером подмывайте ребёнка тёплой водой с мылом, на ночь надевайте ему чистые трусики, утром снимайте их и кипятите, ежедневно меняйте и кипятите или проглаживайте горячим утюгом постельное бельё. Комнату убирайте влажным способом, а тряпки, которыми пользовались при уборке, кипятите или заливайте дезинфицирующим раствором. Каждый день мойте с  мылом детский горшок, сиденье унитаза ( не хлоркой!)

     Давно замечено, что дети, заражённые гельминтами, чаще болеют различными кишечными инфекциями. И это не случайно: пути заражения сходны, главный передатчик болезнетворного начала в том и в другом случае – грязные руки. К тому же гельминтоз, ослабляя организм, понижает его сопротивляемость. Так что профилактика гельминтозов – это в конечном счёте борьба за укрепление здоровья ребёнка.