

Что надо знать о холере и ее профилактике?



Об эпидситуации по холере в мире

По информации ВОЗ эпидемическая ситуация в мире по заболеваемости холерой остается напряженной. В мире ежегодно фиксируется от 1,3 млн до 4 млн случаев заболевания холерой и 21–143 тыс. случаев смерти от заболевания.

Несколько стран Африки и Азии сообщили о вспышках холеры в 2021 и 2022 годах. За 9 месяцев 2022 года о вспышках этой болезни сообщили 29 стран

мира, в том числе 13 стран, где в прошлом году вспышек не было. Наиболее крупные вспышки были зарегистрированы в Афганистане, Бангладеш, ДРК, Эфиопии и Нигерии, Бенине, Камеруне.

По состоянию на 20 октября 2022 года вспышка холеры распространилась на восемь из 10 регионов Камеруна, инфицировано 12 952 человека. С октября 2021 года погибло 272 человека (на 28 октября 2022 г.).

В Сирии первые случаи холеры были зарегистрированы в конце августа 2022 г. По состоянию на 10 ноября 2022 года случаи холеры зарегистрированы уже в 14 провинциях страны, всего более 30 тыс. предполагаемых случаев заболевания, из которых лабораторно подтверждено по меньшей мере 400. Около 90 человек умерли. Фактором передачи инфекции стала вода из реки Евфрат, используемая населением для питья и хозяйственных нужд, а также вода из централизованных источников водоснабжения, контаминированная возбудителем холеры вследствие разрушения систем водоснабжения, водоочистки, насосных станций в результате боевых действий.

В Беларуси последние редкие завозные случаи холеры были в 1980-1990 годах. Но в мире еще есть страны, где холера периодически дает о себе знать серьезными вспышками, так называемые эндемичные по холере районы:

- Юго-Восточная Азия (Таиланд, Филиппины, Китай, Лаос, Непал, Бангладеш, Вьетнам, Индия, Индонезия, Камбоджа, Пакистан);
- Африка (Зимбабве, Камерун, Кения, Нигерия, Сомали, Судан, Уганда и др.);
- Латинская Америка (Гаити, Доминиканская Республика)

Перед выездом за границу

При планировании поездок за границу (туристических и деловых, бизнес-коммуникаций, медицинского туризма и т.д.) необходимо уточнить сведения об эпидемиологической ситуации по заболеваниям, характерных для страны пребывания, в том числе холере.

С данной информацией можно ознакомиться на интернет-сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь (minzdrav.gov.by) и

государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (rcherph.by).

Холера - это острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями вида *Vibrio cholera* (холерный вибрион) с диарейным синдромом, нарушением водно-солевого баланса, обезвоживанием, токсикозом.

Почему про нее нужно знать?

Холера относится к **особо опасным инфекциям (ООИ)**. Это означает, что она может внезапно появляться, быстро распространяться среди населения, тяжело протекать и нередко заканчиваться летальным исходом.

Инкубационный период: с момента заражения до появления первых симптомов может пройти от 2-10 часов до 5 суток.

Как протекает холера?

Типичный вариант холеры протекает следующим образом:

На фоне удовлетворительного самочувствия внезапно начинается **диарея**. Стул имеет характер так называемого «рисового отвара» - жидкий (близкий к воде), мутно-белый, с серыми хлопьями, без примесей крови, с запахом рыбы или сырого тертого картофеля. По объему может достигать 1.5 литров за один поход в туалет, по частоте - от двух-трех раз за день до более чем 20 раз за сутки.

Позже к диарее присоединяется **рвота**. Рвота обычно возникает без предвестников в виде тошноты (не мутит), дискомфорта в животе или общего ощущения «дурноты». Так же, как и диарея, имеет характер «рисового отвара», может быть обильной, многократной (неукротимой).

Во время диареи и рвоты организм может потерять огромное количество воды и солей (электролитов), что приводит к **обезвоживанию** организма с сопутствующими электролитными нарушениями. Потеря более 20% воды смертельна для человека! Первыми симптомами обезвоживания являются сухость во рту и жажда, постепенно развиваются осиплость голоса, снижение тургора кожи, учащение сердцебиения, снижение артериального давления, судороги в мышцах. Потери воды и электролитов при холере могут привести к тяжелым осложнениям и смерти человека!

Для холеры **НЕ** характерны:

- повышение температуры тела
- боли в животе
- тошнота (больного не мутит, рвота начинается внезапно без предшествующей «дурноты»)

Описанные симптомы (диарея-рвота-обезвоживание) могут развиваться и существовать **несколько дней**, а могут достигнуть апогея всего за **несколько часов** и привести к гибели в первый же день заболевания!

Тем не менее, холера может протекать и абсолютно **бессимптомно**, при этом зараженный человек (бактерионоситель) является серьезным источником опасности для окружающих, т.к. распространяет холерный вибрион во внешнюю среду.

Возможны также **другие варианты течения болезни**, отличающиеся от типичной холеры, которая описана выше. Например, иногда может повышаться температура. В редких случаях рвота предшествует проблемам со стулом или

является единственным симптомом. Бывают и боли в животе, а диарея - «обычная», не водянистая. Поэтому диагноз холеры может поставить только специалист с помощью лабораторных исследований.

Где можно заразиться холерой?

Источником холеры является больной человек и бактерионоситель.

Вместе с их стулом и рвотными массами возбудитель холеры попадает во внешнюю среду. Холерный вибрион хорошо переносит холод (может выжить в холодильнике и даже морозильной камере), но погибает от высоких температур (при кипячении - всего за 1 минуту), стандартных дезинфицирующих средств, высушивания и под воздействием прямых солнечных лучей.

В районах, где не проводится надлежащая обработка сточных вод и запасов питьевой воды, холера может быстро распространяться.



Как можно заразиться холерой?

Холерные вибрионы могут жить в окружающей среде, чаще всего в воде стоячих водоемов (озера, пруды, водохранилища). Если использовать такую воду для питья или хозяйственных нужд, или во время купания/плавания случайно сделать пару глотков - можно заразиться холерой. Также заразиться можно и через продукты питания, например, помыв НЕ-зараженные овощи зараженной водой, или съев мясо рыбы/устрицы/креветки, обитавших в зараженном водоеме (при недостаточной термической обработке!). Продукты могут содержать холерные вибрионы и в том случае, если их трогал грязными руками человек, больной холерой (или бактерионоситель). По такому же принципу «опасными» могут стать посуда, полотенца, другие предметы быта.

Как защититься от холеры?

1. Соблюдать правила личной гигиены (мыть руки после посещения туалета, перед приготовлением и приемом пищи, пользоваться индивидуальной посудой, полотенцем и т.д.)
2. Пить гарантированно безопасную воду и напитки: кипяченую или бутилированную воду.
3. Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах.
4. При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.
5. Тщательно мыть фрукты и овощи. Не использовать для хозяйственных нужд (в том числе для мытья посуды и продуктов) воду из «непроверенных» водоемов.
6. Проводить тщательную термическую обработку пищи (особенно обитателей водоемов - рыба, устрицы, креветки и т.д.) - варить, жарить, запекать.
7. В поездках уделять внимание безопасности воды и пищевых продуктов: избегать питания в небезопасных местах, не добавлять лед в напитки, если нет информации о качестве воды, из которой он приготовлен.
8. При отдыхе в эндемичных по холере районах - избегать употребления пищи, в качестве приготовления и хранения которой вы не уверены.

Как устанавливают диагноз холеры?

Самостоятельно это сделать не получится. Для подтверждения диагноза необходимо выполнение анализа кала или рвотных масс на наличие возбудителя – холерного вибриона. Такие исследования могут выполнять только специализированные лаборатории, имеющие разрешение на работу с особо опасными инфекциями.

Если у Вас есть схожие симптомы, и Вы подозреваете у себя холеру, следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Важно понимать: холера - это инфекция, от которой можно быстро умереть. И если, к счастью, у вас она протекает в легкой форме, вы можете заразить кого-то, для кого исход может стать плачевным.

И если вы подозреваете у себя или у кого-то из близких холеру, пусть с минимальными проявлениями, не пренебрегайте этим. Постарайтесь ограничить контакты с близкими и немедленно обратитесь за медицинской помощью по телефону 103 (Скорая медицинская помощь), озвучив свои симптомы, сообщив, из какой страны и когда прибыли, или когда имели контакт с человеком, отдохавшим в эндемичной по холере стране и свои опасения относительно диагноза холеры.

Как лечат холеру?



Ключевой момент в лечении холеры - осуществляется оно **ТОЛЬКО** в **стационаре**. Любое подозрение на холеру требует **ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ** в инфекционную больницу.

Лечение происходит по двум направлениям. Первое - восстановление потерь жидкости и соли (специальные растворы для питья или в виде капельниц, в зависимости от показаний). Второе - уничтожение причины - холерного вибриона - с помощью специальных препаратов.

Подготовлено врачом-методистом Литвин И.П. Использованы открытые Интернет-ресурсы