Токсоплазмоз

Токсоплазмоз — это паразитарное заболевание человека и животных. Окончательным хозяином (то есть организмом, в котором паразит может размножаться) является кошка, промежуточные хозяева паразита — многочисленные птицы и звери, а также человек. У человека заболевание в большинстве случаев протекает бессимптомно или проявляется такими неспецифическими симптомами, как утомляемость, небольшое повышение температуры, головная боль, увеличение лимфоузлов (чаще всего шейных и затылочных). Однако подобные явления могут быть признаками обычной простуды, поэтому в большинстве случаев заражение токсоплазмозом оказывается незамеченным, и человек даже не подозревает, что переболел этим заболеванием. В тяжелых случаях заболевание сопровождается лихорадкой, суставными и мышечными болями и пятнистой сыпью. Наиболее опасно поражение токсоплазмозом нервной системы (развитие менингоэнцефалита).

Особую опасность это заболевание представляет для беременных женщин.  Во время [беременности](http://polismed.com/subject-beremennost1.html) внедрение [инфекции](http://polismed.com/subject-infekcija.html) может спровоцировать у будущего ребенка серьезные патологические изменения (например, умственная отсталость, [эпилепсия](http://polismed.com/subject-ehpilepsija.html), [внутричерепное давление](http://polismed.com/subject-vnutricherepnoe-davlenie.html), [слепота](http://polismed.com/subject-slepota.html)). Однако не все так страшно. Риск для плода представляет только первичное заражение матери токсоплазмозом при беременности. То есть, если вы им переболели когда-то давно, то на плод он не окажет никакого влияния.

Заражение человека токсоплазмозом может наступить при употреблении в пищу инфицированных продуктов животного происхождения, например мяса, молока, яиц, не прошедших должным образом термическую обработку, а также при контакте с кошками.

Инфицированные токсоплазмами кошки за две недели способны выделять в окружающую среду порядка двух миллиардов ооцист, которые считаются заразными в течение двух лет. Передача токсоплазм осуществляется при заглатывании пыли вместе с паразитами в тех местах, где испражнялась инфицированная кошка (например, песочница, огород, сад). Также инфекцию можно занести через рот с помощью загрязненных рук после контакта с больной кошкой, на шерсти которой обычно сохраняются частички ее испражнений.

Меры профилактики токсоплазмоза крайне просты и доступны всем. Прежде всего, нельзя близко контактировать с кошками, особенно с молодыми. Уборка кошачьего туалета, кормление домашней любимицы и прочие неизбежные дела должны выполняться в перчатках, а после них нужно тщательно мыть руки. Домашнюю кошку стоит регулярно обследовать на токсоплазмоз в ветеринарной клинике.

Необходимо избегать плохо проваренного и прожаренного мяса, в котором могут быть токсоплазмы, а также тщательно мыть овощи, фрукты и зелень, которые могли соприкасаться с зараженной цистами землей.

К мерам профилактики токсоплазмоза можно отнести также мероприятия по укреплению иммунитета. Сбалансированное питание, достаточное количество витаминов, солнечного света, свежего воздуха, закаливающие процедуры, активное движение, - словом, все, что входит в понятие здорового образа жизни, — может рассматриваться как мера профилактики множества заболеваний, и токсоплазмоза в том числе.