

Kako ravnamo ob pojavu nalezljive bolezni

prim. mag. Alenka Kraigher, dr. med. spec. za epidemiologijo
Inštitut za varovanje zdravja, predstojnica Centra za nalezljive bolezni

Nalezljive bolezni nas še vedno ogrožajo, tudi v Sloveniji, čeprav se morda marsikomu zdi, da smo boj z njimi že dobili. Bolezni, ki se pojavijo na drugem delu sveta, so le navidez daleč. Zaradi pogostih gospodarskih in turističnih stikov nas lahko zelo hitro dosežejo. Z zakonom o nalezljivih boleznih (Uradni list RS, št. 69/95) je določeno in urejeno njihovo spremljanje in obvladovanje.

Sistematično zatiranje nalezljivih bolezni na Slovenskem poteka že stoletja. Za varovanje prebivalstva pred njimi se uporabljajo dosežki sodobne medicine. Nekaterih bolezni, naprimer davice, tetanusa pri novorojencih, otroške paralize in tifusa, pri nas ni več. Še vedno pa so zelo pogoste črevesne nalezljive bolezni in akutne okužbe dihal, zoonoze, med njimi zlasti salmoneloza in kampilobakterioza, ter zadnje desetletje borelioza. Nismo se izognili aidsu pa tudi novim sevom nekaterih mikroorganizmov, ki so celo bolj kužni, agresivni in odporni proti antibiotikom, ne. Med epidemijami so še vedno pogoste okužbe s hrano, katerih glavni vzrok za nastanek je nepravilna higiena pri pripravi hrane.

Nalezljive bolezni se prenašajo po zraku, s hrano in vodo ter z neposrednim stikom ali posredno s predmeti in površin. Prenašajo se s človeka na človeka ali z živali na človeka, povzročajo pa jih najmanjša živa bitja: bakterije, virusi, zajedalci, glive in plesni.

Nalezljive bolezni imajo značilen potek, ki se začne z okužbo, ko povzročitelj bolezni vdre v človeško telo. V njem se razmnožuje in povzroča škodljive spremembe, ki sprožijo bolezensko dogajanje, z znamenji, bolj ali manj tipičnimi za vsako bolezen.

Čas med začetkom okužbe (po vdoru mikrobov) in pojavom prvih vidnih znakov izbruha bolezni imenujemo inkubacija. Večina nalezljivih bolezni ima vedno enako dolg inkubacijski čas, ki traja od nekaj ur do nekaj tednov, odvisno od števila mikrobov, njihove napadalnosti in odpornosti okuženega organizma.

Večina nalezljivih bolezni se začne s splošnimi bolezenskimi znamenji (vročina, glavobol, sprememba teka, izpuščaji, slabo počutje...), po katerih na samem začetku težko ugotovimo, katero bolezen ima bolnik. Med njenim razvojem se pojavijo značilna znamenja. Ko je bolezen premagana in ni bilo zapletov, sledi krajši ali daljši čas poemanja bolezni, upadanja bolezenskih znamenj in okrevanja, ki pa je po različnih boleznih različen, odvisen pa je tudi od bolnikovega stanja, odpornosti, poteka okužbe. Traja lahko nekaj dni pa tudi do nekaj mesecev. Največkrat se nalezljiva bolezen konča s popolno ozdravitvijo in celo odpornostjo proti ponovnim okužbam, včasih pa pusti posledice, ki sočasne ali trajne. Kot vsaka druga bolezen se lahko tudi nalezljive bolezni končajo s smrtjo, čeprav so taki primeri redki.

Glede na nekatere skupne lastnosti nalezljivih bolezni jih razvrščamo v več skupin:

Črevesne nalezljive bolezni

So okužbe s hrano, nalezljive driske, griža, hepatitis (nalezljiva zlatenica), trebušni tifus, paratifus, otroška paraliza, kolera, okužbe s črevesnimi zajedalci. Človek se okuži z blatom

bolnika ali nosilca povzročitelja, ki nima bolezenskih znamenj, pa tudi z vodo, živili, prek živali, mrčesa in predmetov ter celo na okuženem zemljišču.

Povzročitelji vstopijo v prebavila skozi usta in povzročijo bolezenske spremembe v različnih organih.

Za preprečevanje teh bolezní je najpomembnejše:

- osebna higiena in predvsem umivanje rok
- higiena v straniščih
- preskrba s higiensko neoporečno pitno vodo in hrano
- pravilna priprava hrane in njeno shranjevanje
- higiensko odstranjevanje odpadkov
- uničevanje mrčesa in glodalcev.

Kapljične nalezljive bolezni

Mednje spadajo angina, gripa, pljučnica, tuberkuloza, meningitis, škrlatinka, ošimagine, mumps, rdečke, norice, oslovski kašelj, davica.

Povzročitelji teh bolezní so bakterije ali virusi, ki se prenašajo z bolnikov ali zdravih nosilcev po zraku, predvsem s kapljicami iz ust pri govoru, kihanju, kašljanju ter slinjenju (npr. otroške igrače).

Povzročitelji vstopijo skozi usta in nos v dihala, kjer povzročijo bolezenske spremembe. Veliko jih povzroča hkrati ali pozneje v razvoju bolezni še druge bolezenske znake: izpuščaje, vnetje možganskih ovojnic in možganov, prizadanejo srce, ledvice in pljuča. Značilno je, da se mikroorganizmi zelo hitro širijo in povzročijo bolezen pri veliko ljudeh v istem času. V takem primeru se razglasi epidemija.

Za preprečevanje širjenja teh bolezní je pomembno prezračevanje in čiščenje prostorov ter čiščenje površin in predmetov, npr. igrač. Utrjevanje telesa z redno telovadbo, kakovostno hrano in gibanjem na svežem zraku pripomore k večji odpornosti proti nekaterim boleznim. Za nekatere med njimi (davica, oslovski kašelj, ošimagine, mumps, rdečke, norice in celo meningitis ter pljučnice) obstajajo cepiva, s katerimi tudi pri nas cepimo otroke in odrasle.

Zoonoze - bolezni, ki se prenašajo z živali

Za to skupino bolezní je značilno, da so skupne živalim in ljudem. Prenasajo se z živali na človeka, in sicer na različne načine: z dotikom, ugrizom, slinjenjem, lizanjem, uživanjem okuženega mesa, mleka in mlečnih izdelkov, z iztrebki.

Pri nas so najbolj znane steklina, mikrosporija, bolezni, ki jih povzročajo zajedalci (toksokariaza, trakuljavost), slinavka, vranični prisad, salmoneloza, kampilobakterioza, jersinioza. Nekaterih zoonoz sedaj ni več. Bruceloza, vranični prisad, trihinelozo, tuberkulozo, ki se prenaša z mlekom in mlečnimi izdelki, smo izkoreninili s sistematičnimi ukrepi veterinarske službe.

Zaradi različnosti povzročiteljev se lahko ukužimo skozi usta, nos, kožo in sluznice. Bolezenska znamenja so lahko blaga do zelo huda, nekatere bolezni (steklina) se končajo s smrtjo.

Poleg veterinarske službe, ki preprečuje pojav teh bolezni pri živalih, lahko za njihovo preprečevanje veliko naredimo tudi sami: živila pravilno shranjujemo in pripravljamo, si umivamo roke, se izogibamo stiku z bolnimi živalmi ali živalmi, ki jih ne poznamo, in pravočasno obiščemo najbližjo ambulanto za preprečevanje stekline ob vsakem sumu stika s steklo živaljo.

Bolezni kože in sluznic

Nekatere bolezni kože in sluznic so nalezljive in se prenašajo s človeka na človeka z neposrednim stikom, stikom s predmeti, katerih površina je onesnažena z glivicami, bakterijami ali virusi. Znane so garje, herpes, gnojne okužbe kože, glivične okužbe kože in nohtov

Za preprečevanje teh bolezni je pomembna osebna higiena - umivanje in preoblačenje, pogosto in skrbno pranje perila in posteljnine ter drugih predmetov, s katerimi pridemo v stik s kožo. Zelo preprosto se lahko okužimo npr. z glivicami, ki se rade zadržujejo predvsem na lesenih deskah kopališč in podobnih vlažnih mestih.

Med te bolezni spadajo tudi **spolno prenesene bolezni**, ki jih povzročajo bakterije in virusi. Od nekdanje sta znana sifilis in gonoreja, v zadnjem času pa so se jima pridružili še aids, klamidioze, hepatitis B in C.

Bolezni, ki jih prenaša mrčes

Uši, klopi, bolhe, komarji in drug mrčes so prenašalci povzročiteljev pegavice, povratne mrzlice, rumene mrzlice, denge, malarije, klopnega meningoencefalitisa. Nekatere bolezni so značilne za slabe higienske razmere. Vse zatiramo s preprečevanjem stika z mrčesom. Zelo pomembna je osebna higiena (uši, bolhe). Rumeno mrzlico in klopni meningoencefalitis preprečujemo s cepljenjem, malarijo pa z zdravili.

Bolezni, ki se prenašajo s krvjo

Kri in drugi telesni izločki vsebujejo povzročitelje hudih nalezljivih bolezni, ki se lahko prenesejo z vbodom z ostrimi predmeti, na katerih so ostanki okužene krvi (igle, škarje, noži, britvice, zobne ščetke ...). Med temi boleznimi so najbolj znane aids, hepatitis B in hepatitis C. Osnovno pri preprečevanju njihovega pojava je preprečevanje stika s krvjo in izmenjavanja osebnih ostrih predmetov, na katerih so lahko ostanki krvi. Pred hepatitisom B se že vrsto let lahko zavarujemo s cepljenjem. Kadar pomagamo krvavečemu, moramo paziti, da se izognemo nezavaranemu stiku kože s krvjo. Z njo onesnažene površine najprej prelijemo z razkužilom (lahko varikino) in jih nato očistimo. Z običajnimi stiki se aids niti hepatitis ne prenašata.

Preprečevanje nalezljivih bolezni

Preprečevanje nalezljivih bolezni je skrb vsakega posameznika in družbe.

Preprečujemo jih s splošnimi in posebnimi ukrepi.

Splošni ukrepi so zagotavljanje higiensko neoporečne hrane, vode in predmetov splošne uporabe: higienski režim v vrtcih, šolah, domovih za ostarele, zdravstvenih organizacijah, v prehrabnenih obratih, na javnih površinah in objektih.

Najučinkovitejši posebni ukrepi pa so poleg zdravljenja bolnih oziroma zdravih nosilcev povzročiteljev še cepljenje in zaščita z zdravili, razkuževanje, dezinsekcija in deratizacija, izolacija bolnikov pa tudi obdobjni pregledi zaposlenih na delovnih mestih, kjer se nalezljive bolezni lahko prenašajo.

Cepljenje je pri nas obvezno. Poteka skladno s programom, ki ga pripravi Inštitut za varovanje zdravja, predpiše pa minister za zdravstvo. Predšolske in šolske otroke cepijo samo pooblašteni pediatri in šolski zdravniki v zdravstvenih domovih ali zasebnih ambulantah, proti tetanusu, klopnemu meningoencefalitisu in gripu pa tudi drugi zdravniki.

Proti steklini in potnike pred potovanjem v tujino cepijo samo v območnih zavodih za zdravstveno varstvo in na Inštitutu za varovanje zdravja.

Ob pojavu gnojnega meningitisa, streptokokne angine, škrlatinke pa tudi oslovskega kašlja in tuberkuloze je obvezna zaščita z zdravili. Predpiše jo območni zavod za zdravstveno varstvo. Obvezno je tudi razuševanje, za katerega pa morajo poskrbeti ljudje sami.

Z varovanjem pred nalezljivimi boleznimi se ukvarja veliko medicinskih strokovnjakov. Pri tem sta temeljna preprečevanje bolezni in širjenje vedenja o zdravju. Vsak sam pa lahko za varovanje pred nalezljivimi boleznimi naredi največ, če se pravočasno cepi, zavaruje z zdravili in upošteva nasvete o osebni higieni, prehranjevanju in zdravemu načinu življenja.