# Чем опасна рыба.

Рыбалка — популярное хобби. Свежая, только что выловленная рыба из реки, гораздо вкуснее и полезнее замороженной из магазина.

Однако речная рыба может стать причиной такой болезни как описторхоз. Конечно, от нее не умирают, но неприятностей для здоровья она немало приносит.

Болезни подвержены люди, употребляющие сырую, плохо просоленную или недостаточно прожаренную и проваренную речную рыбу. Болеют также домашние и дикие животные, которые питаются сырой рыбой; человек заражается от домашних животных, когда их гладит, обнимает или целует.

Начальные симптомы болезни появляются через 2-4 недели после употребления в пищу зараженной рыбы. Если человек впервые встречается с инвазией, организм реагирует острым течением болезни, которое длится 1-2 месяца.

**Болезнь сопровождается:**

* лихорадкой,
* ломотой во всем теле (интоксикацией),
* диспептическими расстройствами (тошнота и рвота, неустойчивый стул, повышенное газообразование),
* признаками гепатита (желтушность склер, темная моча и обесцвеченный кал),
* снижением или отсутствием аппетита.

**Как уберечься от заражения описторхозом?**

Главное правило: чтобы уберечься от описторхоза, **не употребляйте зараженную речную рыбу**. Особенно опасна вяленая, копченая, соленая, сырая или строганина. Но как узнать, заражена  рыба или нет? К сожалению, невооруженным глазом этого не увидеть. Поэтому очень важно правильно проводить **обеззараживание рыбы**. Это делается с помощью:

* заморозки,
* засолки,
* термической обработки (варка, жарка, изготовление консервов).

**Дифиллоботриоз** - это один из гельминтозов, вызываемый ленточным червем, широким лентецом. Этот гельминт может достигать длины 10 метров и даже более. Паразитирует он в желудочно-кишечном тракте, преимущественно в тонком кишечнике.

Распространению болезни способствует загрязнение водоемов в результате сброса неочищенных сточных вод фекалиями, содержащих яйца паразита. Далее из яйца выходит личинка, которую проглатывает рыба - промежуточный хозяин. Человек заражается при употреблении в пищу сырой, слегка обжаренной, свежемороженой (строганина), слабопросоленной или провяленной рыбы, содержащей зрелые личинки гельминта. Не исключается и заражение контактно-бытовым способом через грязные руки и посуду, на которые при разделке рыбы попали личинки широко лентеца.

Сразу после заражения заболевание может не проявляться до окончания инкубационного периода, который может длиться до 2 месяцев. После его окончания могут появиться слабо выраженные признаки болезни, которые нарастают очень медленно (по мере роста гельминта в просвете кишечника). В тех случаях, когда паразитируют единичные особи, заболевание протекает легко. Может присутствовать быстрая утомляемость, общая слабость, снижение работоспособности, могут появляется кожные высыпания.

У ряда людей доминируют признаки поражения пищеварительного тракта - появляются боли в животе различной локализации, снижение аппетита, тошнота, рвота, диарея. У некоторых больных бывает нарушение вкуса.

Спустя месяцы после начала заболевания возникают признаки анемии - бледность кожных покровов и слизистых оболочек, снижение артериального давления, головокружение, онемение конечностей, «ползанье мурашек» по коже. Повышение температуры тела до 37,5.

**Профилактика описторхоза и дифиллоботриоза:**

-  соблюдение правил личной гигиены: тщательное мытье рук после прогулки, туалета, перед едой и т.д;

-  соблюдение технологии разделки и приготовления рыбы: качественная кулинарная обработка рыбы и икры. Тонкие куски рыбы, мелкую рыбу и изделия из рыбного фарша следует прожаривать не менее 15-20 минут, крупные куски - 30-40 минут. При солении рыбы и икры содержание соли должно быть не менее 9%. Личинки широкого лентеца погибают при замораживании рыбы до твердого стояния (рекомендуется держать рыбу в холоде при температуре не менее -15 градусов Цельсия в течение 24 часов). Нельзя пробовать сырую рыбу и фарш до окончания кулинарной обработки;

-  ежегодное обследование себя и своих детей на гельминтозы.

Помощник врача-эпидемиолога Я.Н.Ульчиц