**Топ-5 самых распространенных инфекций**

Назвала Наталья Пшеничная, заместитель директора по клинико-аналитической работе ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

[Telegram](https://telegram.me/share/url?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/top-5-samykh-rasprostranennykh-infektsiy/&text=%3Cp%3E%20%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%20%D0%9F%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F,%20%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B4%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B5%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%3C/p%3E" \t "_blank) [VK](https://vk.com/share.php?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/top-5-samykh-rasprostranennykh-infektsiy/&title=%D0%A2%D0%BE%D0%BF-5%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D1%85%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B9&description=%3Cp%3E%20%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%20%D0%9F%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F,%20%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B4%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B5%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%3C/p%3E&image=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/462/r72vm0t7nenp0bl38iyifcmotm799b6r/lori-0037568220-bigwww%20%282%29.jpg&noparse=true" \t "_blank) [Ok](https://connect.ok.ru/offer?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/top-5-samykh-rasprostranennykh-infektsiy/&title=%3Cp%3E%20%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%20%D0%9F%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F,%20%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B4%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B5%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%3C/p%3E&imageUrl=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/462/r72vm0t7nenp0bl38iyifcmotm799b6r/lori-0037568220-bigwww%20%282%29.jpg" \t "_blank)



© Ludmila Zyubina / Фотобанк Лори

1. **ОРВИ**

Огромная группа респираторных вирусных инфекций. Их могут вызывать более 200 возбудителей: риновирусы, аденовирусы, метапневмовирусы, бокавирусы, риносинцитиальный вирус, коронавирусы, грипп и парагрипп – это те, которые в первую очередь на слуху, но есть и менее известные.

ОРВИ передаются воздушно-капельным путем и в большинстве своем имеют ярко выраженную сезонность – с осени до конца весны. Летом ОРВИ мы болеем значительно реже. Этому есть несколько причин.

Во-первых, организм в меньшей степени подвержен резким перепадам температур, в рационе больше витаминов, больше солнечных дней и полезного ультрафиолетового света, что позволяет иммунной системе лучше защищать от атак различных вирусов и бактерий.

Во-вторых, летом часто создается парниковый эффект, приводящий к высокой влажности, что делает менее стабильными «зимние» вирусы, имеющие оболочку (вирусы гриппа, коронавирусы, респираторно-синцитиальный вирус), а безоболочечные вирусы (аденовирусы, риновирусы и др.), которые комфортно себя чувствуют при умеренной и высокой влажности, начинают в большей степени передаваться менее эффективным контактным путем (через загрязненные поверхности), а воздушно-капельный, более эффективный путь передачи, уходит на второй план.

Многие недооценивают ОРВИ, считая большинство из них обычной простудой, которая не требует внимания и лечения. И ошибаются! Ведь тот же грипп может протекать довольно тяжело и давать серьезные осложнения. Да и другие ОРВИ, даже если они вызывают лишь небольшое повышение температуры, кашель и насморк, при легкомысленном отношении могут привести к осложнениям – развитию различных бактериальных инфекций, синуситов, отитов и даже вирусной пневмонии. В группе риска по осложнениям в первую очередь дети первых пяти лет жизни, пожилые люди, а также те, у кого есть хронические заболевания.

Вакцин от большинства респираторных инфекций не существует, поэтому на первый план для защиты от ОРВИ выходит неспецифическая профилактика.

Во-первых, необходимо укреплять иммунитет. В этом помогают витамины, полноценный сон, занятия спортом, сбалансированное питание.

Во-вторых, одеваться по сезону и не переохлаждаться, поскольку переохлаждение способствует снижению секреции факторов врожденного иммунитета (интерферона, лизоцима и др.). Если в этот момент на слизистую оболочку носоглотки попадают вирусы, они начинают активно размножаться, используя удачный для них момент, что в итоге приводит к заболеванию.

И третий важный фактор – соблюдать санитарно-гигиенические правила. Это означает, что в период массового подъема заболеваемости придерживаться социального дистанцирования, в общественных местах надевать маску, а по возвращении домой не забывать мыть руки, можно промыть нос.

**2. Острые кишечные инфекции (ОКИ)**

Кишечные инфекции – группа вирусных и бактериальных инфекций, вызванных разными возбудителями: сальмонеллы, шигеллы, ротавирусы, норовирусы, астровирусы и другие.

ОКИ передаются с помощью фекально-орального механизма, и чаще всего возбудитель попадает в организм через грязные руки, а также вместе с пищей или водой. При этом практически все возбудители ОКИ отличаются высокой устойчивостью и могут долго сохраняться и на поверхностях, и в продуктах питания.

Как правило, ОКИ начинаются с появления неприятных ощущений в виде тошноты, затем может начаться рвота, диарея, повышение температуры. Самое опасное в этом заболевании – возможное обезвоживание. Оно может приводить к серьезным последствиям. Особенно это актуально для детей до пяти лет, которые очень тяжело переносят подобное состояние.

Поэтому самая первая помощь при таких состояниях – восполнение потери жидкости. Это может быть теплый чай или простая кипяченая вода, небольшими, но регулярными порциями, но предпочтительным является специальный глюкозо-солевой раствор, который можно приобрести в аптеке. Также есть специальные средства, выводящие токсины, – энтеросорбенты.

Даже после того как самочувствие улучшится, необходимо в течение нескольких дней соблюдать диету, отдавая предпочтение кисломолочным продуктам, кашам на воде, исключив продукты, вызывающие брожение в кишечнике.

Вакцинация есть только от одной инфекции – ротавирусной. Прививка не входит в обязательный перечень, но ее настоятельно рекомендуется делать детям первого года жизни, поскольку, как говорили выше, они очень тяжело переносят это заболевание.

Для всех остальных самая главная мера профилактики – это соблюдение санитарно-гигиенических норм: мыть руки перед приготовлением пищи и перед тем, как сесть за стол, не есть немытые фрукты-овощи и те продукты, у которых истек срок годности, хранить скоропортящиеся продукты в холодильнике.

**3. Герпесвирусные инфекции**

Вирусы герпеса распространены повсеместно, а главной отличительной особенностью является их способность к длительному (пожизненному) обитанию в организме человека. Передаются они воздушно-капельным, контактно-бытовым, половым, вертикальным путями. Человек может заразиться любым вариантом при контакте.

Разброс клинических проявлений заболевания также велик: от бессимптомных или малосимптомных форм, таких как болячка на губе, которые не меняют качество нашей жизни, до крайне тяжелых неврологических поражений, аутоиммунных заболеваний или развития онкологических процессов.

Всего на сегодняшний день насчитывается восемь герпесвирусных инфекций, которыми может заразиться человек. Наиболее известная среди них – так называемая «простуда», «лихорадка» на губах, вызываемая вирусом герпеса 1-го типа. Он активизируется на фоне снижения иммунитета, например при заболевании, смене климата или при стрессе.

Еще один, известный многим, – это вирус герпеса 3-го типа, или Варицелла Зостер вирус, возбудитель ветряной оспы. Ею болеют раз в жизни, но, однажды поселившись в организме человека, этот возбудитель может вызвать опоясывающий лишай – тяжело протекающее заболевание, которое развивается обычно в пожилом возрасте.

К другим типам вируса герпеса относятся генитальный герпес, а также цитомегаловирус и вирус Эппштейна-Барр, являющийся возбудителем инфекционного мононуклеоза. Оба своими проявлениями схожи с ОРВИ. Вирусы герпеса 6-го, 7-го и 8-го типов не связаны с каким-либо определенным заболеванием, имеющим характерные проявления. Изучается их роль в развитии особого заболевания – синдрома хронической усталости.

**4. Пневмония**

Под этим названием скрывается целая группа инфекционных заболеваний легких. При инфицировании воздушные камеры – альвеолы заполняются гноем и жидкостью, вызывая воспалительные процессы и затрудняя дыхание.

Наиболее распространенный возбудитель пневмонии – бактерии: стрептококки (в основном пневмококк), стафилококк, гемофильная палочка. Среди вирусов за развитие пневмонии отвечают вирусы гриппа, респираторно-синцитиальный вирус, а также другие вирусы, вызывающие респираторные инфекции – риновирусы, аденовирусы, вирусы парагриппа, коронавирусы. В некоторых случаях легочная ткань поражается грибами рода Candida и Aspergillus.

Диагностировать пневмонию можно при наличии характерных изменений картины легких при выслушивании. Из инструментальных методов для ее диагностики используют рентгенологические методы, в основном компьютерную томограмму. Определить возбудителя позволяют лабораторные методики (молекулярно-биологические, серологические, бактериологический).

Наиболее опасна пневмония для детей до пяти лет и пожилых людей, а также людей любого возраста, имеющих различные коморбидные заболевания (сахарный диабет, онкологические, гематологические, аутоиммунные заболевания, хронические заболевания легких, сердца, желудочно-кишечного тракта), поэтому для них предусмотрена защита в виде вакцинации от пневмококковой инфекции.

**5. Боррелиоз**

Боррелиоз – инфекционное заболевание, вызываемое бактериями рода Borrelia. Ими заражен примерно каждый четвертый клещ. Главная опасность боррелиоза в том, что человек не поймет, что болен, пока не проявятся симптомы острого периода или уже серьезные осложнения.

При этой бактериальной инфекции происходит поражение нервной системы, кожи, суставов, сердца. Бактерия попадает в организм через клеща и действует незаметно – редко бывает температура, иногда ломота в мышцах. Единственный четкий признак – на месте укуса клеща красная припухлость, часто с белым центром. Врачи называют это кольцевая эритема. За несколько дней она может разрастись до 5 см.

Если вовремя не провести антибиотикопрофилактику (желательно в первый день после укуса), то болезнь может «спрятаться» в организме и проявиться только через несколько недель, а то и месяцев.

Клещи могут переносить и другие заболевания. Самые распространенные – это вирусный клещевой энцефалит, гранулоцитарный анаплазмоз человека, моноцитарный эрлихиоз человека, клещевые пятнистые лихорадки.

Для всех остальных «клещевых» инфекций вакцинация не разработана, и на первый план выходят меры неспецифической и личной профилактики. Необходимо регулярно обрабатывать кожные покровы и одежду репеллентами (в соответствии с инструкцией к препарату), выходить в лес в максимально закрытой одежде, проводить взаимные осмотры каждые 20–30 минут. Присосавшегося клеща необходимо как можно быстрее удалить – от времени присасывания и способа удаления клеща напрямую зависит вероятность передачи инфекции. Чем дольше клещ сосет кровь, тем выше риск передачи возбудителей инфекций.

Клеща рекомендуется сохранить (поместить в небольшую емкость) и сдать в лабораторию, где могут определить, содержит ли он возбудителей инфекций. Если в клеще подтверждается наличие генетического материала боррелий, врач назначает медикаментозную профилактику клещевого боррелиоза.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санщит.рус](https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/).