



## Профилактика менингита

**Менингит** – это заболевание, характеризующееся поражением мозговых оболочек головного и спинного мозга. Причины заболевания разнообразны. Это и бактерии, и вирусы, а также грибы и простейшие, чаще всего это:

- менигококки;
- пневмококки;
- стафилококки;
- гемофильная палочка;
- микобактерии туберкулеза.
- вирусы герпетические инфекции;
- вирусы кори;
- вирусы краснухи;
- вирусы эпидпаротита;
- энтеровирусы;
- вирусы клещевого энцефалита.

Проникновению возбудителей гнойного менингита способствует ослабленное состояние иммунной системы организма, которое может быть вызвано частыми ОРВИ, гиповитаминозом, перенесенным стрессом, физическими перегрузками, резкой сменой климата.

Распространение возбудителя возможно из инфекционного очага любой локализации, но наиболее часто происходит при длительно протекающих инфекциях лор-органов (остром и хроническом гнойном отите, синуситах – гайморите, фронтите).

Как инфекция поведет себя в организме, и какая температура будет при менингите, зависит от иммунитета. Менигококк, попадая в носоглотку, обычно вызывает назофарингит, симптомы ОРВИ. У некоторых людей бактерия никак себя не проявляет. Они остаются носителями. Только у 5% зараженных людей возбудитель углубляется в сосуды подслизистого слоя и попадает в кровоток и спинномозговую жидкость.

При бактериальной форме от момента заражения до первых признаков менингита может пройти от 2 до 10 дней. Начало обычно острое. Инкубационный период вирусного менингита составляет 1-5 дней. На первых этапах болезнь напоминает ОРВИ.

Первый характерный признак менингита – это распирающая интенсивная головная боль. Она усиливается при движении, громких звуках, ярком свете.

## Основные клинические проявления менингита:

### СИМПТОМЫ МЕНИНГИТА



- головная боль, часто интенсивная;
- рвота, без тошноты, не приносящая облегчение;
- высокая температура тела до 39-40 гр С;
- общая слабость, вялость;
- снижение аппетита;
- сонливость, заторможенность сознания;
- мышечная слабость, в тяжелых случаях судороги, потеря сознания.

Особую опасность для окружающих представляют больные менингококковым менингитом, так как больной интенсивно выделяет возбудителя во внешнюю среду при кашле, чихании. Для менингококкового менингита характерно внезапное начало: неожиданно появляется сильная головная боль, рвота, через 6-15 часов сыпь, температура достигает 39-40°C, озноб. Отмечается общая слабость, боли в спине и конечностях. Заболевание развивается стремительно и часто возникают осложнения.

Какого-либо универсального способа обезопасить себя от заражения менингитом нет. Но снизить его риск способны как меры общественной и личной гигиены, так и образ жизни, способствующий повышению естественной защиты организма.

### Как избежать заболевания?

- исключить контакты с лицами, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание, сыпь);
- для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду;
- тщательно мыть фрукты и овощи, не использовать для мытья фруктов и овощей воду из открытых водоемов;
- строго соблюдать правила личной гигиены. Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета;
- проветривать помещения;
- ограничить посещение мест скопления людей, торгово-развлекательных комплексов, культурно-массовых мероприятий, проводимых в плохо вентилируемых помещениях;
- правильное полноценное питание, витаминотерапия, закаливание, активный двигательный режим;
- сделать профилактическую прививку против менингококковой инфекции, гриппа, гемофильной инфекции.