

24 апреля – Всемирный день борьбы с менингитом.

Всемирный день борьбы с менингитом учреждён Конфедерацией по борьбе с менингитом в 2009 году и с тех пор проводится ежегодно.

Цель Всемирного дня - повысить осведомлённость о менингите, его последствиях и профилактике.

Менингит - это воспаление оболочек головного и спинного мозга, которое может быть вызвано бактериями, вирусами, грибами или паразитами.

Заболеть может любой человек, но наиболее уязвимы:

- дети до 5 лет (особенно младенцы);
- подростки и молодые люди (15-24 года) из-за тесных контактов в школах, общежитиях, на массовых мероприятиях;
- пожилые люди и пациенты с хроническими заболеваниями;
- путешественники, посещающие страны с высокой распространённостью менингококковой инфекции (например, регионы Африки).

Среди возбудителей менингита выделяют:

- бактерии (менингококк, пневмококк, гемофильная палочка, стрептококк группы В, листерия и др.);
- вирусы (энтеровирусы, вирус паротита, вирус герпеса и др.);
- грибки и простейшие (криптококк, амёба и др.).

Наиболее опасной формой является бактериальный менингит. Даже при оказании медицинской помощи каждый пятый пациент сталкивается с тяжёлыми осложнениями: потерей слуха, эпилепсией, когнитивными нарушениями или ампутацией конечностей.

В большинстве случаев причиной бактериального менингита становятся менингококковая и пневмококковая инфекции, а также гемофильная палочка.

Источником заболевания могут быть носители или больные люди.

Заболевание передаётся воздушно-капельным, контактно-бытовым путями.

Существует целый ряд синдромов, общих для всех менингитов:

- менингеальный синдром - проявляется ригидностью (повышенным тонусом) затылочных мышц и длинных мышц спины, гиперестезией (повышенной чувствительностью) органов чувств, головной болью, рвотой, изменениями со стороны спинномозговой жидкости;
- общемозговой синдром - проявляется сонливостью, нарушением сознания, тошнотой, рвотой, головокружением, психомоторным возбуждением, галлюцинациями;
- астеновегетативный синдром - проявляется слабостью, снижением трудоспособности;
- судорожный синдром;
- общеинфекционный синдром - проявляется ознобом, повышением температуры.

Чтобы избежать заражения и исключить риск развития менингита, рекомендуется соблюдать простые меры профилактики:

- Гигиена рук: мойте руки регулярно и тщательно, особенно после посещения общественных мест, использования туалета или перед едой. Это простой и эффективный способ уменьшить риск заражения.

- Избегайте тесного контакта: ограничьте близкий контакт с людьми, которые болеют, а их симптомы похожи на грипп или простуду.

- Здоровый образ жизни: сильная иммунная система - ваш лучший союзник. Правильное питание, регулярные упражнения, достаточный сон помогут вашей иммунной системе оставаться на высоте.

- Поддерживайте чистоту: регулярно дезинфицируйте поверхности, которых вы часто касаетесь, включая мобильные телефоны, пульты управления, дверные ручки.

- Следите за здоровьем: при первых признаках заболевания обращайтесь к врачу. Ранняя диагностика и лечение могут предотвратить развитие менингита.

Наиболее эффективный способ защитить себя от бактериального менингита - **вакцинация**. На сегодняшний день разработаны качественные вакцины против пневмококка, менингококка и гемофильной палочки:

- вакцинация против пневмококковой инфекции проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок по схеме: первая вакцинация - в 2 месяца, вторая вакцинация – в 4,5 месяца, ревакцинация – в 15 месяцев.

- вакцинация против гемофильной инфекции типа b проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок по схеме: первая вакцинация – в 3 месяца, вторая вакцинация – в 4,5 месяца, третья вакцинация – в 6 месяцев, ревакцинация – в 18 месяцев.

- вакцинации против менингококковой инфекции, в соответствии с национальным календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям, подлежат лица, находящиеся в группах риска: дети и взрослые в очагах менингококковой инфекции, а также лица, подлежащие призыву на военную службу.

Чем раньше будет начато лечение, тем больше шансов у больного на быстрое выздоровление. **Самолечение недопустимо и крайне опасно!**

**Информация взята с сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора*

**Информация подготовлена на основе открытых Интернет-источников*