

Семейный доктор

Анастасия Фадеева

# ПАРАЗИТЫ

Лучшие способы профилактики  
и очищения



 ПИТЕР®

**Анастасия Фадеева**  
**Паразиты. Лучшие способы профилактики и очищения**  
**Серия «Семейный доктор»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3937745](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3937745)*

*Паразиты. Лучшие способы профилактики и очищения.: Питер;  
Санкт-Петербург; 2011  
ISBN 978-5-459-00684-1*

### **Аннотация**

Долгое время не получается похудеть? Ваш ребенок все время болеет? Хронические заболевания не дают полноценно жить вашим близким? Необычная этиология, странные симптомы и различные диагнозы докторов должны насторожить вас. Причина всех этих бед может быть всего одна: паразиты. Современная медицина считает, что тысячи болезней, от хронического насморка до рака, могут быть вызваны исключительно организмами-паразитами. Перед тем как приниматься за лечение, выгоните «нахлебников» из вашего организма. Как? Читайте об этом и о многом другом в нашей книге.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

*Книга также издавалась под названием «Паразиты. Профилактика и очищение».*

# Содержание

Введение. Все болезни не от нервов, а... от паразитов?	6
Глава 1. Паразиты – наши соседи. Как сделать это соседство безопасным?	10
Чем опасны паразиты	12
Ваш личный ареал риска заражения	16
Как вовремя диагностировать наличие паразитов в ваших внутренних органах	35
Обезопасим от паразитов детей	40
Глава 2. Едва ли не самый распространенный паразит – трихомонада	44
Природа и происхождение трихомонады	45
Риск заражения трихомониазом	49
Способы лечения трихомониаза	55
Глава 3. Еще одна опасность – хламидия	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61



**Анастасия Фадеева**

# **Паразиты. Лучшие способы профилактики и очищения**

**Введение. Все болезни не от нервов, а... от паразитов?**



Наверняка многие из вас испытали бы шок, услышав, что кто-то из ваших знакомых, тем более людей состоятельных, благополучных и уж точно чистоплотных, живущих в прекрасной благоустроенной квартире, вдруг оказался на больничной койке по причине... заражения глистами. Или вполне благопристойная подруга с ужасом сообщила вам по секрету, что проходит курс интенсивной терапии, лечась от «неприличного» венерического заболевания, причина которого – дисбактериоз. Разумеется, впору удивиться. Трудно ведь поверить в то, что, несмотря на уровень развития современной жизни, при том что мы живем не в третьих странах, глисты, оказывается, угрожают нам не в меньшей степени, чем нашим прабабушкам. А то и в большей, ведь наши прабабушки и во сне не могли увидеть суши или чизбургер.

Увы, статистика свидетельствует о том, что в восьми-девяти случаях из 10 приемов пищи «не дома» мы рискуем заразиться личинками паразитов – микроорганизмов, живущих за счет соков организма своего хозяина. Попадая в наш организм и живя своей параллельной жизнью, питаясь нашей энергией, нашими клетками, потребленной нами пищей, создавая колонии в нашей толстой кишке, в легких, мышцах, суставах, печени, пищевом тракте, мозгу, крови, коже и даже в глазах, паразиты провоцируют ряд всевозможных заболеваний, часто смертельных или делающих человека инвалидом.

Среди причин заражения паразитами такие, как загряз-

ненные вода и пища, чрезмерное использование химикатов и злоупотребление антибиотиками, невероятная популярность суши и других изысков восточных кухонь, ставшие привычными фаст-фуды. «Благодаря» размаху мясной промышленности в свиных продуктах – беконе, колбасах, сосисках – наблюдается высокая концентрация паразитов.

Видя изображения различных, в том числе огромных по размеру, паразитов, трудно представить, что такое чудовище может жить в нашем организме. Но ведь паразит очень долго скрывает свое существование. И люди, больные гельминтозом (научное название глистов – гельминты), нередко до последнего считают себя здоровыми, несмотря на частые заболевания, боли, сыпи, постоянные простуды, запоры, усталость.

Наша книга призвана рассказать вам о том, как вовремя почувствовать присутствие паразитов в своем организме, каков ваш личный ареал риска, а также то, что секрет панацеи от заражения глистами можно сформулировать в четырех словах: «Регулярно очищайте ваш организм!» Ведь тщательная и не занимающая много времени очистка организма (дегельминтизация) достигается и натуральными препаратами, и с помощью клизм, и проведением комплексных очистительных терапий по различным методикам. Следовательно, прочитать нашу книгу имеет смысл для того, чтобы понять, не только как выздороветь, но и как гарантировать себе, что вы никогда не заболите, даже будучи заядлым рыба-

ком, путешественником или просто гурманом.

Как правило, люди, панически боящиеся микробов, у большинства из нас вызывают усмешку. Правда, некоторые впадают в иную крайность – отнюдь не заморачиваются на обязательном мытье рук перед едой и после посещения уборной, не чистят вечером зубы, если очень устали, а в оправдание себе приводят тот факт, что жители, например, Центральной Индии либо Латинской Америки – люди, в принципе, в большинстве своем здоровые. И это вопреки однообразной скудной пище, непрерывной сельскохозяйственной работе в жестких климатических условиях... И вообще, Майкл Джексон предельно оградил себя от микробов и паразитов, однако бессмертия не достиг, как, впрочем, и долголетия. А вот латиноамериканцы, наоборот, руки моют редко, живут долго. И все, мол, потому, что не вырывают себя «цивилизационными замашками» из естественной среды обитания человеческого тела.

# Глава 1. Паразиты – наши соседи. Как сделать это соседство безопасным?

Думаю, вы согласитесь, что слово «паразит» мы чаще используем, когда хотим обозвать кого-то, живущего за чужой счет, и скорее имеем в виду сына-подростка, клянчащего деньги на ночную дискотеку, нежели глистов и всяческих вредных личинок. Ведь со школьной скамьи мы знаем, что паразит – это некто, живущий за чужой счет, питающийся клетками своего хозяина, поглощающий предназначенные организму хозяина витамины и выделяющий в его внутренние полости вредные ядовитые шлаки. Слово «паразит» происходит от греческого «parasitos», что значит «нахлебник, тунеядец».

Паразитирующие внутри нас живые организмы не только являются причиной дизентерии, хронического расстройства желудка, постоянных болей и общей физической истощенности. Провоцируя на начальных стадиях общее ослабление и истощение организма человека, в конечном итоге паразиты нередко становятся виновниками его гибели. Причем часто бывает так, что человек, ведущий здоровый образ жизни, занимающийся спортом, соблюдающий правила здорового питания и регулярно принимающий витамины, все равно чув-

ствует себя слабым и хронически усталым – по той причине, что внутри его органов поселились паразиты, высасывающие из организма жизненные соки и энергию.

# Чем опасны паразиты

Несмотря на то что современная медицина развивается гигантскими темпами, по данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня примерно 4,5 миллиарда человек на земном шаре страдают от паразитарных заболеваний. И здесь как раз тот случай, когда мы не можем свалить эти удручающие показатели на отсталость и нищету стран третьего мира: каждый второй из больных – европеец. Более того, ежегодно паразитарные заболевания уносят в среднем 15 миллионов человеческих жизней.

Медицине известна примерно сотня разновидностей паразитирующих организмов – от микроскопических до глистов, длина которых измеряется несколькими метрами. Неверным будет полагать, будто кишечник человека – единственное место их обитания. С равным успехом они способны развиваться в нашем пищевode, печени, легких, мышцах, суставах, тканях мозга, а также в кровяных клетках и непосредственно в кожных покровах. Список заболеваний, причиной которых они могут стать, тоже весьма обширен – это и бронхиальная астма, и сахарный диабет, и экзема, и псориаз, и воспалительные заболевания суставов. Паразиты также провоцируют различные виды аллергий, лишают наш организм иммунитета. А есть ведь еще и не менее опасные, однако в меньшей степени легко диагностируемые так называ-

емые вялотекущие заболевания, тоже вызванные паразитами болезни. Добавьте еще сюда неверно выбранный курс лечения – ведь подчас, не имея возможности полноценно обследовать пациента с помощью традиционных методов диагностики, врач назначает совершенно не те лекарственные препараты! В результате симптомы заболевания подавляются, а причина тяжелого состояния пациента остается.

Как сигналият о себе паразиты? Симптомы паразитарных болезней зависят от фазы развития паразита. В их развитии врачи выделяют острую и хроническую стадию. Острая стадия начинается с момента заражения больного и продолжается две-три недели (в случае тяжелого течения болезни – до двух месяцев). Догадаться о том, что с вами случилось, вы можете в случае аллергических проявлений (сыпь, сухой удушающий кашель, увеличение уровня эозинофилов в крови), которые развиваются в ответ на появление в крови антигенов (фрагментов) мигрирующих личинок.

Хроническая стадия развития паразитов наступает после острой и продолжается несколько недель, месяцев или лет (при некоторых глистных заболеваниях – до десятков лет). Симптомы этой стадии зависят от локализации паразитов, их численности, особенностей питания.

Захватив часть ваших внутренних органов, паразиты повреждают ткани, ведь их «средства крепления» к ним – крючья, шипики, режущие пластины, кутикулярные шипики. Итог таких повреждений – раздражение тканей внутрен-

них органов, развитие воспалительных реакций. Некоторые паразиты – цистицерки или эхинококковые кисты – растут очень быстро, и при условии, что поселяются они обычно в головном мозге, глазных яблоках, печени – можете представить, какие нарушения функций грозят вашим жизненно важным органам.

Паразиты постоянно поглощают «ваши» ценные питательные вещества – белки, минеральные вещества, углеводы, витамины, в результате нарушается процесс всасывания в кишечнике переваренной пищи. А некоторые выделяют вещества, нейтрализующие «ваши» пищеварительные ферменты, – скажем, **аскарида** нейтрализует пепсин и трипсин, без которых немислимо переваривание белков.

Свои «законы» жизнедеятельности у глистов (**гельминтов**). Стимулируя иммунную реакцию, они вызывают угнетение иммунитета, то есть возникший в результате их жизнедеятельности иммунодефицит снижает устойчивость человека к инфекциям, причем и вирусным, и бактериальным. И тут профилактические прививки никакого эффекта не дадут.

Если в вашем организме поселились глисты, то готовьтесь к тому, что у вас могут появиться аллергические реакции, лихорадка, кожные высыпания, отеки, мышечные и суставные боли, увеличиться лимфатические узлы. Скорее всего, по итогам анализа крови у вас выявятся **эозинофилия** и **лейкоцитоз** (увеличение уровня эозинофилов и лей-

коцитов крови). Обычно эти заболевания являются лишь фоном для легочного синдрома, степень тяжести которого может варьироваться – от кашля до пневмонии, плевритов и приступов удушья. Нередко наблюдается абдоминальный синдром, характеризующийся болями в животе и чередованиями запоров с поносом, вздутием живота. Часто увеличиваются в размерах печень и селезенка, возможны проявления поражения центральной нервной системы (утомляемость, головные боли, раздражительность).

К сожалению, о том, что вы съели паразита, не всегда сигнализируют лихорадка, мышечные боли, отеки, желтушный синдром, увеличение печени и селезенки. Часто хроническая фаза паразитарного заболевания протекает бессимптомно, особенно в случаях, если вы съели действительно **одного** паразита. И серьезные симптомы не проявятся, пока съеденные аскарида или широкий лентец не достигнут больших размеров.

# Ваш личный ареал риска заражения

Самый простой путь отправить себе вовнутрь какую-нибудь «едрозебу» – это выпить плохую воду либо съесть некачественную пищу. Понятно, что простейшие меры предосторожности – действительно простейшие, и соблюдать их несложно. Например, нельзя пить воду из-под крана в общественном месте, в котором вы оказались в первый раз, или впадать в искушение заморить червячка пирожками где-нибудь в окраинном гастрономе, даже внешний вид витрины которого не вызывает аппетита.

Однако в повседневной жизни достаточно и других способов заразиться: брались за поручни в автобусе, а потом пришли в кафе и не помыли руки перед едой. Возможно, вы злоупотребляете гомеопатическими препаратами, к тому же перед их приемом и не думаете консультироваться с врачом, а глотаете все пилюли подряд, предписанные сарафанным радио. Может быть, для вас в порядке вещей погладить на улице незнакомую собаку или кошку. Возможно, ваша собственная собака для вас – в такой степени член семьи, что от мысли о возможности заразиться от нее паразитарной инфекцией вы с иронией отмахиваетесь и не хотите прислушиваться к здравому смыслу.

Кстати, о домашних питомцах мы поговорим в первую очередь. Наверняка у вас есть знакомые, которые равнодуш-

но отмахиваются от любых «паразитарных» предупреждений – дескать, ясное дело, у нас с женой есть паразиты, ведь у нас живут две собаки и кошка. Мы все от них периодически заражаемся. Кто тут прав: медики, настаивающие на безупречной стерильности жилья, или люди, стоящие на том, что «жить небезопасно в принципе»? И стоит ли нагнетать на страницах нашей книги негативное отношение к домашним животным? Ведь животное в доме – чаще всего постоянный источник положительных эмоций, большая собака – надежный друг и защитник маленького ребенка, а для пожилых людей, как правило, это единственная родная душа и компаньон.

Совершенно верно, животное – источник радости. И правы психологи, работающие над трудами из разряда «кошкотерапия» и «собако́терапия». А как же риск заразиться? Так вот, чтобы свести его к минимуму, важно знать, как правильно содержать животных.

Сам по себе процесс заражения паразитами хозяина от своей зверюшки подчинен определенным закономерностям. В данном случае имеет значение разновидность паразита, то есть степень его «совпадения» со степенью риска заражения любимым, не только паразитарным, заболеванием конкретного хозяина животного. Кстати, если одни паразиты могут поразить широкий круг хозяев животных, то некоторые – лишь одного конкретного человека.

Например, если собака подхватила **кожного клеща** (де-

**модекса**), хозяину предстоит серьезные проблемы, хождение по ветлечебницам и приобретение дорогостоящих препаратов. Однако человек ни под каким видом не заразится – большинство демодексов не способны выжить в его организме.

Давайте проведем градацию видов паразитов, общих для человека и его домашних питомцев. И человек, и домашнее животное в равной степени подвержены заражению такими глистами, как широкий лентец, огуречный цепень, или дипилидиум, кошачья двуустка, трематода нанофиетес, нематоды трихинеллы (в последующих главах мы подробно остановимся на природе происхождения и последствиях заражения этими паразитами). Но здесь передача происходит не от животного к человеку, а, например, если вы и ваша собака поели одного и того же мяса. Перечисленные паразиты являются **гельминтами** (об этом мы тоже подробнее поговорим ниже) – это означает, что, прежде чем заразить организм, они проходят определенный путь развития в «промежуточных хозяевах», то есть в организмах беспозвоночных либо позвоночных животных. Таким образом, «средство» заражения – это прошедшие недостаточную термическую обработку рыба или мясо.

Немного иначе обстоит дело с **огуречным цепнем**. Заразиться им можно в результате проглатывания зараженной личинкой паразита блохи. Конечно, вы вряд ли проглотите блоху. Чаще такому риску подвержены дети, поевшие гряз-

ными руками, на которых оказалась блоха. Например, малыш поиграл на полу, испачкал руки домашней пылью (в ней и была блоха), потом пососал палец.

Какая здесь может быть профилактика? Элементарная! Она заключается в регулярной тщательной защите домашних животных от заражения блохами. Иными словами – не будет блох, не будет и заражения.

Но есть и иная группа глистов – геогельминты. Ими мы можем заразиться через яйца либо личинки, имеющиеся в почве (уличной грязи). В нее яйца паразитов попали благодаря именно нашим домашним любимцам, справившим свои физиологические процессы на улице. Увы, кучки фекалий на улицах свидетельствуют о крайне низком уровне нашей бытовой культуры! Причем что в больших городах, что в глубинных селах. Отсюда и оправданный наш страх перед возможной зараженностью наших домашних животных.

Вы можете удивиться: а почему в дикой природе заразиться паразитами сложнее? Дело в том, что в дремучем лесу или на высокогорном плато, где обитает большая стая волков или семейство диких кошек, совершенно иное пространство. Яйца или личинки рассеиваются на большом пространстве и погибают. А паразитам свойственна огромная репродукция яиц – это следствие их тысячелетней приспособленности к расширению ареала заражения (то есть продолжения своего рода!). Мы же им всячески помогаем, наращивая в своих населенных пунктах концентрацию домашних животных на

ограниченной площади.

Поверьте, что в Швеции или Германии немислимо выйт гулять с собакой, не взяв с собой совочек и пару мешочков для уборки фекалий. И улицы там на самом деле моют специальными шампунями. А любая бдительная старушка, обнаружив фекальную кучку, не с соседями ругаться пойдет, а позвонит в муниципалитет, прося немедленно прислать уборщика. При этом зараженность людей «животными» паразитами в этих двух странах – самая низкая в Европе. А вот в Голландии и России отношение к кучкам на улице одинаковое – «абы дитяtko в кучку сандаликом не вступило». В результате зараженность людей такими паразитами в этих странах наивысшая.

Какие еще общие враги-паразиты у людей и их питомцев? Во-первых, токсокароз (один из видов **власоглаво**в (рис. 1.1)), который способен заразить всю семью, включая четвероногого ее члена, **легочным капилляриозом (томинксозом)**. Во-вторых, анкилостоматид – его личинки развиваются в почве, а затем проникают (пронизывая кожу) в организмы хозяев (неважно, в кого первого попадет эта гадость – в вас или в собаку). Опасна и **диоктофима**, поражающая почки. Причем, с одной стороны, для человека эти паразиты неспецифичны, то есть мала вероятность того, что они приживутся в организме человека, с другой – уж если прижились, то у вас последствия будут куда хуже, чем у вашей собаки.

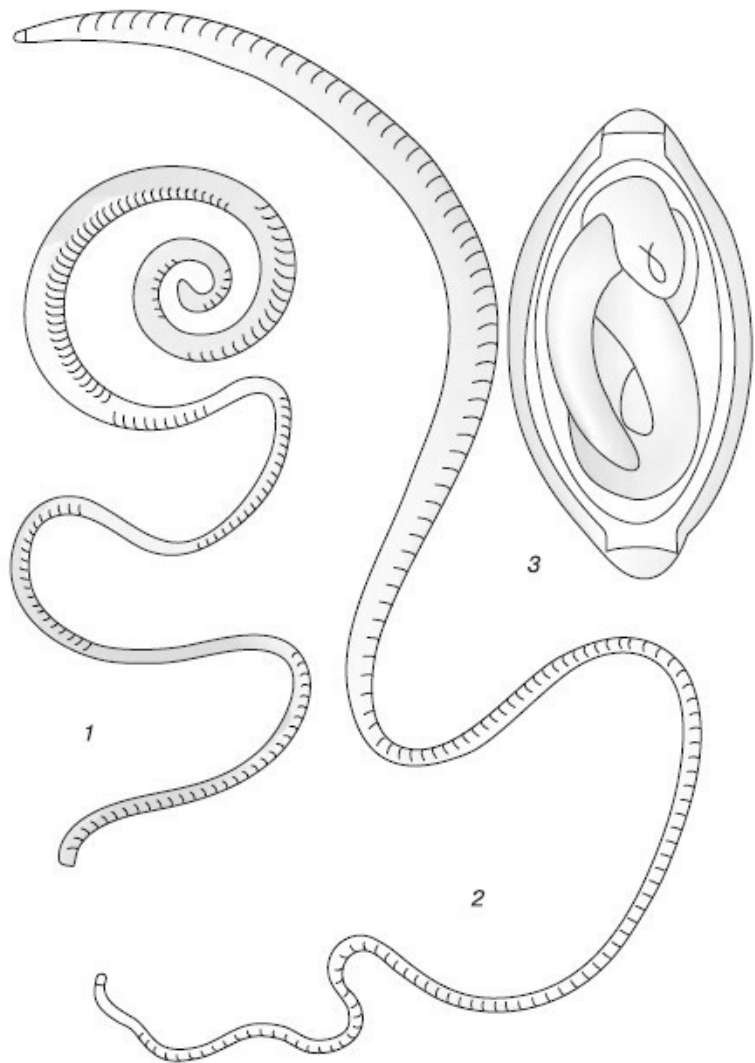


Рис. 1.1. Власоглав: 1 – самец; 2 – самка; 3 – личинка в яйце

Еще одна беда – **эхинококк**. В последние пять лет зараженность им россиян выросла в три раза. «Круговорот» таков: собака заразилась, поев внутренностей овец, коз, лошадей, коров, лосей, кабанов, зайцев (особое внимание владельцев сельских и охотничьих собак!). В организме собаки начал развиваться мелкий червь, неопасный для ее здоровья. Собака полизала ваши руки. В результате спустя некоторое время в ваших внутренних органах начали развиваться личинки, достигающие иногда размеров кошачьей головы! Проще говоря, эхинококк – это болезнь грязных рук. А профилактика его состоит не только в соблюдении мер личной гигиены хозяином, но и в проведении им регулярной **дегельминтизации** (внутренней очистки) организма собаки.

Теперь скажем о токсоплазмозе. **Токсоплазмы** – это паразитические простейшие, толчком к развитию которых становится смена организма хозяина. Главный «хозяин» этой заразы – кошки. А как же человек? Хозяин находится в опасности в том случае, если это – человек с иммунодефицитом, то есть зараженный СПИДом, а также человек, осуществляющий иммуносупрессивную терапию (лечение аутоиммунных и онкологических заболеваний). Еще одна группа риска – женщины, заразившиеся токсоплазмозом во время бере-

менности либо незадолго до зачатия. Токсоплазма проникнет через плаценту в развивающийся плод, в результате возможно (и очень вероятно) рождение ребенка с тяжелыми врожденными заболеваниями. Именно поэтому беременным женщинам врачи часто предлагают избавиться, хотя бы на время, от кошки. Ведь кошка, зараженная токсоплазмозом, выделяет **ооцисты** – именно они и становятся источником заражения беременной хозяйки. Кошка выделяет ооцисты в течение первых трех недель после факта заражения, затем она становится носителем латентного (скрытого) токсоплазмоза – как и ее зараженная хозяйка. Но можно сказать кое-что в утешение: чтобы выделяющиеся (с фекалиями кошки) ооцисты «созрели» и стали опасны для женщины, нужен как минимум день. А «для гарантии» – три дня. Потому остается надеяться, что вы убираете кошачий туалет **каждый день**, а возможности гадить в продукты у вашей кошки нет.

Кстати, чтобы не валить все только на кошку, скажем, что токсоплазмозом с большей вероятностью можно заразиться и другим путем – через недостаточно термически обработанное мясо. На практике это любимые многими бифштексы с кровью либо «пробование» хозяйкой на вкус мясного фарша. Поверьте: примерно 25 % мяса, купленного вами в хорошем супермаркете, заражено токсоплазмами. Следовательно, добавим к мерам профилактики не только чистый кошачий туалет, но и поглощение исключительно хорошо проваренной, прожаренной, пропаренной пищи.

Еще одна группа паразитарных заболеваний животных – **арахнозы**. Провоцируются они паразитирующими на коже членистоногими – клещами. Речь идет о кровососущих клещах, подстерегающих нас и наших питомцев на прогулках в городских садах и парках. Имеется в виду не только демодекс, но и, например, **чесоточные зудни**. Некоторые их виды поражают не только кошку и собаку, но и человека (вызывают у него чесотку). К ней обычно восприимчивы больше дети, нежели взрослые. Похожий клещ – **нотоздрес**. Он поражает кошек и кроликов, вызывая похожее на чесотку заболевание (симптомы – зуд и потеря шерсти). Но, поразив (от кролика либо кошки) человека, этот паразит в его организме надолго не задерживается. Однако в течение нескольких дней вам придется терпеть раздражение кожи, сопровождающееся мучительным зудом.

Но не хотелось бы, чтобы все вышесказанное привело вас к глубочайшей уверенности в том, что глисты и клещи – только от животных, что нет животного – нет и риска. Вы живете, скорее всего, в большом городе. И даже если вы – деловая женщина, у которой дома нет ни собаки, ни залежей продуктов, а жизнь ваша стерильна, как стиль хай-тек, риск заразиться паразитами у вас не меньший, чем у старушки, которая экономит продукты, запасаает их и большую часть дня милуется со своей болонкой. Сейчас расскажем, почему.

Есть такие неприятные в паразитарном плане вещи, как деньги, телефонные трубки, дверные ручки и ручки автома-

шин, поручни в общественном транспорте. Конечно, хорошо, если никто, кроме вас, не прикасается к вашей кредитной карточке, вашему мобильному, ручке вашего авто и вашим ключам от машины, а ручку двери вашего подъезда консьержка ежедневно драит до блеска. Но наверняка дело обстоит с точностью до наоборот.

Прежде всего, причем мгновенно, через руки, деньги, поручни, мобильные телефоны передается **чесоточный клещ**. И дело не только в грязных руках продавщицы, но и в том, что многие люди, особенно девушки, часто, для пущего удобства, обходятся без кошелька, держа «подручные» деньги в карманах и сумочках вместе с помадой, зеркальцем, ключами, флешкой и носовым платком. Сбитые в кучу, все эти мелкие предметы порождают просто ком паразитов.

Из той же «группы риска» – трубки мобильных телефонов. Особенно офисных, где корпоративные аппараты принадлежат всем. Кстати, в самом благоустроенном офисе таких вот небезопасных предметов очень много – это и принадлежности для уборки, и кондиционеры, «мечущие» паразитов во все стороны, и счетные машинки для денег в бухгалтерии или банке, и офисные уборные.

Далее – еда. В бистро средней руки вы можете заразиться, съев готовый салат, который предварительно смешал руками в тазике повар, который только что занимался мясом либо рыбой. Особенно велика вероятность такого заражения в местах быстрого питания, расположенных на рынках и в супер-

маркетах, где персоналу приходится готовить, причем с бешеной скоростью, огромное количество еды. Но и в дорогом ресторане, где у вас репутация завсегда, вы можете съесть экзотическим образом приготовленное мясо либо бифштекс с кровью, а с ним – бычий цепень. Поездка же на шашлыки может закончиться тем, что вы привезете домой внутри себя трихинеллез. И уж просто самоубийственный вариант – покупать из рук уличного продавца семечки.

Несмотря на то что все диетологи рекомендуют отдавать предпочтение в своем рационе не мясу, а рыбе, нужно помнить, что питание рыбой с точки зрения паразитологии намного опаснее, нежели «мясоедство». Не будет преувеличением сказать, что практически вся доступная нам речная рыба заражена **описторхиями** – паразитами, провоцирующими заболевание **описторхис**, поражающее печень, вызывающее головокружение, снижающее работоспособность, ослабляющее память и зрение. Кстати, эта зараза способна жить в теле человека до 20 лет.

**О рыбе** нам имеет смысл поговорить столь же подробно, как и о нюансах проживания в вашей квартире домашних животных. Рыбная кухня сейчас модна как никогда. Слово «морепродукты» мы твердим как заклинание. Войдя в рыбную кулинарию, действующую в рамках брендовой сети, мы с предвкушением необычного ланча покупаем салатик ярко-зеленого цвета с невыговариваемым названием, удовольствовавшись объяснением продавца: «Это из Вьетнама,

здесь водоросли и съедобные личинки».

Помимо того что гостей потчуют суши и салатами из сырой рыбы с уксусом и пряностями, так еще и среди них распространяют теории о том, что готовить, в том числе рыбу, следует с минимальным использованием соли, дыма и тепла. Дескать, только так и можно сохранить натуральный вкус продукта. Но таким же образом можно сохранить живыми и натуральных паразитов. Кстати, очень многие люди, заразившись паразитами в процессе знакомства с экзотической кухней, долгое время убеждены, что у них всего лишь «аллергия на суши», а не проточенные червями желудочно-кишечный тракт и печень.

Мы уже сказали, что речная рыба (особенно купленная вами не в магазине, а, например, на шоссе у продавца, ведь он наверняка браконьерствовал, то есть ловил ее там, где никаких водоочистительных агрегатов не установлено) может оказаться для вас чревата прежде всего описторхозом. Знайте: если через 2–3 недели после того, как вы поели рыбы, у вас начались слабость, головные боли, повышение температуры до 38–40 °С, тошнота, рвота, боли в правом подреберье, горечь во рту, непереносимость жирной пищи – это симптомы означенного заболевания.

А вот другие «рыбные» болезни: **клонорхоз** (носители заразы – амурский чебачок, востробрюшка, пескарь, карась, сазан, горчак, амурский язь), дифиллоботриоз (окунь, ерш, щука, налим, дальневосточные лососевые), **нанофие-**

**тоз** (кета, кунджа, мальма, амурский сиг и хариус, таймень, ленок, реже голян и амурская широколобка), **метагонимоз** (уссурийский сиг, сазан, амурский лещ, сом, красноперка, пескарь, верхогляд, карась, толстолобик), **анизактиоз** (тресковые, окуневые, лососевые, сельдевые, японские блюда из сырой рыбы), **лигулез** (карповые – лещ, густера, плотва, красноперка, вобла). Симптомы заражения от съеденной рыбы различны – как правило, это изменение аппетита, слабость, тошнота (особенно натошак), рвота, слюнотечение, отрыжка, изжога, урчание и давление в животе, неустойчивый стул, головная боль, раздражительность, иногда зудящая сыпь. При длительном течении болезни развивается анемия. Болезнь проявляется через 7-10 дней после заражения, причем первичные признаки – температура, сыпь на коже, диарея, боли в животе, болезненность при прощупывании живота по ходу толстого кишечника.

Попав в кишечник вместе с рыбной пищей, паразиты растут, питаются за счет вашего организма, сдавливают внутренние органы, вызывают нарушение их функций.

Так что же, исключить рыбу из своего рациона? Раз и навсегда запретить себе ее есть? Нет. Просто распечатать большим шрифтом **кулинарные заповеди любителя рыбной кухни** и повесить их у себя над разделочным столиком, ведь соблюдать их несложно.

◆ Не отказывайтесь от суши и любимых салатов из сырой рыбы, но с большой осторожностью выбирайте места, в ко-

торых их предлагают. Конечно, можно поесть суши в забегаловке, где дешевле, но вот последствия такой трапезы целиком и полностью на вашей совести. Если походы в дорогие рыбные бары вам не по карману, то готовьте сами. Рецепты суши и роллов есть в Интернете, а ингредиенты – в каждом приличном продовольственном супермаркете. Дело в том, что есть сырую рыбу можно только при условии, что **рыба выращена искусственно!** Это означает, что ее кормили исключительно искусственным кормом, при необходимости – лечили, при этом постоянно проверяли на предмет отсутствия паразитов.

◆ Для покупки морской рыбы выберите хорошее место. Например, магазин, пусть не дешевый, дорожащий своей репутацией, который следит за тем, как работает его поставщик. Ведь правила заготовки морской рыбы должны неукоснительно соблюдаться: выловленную в океане морскую рыбу необходимо немедленно, прямо на рыболовном судне, заморозить. Размораживаться она должна исключительно перед непосредственным употреблением в пищу!

◆ Намного опаснее морской речная рыба. Практически во всех ее видах присутствуют паразиты, опасные для человека. Исключение – разве что осетровые рыбы. Поэтому без риска заражения гельминтами вы можете принести из магазина и бросить на сковородку, например, стерлядь. Что касается большинства речных рыб, то выберите для каждого вида некий по-настоящему безопасный рецепт пригото-

ния: как правило, речь идет о солении, мариновании либо копчении.

◆ Правила общей безопасности для любой рыбы таковы: варить ее следует в течение 20 минут от момента закипания, жарить – от 20 минут (при этом крупную рыбу обязательно разрежьте вдоль хребта на продольные пласты), выпекать пироги с рыбой – не менее 30 минут. В процессе горячего и холодного копчения рыба полностью обезвреживается уже на момент готовности. В процессе горячего посола (15–16 °С) личинки рыбных паразитов погибают в течение 9 дней, в процессе холодного посола (5–6 °С) – в течение 13 дней, в процессе сухого посола – в течение 13 дней в неразделанной рыбе, в течение 12 дней в разделанной. Важно помнить, что необходимо использовать 20 % соли от веса рыбы.

◆ Важно знать и правила замораживания рыбы. На 12 часов ее можно замораживать при температуре -27 °С; на 18 часов – при температуре -22 °С; на 36 часов – при температуре -16 °С; на 3 суток – при температуре -12 °С; на 7 суток – при температуре -8 °С; на 10 суток – при температуре -4 °С.

Однако заразиться паразитами можно при употреблении не только рыбы, но и любой другой пищи и в поезде, и в самолете. Из купейного вагона можно даже вынести и гепатит, и туберкулез, и дизентерию. Конечно, не стоит параноидально ограждать себя от микробов, однако лучше воздержаться от приема пищи в поезде, если вы видите, что проводник пользуется неодноразовой посудой. Поверьте, в условиях по-

езда у него нет времени мыть ее тщательно.

Особое место – больницы. Здесь, увы, общее все, в том числе одна и та же тряпка для мытья пола во всех палатах, матрацы и подушки, душевые кабины и коридорные туалеты.

Велика вероятность заражения паразитами также летом на пляже либо в лесном походе. Речь идет о небезобидных укусах комаров и мошек, способных переносить личинки **круглого червя и малярии.**

Увы, плацдармом для заражения может стать и собственная квартира. Например, вы не слишком тщательно вымыли разделочную доску – сначала почистили на ней рыбу, затем в спешке порезали сыр. Принести зловредных личинок можно даже с библиотечными книгами!

Мойте все и прежде всего руки после соприкосновений с «нестерильными» вещами, даже взятыми у подруги дискрами. И особое внимание хотим обратить любительниц повозиться с домашними декоративными растениями: пересаживать цветы можно только в перчатках. Почему? Как правило, вы используете землю, купленную в магазине. Так вот, чтобы получить в промышленных условиях столь питательную почву, производители используют канализационные отходы, а затем иногда просто забывают «товар» обеззаразить.

Однако все паразитарные беды берут начало не только в жизни большого города. Гельминтозами, вирусами и бактериями может заразиться человек, не работающий в офисе, не пользующийся общественным транспортом, не употребляю-

щий салаты и мясные полуфабрикаты из кулинарии и никогда не пробовавший суши, то есть человек, живущий в сельской местности. Суши и бассейна у него нет, зато есть самодельный колодец и открытый водоем, есть туалет без канализации или с отводом прямо на границе участка. Результат – на нашем столе оказываются не только собственные картошечки-огурчики, но и химикаты с полей, и навоз с ферм, и личинки из местного водоема. И именно не помыв кипятком подобранное в саду яблоко или только что выкопанную морковочку, наш ребенок «принимает» внутрь паразита, который может прожить в кишечнике до 20 лет и достигнуть длины 25 метров.

И уж тем более становятся переносчиками паразитов коровы, свиньи, собаки. Наверное, излишне напоминать слово «сальмонеллез» – заболевание, которым люди обязаны собственным курам и плохо вымытым куриным яйцам.

Особо опасны свиньи. Ведь они могут поедать крыс в хлеву и на улице. А крысы на своей шерсти несут множество заразы. Почему, по-вашему, домашние свиньи сплошь и рядом болеют трихинеллезом? И почему реально можно умереть, съев 20 г свинины заболевшего животного? Потому что 5 личинок на 1 кг веса человека являются дозой, достаточной для летального исхода.

Часто к радостям сельского отдыха относится поедание вкусного съедобного растения **водяной кресс**. Споры нет, оно полезно и питательно. Но очень часто, причем именно

в дождливое время года, это растение заражено **червем-со-сальщиком**.

Еще один похожий паразит – **паратонимус** – тоже попадает к нам во время деревенского отдыха. Чтобы заразиться им, нужно... поесть раков. Как мы обычно варим раков? Правильно, до покраснения. А вы знаете, что реально рак краснеет задолго до того момента, когда высокая температура гарантированно убила личинок паратонимуса? Чем он плох? Поселившись в легких, очень скоро он заставит нас мучиться кашлем с мокротой, в которой будет предостаточно созревших яиц паразита. Это у взрослых. А у поевшего раков ребенка разовьется плеврит.

Особо скажем о поездках на экзотические курорты. Понятно, что местная еда – неважно, в Крым вы поехали или в Таиланд, на Сицилию или на Мальдивы, – может пагубно сказаться на состоянии вашего здоровья. Особенно если это еда, купленная на пляже либо «от мангалов» местных кулинарув. Подумайте сами: готовя так много и так быстро, вряд ли они заботятся о безупречном качестве продуктов, особенно с учетом того, что практически все южные национальные кухни имеют в своей основе рыбу либо морепродукты. Причем дело не только в грязных руках и оборудовании – ваш российский желудок, скорее всего, не сможет легко адаптироваться к особенностям экзотической еды. И те неопасные для местных жителей паразиты, с которыми они прекрасно сосуществуют, могут привести вас на больничную койку или

приковать к постели на все время тура.

Мы не хотим вас пугать и тем более не призываем тащить-ся в Таиланд с отечественными «Ролтонами» и консервами. Просто сразу рассчитайте возможности своего кошелька, выберите для ежедневного питания (если оно не включено в условия тура) небольшое чистенькое кафе, где в меню доминируют узнаваемые блюда. А для знакомства с экзотикой найдите кафе, которое внушит вам большее доверие, нежели плетеная корзина с только что выловленными моллюсками, которые продает полуобнаженный гаитянин.

В любом случае, даже если вы путешествуете много и часто и уверены, что экзотическая еда вашему желудку только в радость, по приезде домой через какое-то время обязательно попросите своего участкового терапевта направить вас на обследование к паразитологу. Лучше потратить немного времени, чем после с раскаянием осознать, что вы больны, не можете работать, есть, спать лишь потому, что понадеялись, что вам не причинит вреда змея, запеченная в сметане.

# **Как вовремя диагностировать наличие паразитов в ваших внутренних органах**

Означает ли все вышесказанное, что, подобно уже упомянутому в начале книги Майклу Джексону, вы должны ежедневно возводить баррикады между собой и паразитами? Нет, в паранойю впадать незачем (например, страх перед микробами – не повод отказываться от бутерброда в гостях у подруги, если вы уверены в ее чистоплотности и разборчивости в продуктах). Куда важнее осознавать, что реакция вашего организма на заражение паразитами практически никогда не бывает мгновенной. Чаще всего заразившийся человек довольно долго не подозревает о грозящей ему опасности и по-прежнему считает себя здоровым – несмотря на то что его терзают хроническая усталость, постоянные простуды и аллергические реакции. Плюс еще ритм современной городской жизни, когда на раздумья о причинах своего недомогания, тем более на «внеплановый» поход в поликлинику, попросту нет времени. Тем более что первичные симптомы заражения паразитами часто оказываются тождественными симптомам других распространенных болезней – болезней, которые традиционно принято «перехаживать на ногах». Например, простуды. Между тем их причиной (подул

теплый ветерок – наутро вы просыпаетесь с заложенным носом) очень часто становятся паразиты. И если вы подвержены постоянным насморкам, то вам необходимо два-три раза в год совершать профилактическую очистку организма от паразитов.

Давайте перечислим и запомним основные симптомы заражения организма паразитами: запор, понос, повышенное газообразование и вздутие живота, боли в суставах и мышцах, анемия (малокровие), аллергические реакции, сыпь, экзема, нарушение сна, нервозность, скрежетание зубами, хроническая усталость, пониженный иммунитет. Другие, реже встречающиеся симптомы: немотивированный избыточный вес либо, наоборот, резкая его потеря, постоянное ощущение голода, плохой привкус во рту и запах изо рта, астма, диабет, эпилепсия, прыщи и угревая сыпь.

Итак, если вы который день чувствуете себя плохо и симптомы вашего состояния похожи на описанные выше, вам следует пойти к терапевту и настоять на обследовании у паразитолога, на полной сдаче анализов и т. д. Даже если терапевт будет уверять, что вы преувеличиваете, стойте на своем. Пусть лучше паразитолог скажет потом, что вы ошиблись, нежели вас сожрет изнутри растущая как на дрожжах личинка.

Чтобы установить, заражены ли вы паразитами, врачу предстоит выявить у вас наличие яиц и личинок гельминтов. Для этого у вас будет взят биологический субстрат – кал, мо-

ча, мокрота, дуоденальное содержимое и желчь, слизь, ректальные и перианальные соскобы, мышечная ткань, кровь. Поскольку окопались паразиты, скорее всего, в желудочно-кишечном тракте, исследоваться будут фекалии, иными словами, кал.

Для выделения гельминтов и их фрагментов (члеников, обрывков стробил, головок) используются макроскопические методы, ведь иным способом, как не микроскопией, яйца и личинки не выявить.

Если ваш организм переживает острую фазу гельминтоза либо заболевание спровоцировано тканевыми паразитами или личинками (**токсокароз, трихинеллез, цистицеркоз, эхинококкозы**), то врач наверняка прибегнет к **серологическим методам**. К ним относятся реакция связывания комплемента, реакция непрямой агглютинации, реакция иммунофлюоресценции, реакция агглютинации лизиса, иммуноферментный анализ.

В случае некоторых глистных инвазий – **эхинококкоз, цистицеркоз** – не обойтись без инструментальных исследований (**УЗИ, компьютерная томография, рентгенография, магнитно-резонансная томография, эндоскопические методы, в том числе эндобиопсия**).

Сразу оговорим, что полноценное лечение паразитологических заболеваний, несмотря на достижения современной медицины, весьма осложнено именно «тонкостью» диагностики этих заболеваний. Дело даже не в том, что лаборато-

рия больницы маленького городка вряд ли укомплектована необходимым оборудованием или имеет в своем штате действительно высококвалифицированных специалистов. Причина в ином: у каждого из паразитов свой индивидуальный цикл развития.

Например, от момента заражения организма человека аскаридами, то есть от момента попадания яйца в организм, до появления у нас внутри взрослой особи проходит 73 дня. Следовательно, вероятность обнаружения паразитов напрямую зависит от стадии их развития. Понятно, что, если яйца паразитов попали в организм только что, врач рискует ничего не увидеть. Но! **Однократный** отрицательный ответ, свидетельствующий лишь о том, что проведенное под микроскопом исследование не дало возможности обнаружения яиц, вовсе не означает, что ваш организм чист от паразитов.

Что делать? Хорошо, если есть возможность прибегнуть к **иммуноферментному анализу крови**. Это едва ли не самый современный метод, позволяющий выявить паразитов в вашем организме по факту наличия в крови антител, вырабатываемых организмом в случае, если в ткани выделились специальные белки, являющиеся **антигенами паразита**. Конечно, стопроцентного результата может не быть и здесь – ведь, если у человека слабая иммунная система, то антитела вырабатываются в очень незначительном количестве. Следовательно, обнаружить их будет сложно. Даже применяя лабораторные методы диагностики (микроскопия), учи-

тывая цикличность развития паразита, врачу, к сожалению, удастся диагностировать лишь половину случаев заражения. Следовательно, выход один – комплексно использовать и лабораторные (микроскопические, серологические, иммуноферментные), и клинические (рентген, УЗИ) методы.

# Обезопасим от паразитов детей

Понятно, что дети еще неспособны отнестись к каждому «нельзя» со всей полнотой ответственности, поэтому они чаще взрослых становятся жертвами паразитов. Неокрепший развивающийся детский организм в большей степени, чем взрослый, подвержен пагубному воздействию паразитов, и заметить признаки заражения внимательным родителям, в общем-то, несложно. Так, прежде жизнерадостный, активный, общительный ребенок вдруг становится вялым, рассеянным, капризным, его кожа заметно бледнеет, аппетит ухудшается, налицо быстрое переутомление, постоянные жалобы на головную боль. Если это ребенок школьного возраста – начинают наблюдаться отставание в развитии, повышенная нервная возбудимость, повторяющиеся судорожные припадки.

Кстати, ребенок может стать жертвой паразитов еще на стадии внутриутробного развития. Например, такой страшный паразит, как трихомонада (ему мы посвятим отдельную главу), способен попасть в организм эмбриона уже в первые недели беременности. А стоит малышу родиться и немного подрасти – риск становится просто зашкаливающим. Ведь проследить за малышом крайне сложно, ему требуются считанные секунды на то, чтобы уронить на пол погремушку и тут же отправить ее себе в рот. Даже в трех-четырёхлет-

нем в возрасте ребенок редко соблюдает правила гигиены и все еще имеет привычку «пробовать на зуб» все интересные его предметы. А уж когда начинается эпоха песочницы – риск заражения еще больше возрастает. Как раз через песочницу маленькие дети, растущие в чистых благоустроенных квартирах, хорошо питающиеся, заболевают экземой, диатезом, астмой. Испуганные родители обращаются к врачу именно по причине вторичной болезни, а врач в потоке пациентов не успевает задуматься, что виной недомоганию малыша – заражение паразитом.

Современная жизнь не стоит на месте, очень многие продвинутые родители гордятся тем, что их дети уже в раннем возрасте всегда с ними и могут на доступном для них уровне участвовать в развлечении и отдыхе. Но иногда получается так, что вдруг в детском животике врач обнаруживает если не десятиметрового цепня, то клубок аскарид, а в крови – тысячи плавающих личинок. В итоге оказывается, что не так давно ребенок ездил с родителями отдыхать в Таиланд или попробовал суши в суши-баре, который его родители так любят посещать.

Конечно, у детей большинства россиян развлечения, которые могут привести к заражению паразитами, попроще: подраться с соседским мальчиком и натолкать ему в рот песка или днями не выпускать из рук любимую кошку.

Таким образом, если вы хотите, чтобы ваш ребенок оставался здоровым, постоянно следите за чистотой его рук. Как

бы то ни было, но даже самые воспитанные дети то и дело грызут ногти, значит, нужно очень тщательно следить за тем, чтобы ногти ребенка были очень коротко подстрижены.

Особенно пристально за детьми нужно следить на даче или в деревне. Вокруг – и на грядках, и на деревьях, и просто на земле – так много вкусного, поэтому не надейтесь, что ваше чадо удержится и не сунет сорванную клубничку прямо в рот. Между тем даже вы рискуете обнаружить прямо в пучке сорванной зелени живую аскариду.

Дети, особенно летом, пьют много жидкости. Категорически оградите ребенка от питья «первой встречной» воды, рассчитайте свои финансовые возможности так, чтобы рядом с вами постоянно присутствовала бутилированная вода. Тем более это актуально, если на семейный отдых вы отправились в страну с субтропическим климатом.

И самое главное – обратите внимание на водоемы, в которых летом купается ваш ребенок. Купание в загрязненных водоемах чревато очень серьезными последствиями, а затем – долгим лечением.

У детей из всех паразитарных заболеваний наиболее часто встречается аскаридоз – опять же, ввиду особенностей их поведения (сунут руки в рот, обнимаются с собаками). Кроме того, всех деток, посещающих младшую школу и дошкольные учреждения, выездная группа паразитологов ежегодно обследует на энтеробиоз. Выявленных больных после прохождения курса лечения снова обследуют через неделю,

затем еще дважды с интервалом в неделю. И в случае обнаружения яиц, например, остриц или самих остриц лечение повторяется.

К тому же ребенок может заболеть кандидозом (молочницей). Заметить, что ваш ребенок заболел, нетрудно – его рот сразу покрывается белым налетом. На этот случай есть народный метод лечения. Заварите столовую ложку сухих цветков календулы стаканом кипятка, дайте настояться в течение часа и процедите. Затем смочите в настойке ватку, отожмите ее и протирайте ротик ребенка три раза в день. Одновременно всякий раз до приема пищи поите малыша свежесжатым морковным соком.

Нужно ли детям настойчиво прививать правила личной гигиены, внушать им страх перед возможностью заразиться паразитами? Безусловно, да. И при этом не бойтесь вырастить ребенка занудой. Пусть лучше он на год позже научится пользоваться вилкой и ножом, зато вовремя осознает свою брезгливость к невымытым после посещения уборной рукам. Пусть лучше во дворе детишки посмеются над его нежеланием погладить собаку, зато вы избавите себя от необходимости все время выглядывать в окно и выбегать во двор, дабы проконтролировать «чистоту» детских развлечений. Кроме того, в последующих главах мы расскажем вам о **дегельминтизации** – плановой и полной регулярной внутренней очистке организма. Хорошо, если дети тоже будут участвовать в этом процессе.

## **Глава 2. Едва ли не самый распространенный паразит – трихомонада**

Если говорить о «древних» заболеваниях, отравляющих человеку жизнь практически всю историю развития цивилизации, то трихомониаз является одним из них. Конечно, в прошлые столетия это заболевание носило самые различные названия, и всевозможные алхимики, знахарки и странствующие лекари какие только средства не предлагали в качестве панацеи от этой напасти! Однако и в эпоху современной медицины, располагающей сильнейшими лекарственными препаратами и антисептиками, трихомонада, как это ни удивительно, чувствует себя прекрасно. Она стала лишь более изворотливой и выносливой, к тому же научилась «маскироваться», да так хорошо, что молоденький интерн вряд ли с ходу поставит верный диагноз человеку, заболевшему трихомониазом.

# Природа и происхождение трихомонады

Современные паразитологи разделяют трихомониаз на сельский и городской. Из собственной практики они делают заключение о том, что в глухой российской глубинке у человека, «подцепившего» трихомонаду, болезнь протекает в ярко выраженной форме, легко распознается и относительно легко излечивается. А вот у горожан выявить трихомониаз крайне трудно, так как очевидные симптомы заражения обычно не проявляются, ведь в городских условиях микроорганизмам намного проще мутировать, приспособившись к урбанистическим реалиям. Причина – в городе есть много такого, что человеку из глубинки попросту недоступно: те же суши, вьетнамские салаты, блюда из кулинарии, экзотические напитки, в том числе кисломолочные... А провинциальная еда при всем ее однообразии и подчас примитивизме все же полезнее для организма – именно потому, что она генетически привычнее русскому человеку

На протяжении столетий и у средневековых знахарей, и у современных паразитологов не было ответа на вопрос, что такое трихомонада и каково ее происхождение. Буквально несколько месяцев назад генетикам удалось прочесть геном трихомонады. Самым большим откровением для них стал тот факт, что у трихомонады – крошечного жгутикового па-

разита – вдвое больше генов, нежели у человека. При этом по сравнению с человеческим геном размер трихомонады меньше в 20 раз. Это означает, что упаковка ее генетической информации весьма плотная, иными словами, в геноме трихомонады находится около сотни генов бактериального происхождения – именно количество и облегчает трихомонаде крепость крепления к клеткам мочеполовых путей организма хозяина.

Биологическая природа трихомонады такова: этот паразит является одним из примитивнейших представителей надцарства эукариот – микроорганизмов, имеющих клеточное ядро.

Как показали исследования, 65 % генома трихомонады состоит из повторяющихся фрагментов, и именно эта повторяемость затрудняет их «сборку» в цельные хромосомы.

Выглядит геном трихомонады следующим образом: примерно 160 миллионов пар оснований, примерно 60 тысяч генов, кодирующих белки, и лишь в 65 генах находятся интроны – декодирующие вставки, присутствующие в значительном количестве эукариотических генов.

Исследования также показывают, что трихомонада прошла длительный эволюционный путь, на протяжении которого она заимствовала гены прежде всего у прокариот (кишечных бактерий). По этой причине в геноме трихомонады преобладают гены ферментов, участвующих в метаболизме углеводов и аминокислот, а также гены, кодирующие белки,

всевозможные мобильные генетические элементы (в частности, встроенные фрагменты вирусных геномов, транспозоны, ретротранспозоны). На практике это привело к тому, что в последнее столетие геном трихомонады значительно увеличился в результате удвоения некоторых крупных фрагментов, иными словами, для пушей приспособленности к паразитическому образу жизни у трихомонады многократно увеличилось количество генов, необходимых для заглатывания отдельных белковых молекул и целых клеток организма хозяина. Это означает, что трихомонада еще не окончательно приспособилась к паразитированию в мочеполовых путях человека.

Откровением для генетиков стал также тот факт, что в составе генома трихомонады есть и гены, необходимые для процесса мейоза, то есть процесса клеточного деления, в ходе которого количество хромосом уменьшается вдвое, образуются гаметы (половые клетки), – прежде паразитологи полагали, что половое размножение трихомонаде не свойственно.

От чего еще зависит «живучесть» трихомонады в тканях мочеполовых путей человека? Ей свойственна уникальная особенность, характерная лишь для паразитов, – она не нуждается в кислороде. Нет у нее и митохондрий, необходимых для клеточного дыхания, – их заменяют гидрогеносомы, обеспечивающие клетки энергией иными способами.

Современные познания о геноме трихомонады крайне

важны, ведь, как свидетельствует статистика, ежегодно трихомониазом заражается примерно 170 миллионов человек. Представления о жизненно важных для трихомонады генах и белках, аналогов которым нет в человеческом организме, могут послужить для разработки новых веществ-ингибиторов, качественно отличающихся от сегодняшних, в основе которых находится 5-нитроимидазол. Недостаток доступных медицине препаратов заключается в том, что в гидrogenосомах трихомонады они превращаются в токсичные нитрорадикалы, и, как следствие, в ряде случаев паразит оказывается устойчивым к действию лекарств.

# Риск заражения трихомониазом

Наивным будет полагать, что трихомониазом болеют нечистоплотные и малограмотные люди, не имеющие представления о правилах личной гигиены. Скажем, легендарный китайский лидер Мао Цзедун исправно мыл руки после посещения уборной и был весьма разборчив в пище. Однако трихомониаз был постоянным спутником всей его жизни, и количество женщин, зараженных им половым путем, исчислялось сотнями. О чем это говорит? О том, что трихомонада, попав в организм, цепко держится в нем, и чтобы избавиться от нее, нужны не только качественная диагностика и полноценное лечение, но и последующее соблюдение мер предосторожности.

Попав в человеческий организм, трихомонада не остается в своем прежнем обличье. Она изменяет свою форму, «сливаясь» с лимфатическими и кровяными клетками. Именно это и затрудняет диагностику, даже если ею занимается опытный врач. Кроме того, намного сложнее верно диагностировать заболевание у человека, пытающегося нейтрализовать неприятные ощущения с помощью регулярных «инъекций» никотина, алкоголя либо транквилизаторов или антидепрессантов.

Вне человеческого тела трихомонада способна жить в течение буквально нескольких часов – при условии наличия

влажной среды и температуры воздуха не выше 40 °С. О чем это говорит? О том, что заразиться ею не половым путем и вообще не через прикосновение можно именно в местах с повышенной влажностью – бане, сауне, душевой бассейна, иными словами, в общественных местах, где есть вероятность соприкосновения с чужими влажными полотенцами, купальными халатами, купальными тапочками, влажными банными лавками. Местом риска также остаются общественные туалеты, и тут совсем нет разницы, неаккуратное ли это «отхожее место» в окраинном парке либо чистенький и продезинфицированный туалет в «Макдоналдсе».

Кстати, именно широкое пользование общественными уборными, умноженное на физиологическую разницу между мужчиной и женщиной в плане отправления естественных нужд, объясняет то, что трихомониазом женщины болеют в 11 раз чаще, чем мужчины! Помимо того, что мужчины менее закомплексованы и при случае готовы «полюбоваться березкой», а не бежать в уборную ближайшего кафе, у них еще нет и необходимости в соприкосновении с сантехническими агрегатами. И речь идет о туалетах не только слаборазвитых стран, но и таких, как Соединенные Штаты, где чистенькие быстро и кафешки на каждом шагу и чистоплотные американки просто помешаны на здоровье! Однако статистика свидетельствует, что именно в США каждая пятая девушка и женщина в возрасте от 16 до 35 лет (самый «мобильный» возраст) больна трихомониазом.

Проведем градацию трихомонад, вызывающих различные паразитарные заболевания, в зависимости от того, являются трихомонады **кишечными, ротовыми** либо **урогенитальными**.

**Кишечная трихомонада**, как нетрудно догадаться, провоцирует заболевания кишечного свойства – колит, энтероколит, холецистит. Заражение кишечной трихомонадой сопровождается такими симптомами, как тошнота, снижение аппетита, ухудшение пищеварения, вздутие живота, а также появление отеков, эрозий, полипов, язвочек. О заражении кишечной трихомонадой могут свидетельствовать мышечная слабость и анемия.

**Ротовая трихомонада**, поселяющаяся во рту человека, а также на миндалинах и в дыхательных путях, становится причиной стоматологических заболеваний, самыми распространенными среди которых являются кариес и парадонтоз, а также лор-заболевания. Но это еще не все. Она может спровоцировать и кишечные заболевания, попав с помощью пережеванной «кариесными» зубами пищи в пищеварительный тракт. В результате происходит поражение печени и других жизненно важных внутренних органов.

**Влагалищная, либо уrogenитальная, трихомонада** передается исключительно половым путем, провоцируя острую либо хроническую формы трихомониаза (по этой причине многие путают трихомониаз с венерическими заболеваниями). И здесь течение болезни у мужчин и женщин

различается.

У женщины после заражения симптомы острого трихомониаза обычно проявляются уже спустя несколько недель после полового акта. К ним относятся обильные пенистые выделения желтого цвета с неприятным запахом, сильный зуд, отеки и краснота, болезненность мочеиспускания. Несколько отличаются симптомы острого трихомониаза у мужчин: обильные пенистые выделения, боль и жжение при мочеиспускании. Ареалом развития болезни становятся мочеиспускательный канал, семенные пузырьки, яички, предстательная железа.

Каковы последствия заболевания трихомониазом? Если вы сразу заметили симптомы этого заболевания, однако понадеялись на то, что неприятные ощущения исчезнут сами собой, – заболевание очень скоро станет хроническим. Самое распространенное последствие запоздалого обращения к врачу – бесплодие, причем как женское, так и мужское. Трихомониаз также становится причиной осложнений в процессе беременности, вплоть до преждевременных родов и выкидыша. Даже если беременность и роды проходят успешно, заболевание матери трихомониазом может крайне пагубно сказаться на развитии и будущем здоровье эмбриона. Из распространенных последствий этого заболевания у мужчин – воспаление предстательной железы, яичек и придатков.

Увы, в силу особенностей своей гендерной психологии мужчина гораздо чаще женщины склонен к необязательной

половой связи, и при этом у мужчины иммунитет, как правило, выше, чем у женщины. Следовательно, несмотря на то что с симптомами трихомониаза к врачу чаще обращаются женщины, «стойкими» носителями инфекции являются все-таки мужчины, при этом сами они трихомониазом не болеют. Иными словами, мужчина-казанова, который ведет бурную сексуальную жизнь, может заразить трихомониазом огромное количество женщин, даже не подозревая об этом.

Трихомониаз – великий конспиратор. Это заболевание может сопровождаться проявлением целого спектра симптомов, а может протекать бессимптомно. Понятно, что человек заподозрит неладное и обратится к врачу, только если проявятся какие-либо внешние характерные симптомы во внешних признаках.

На что непременно обратит внимание врач в процессе осмотра? Скорее всего, у женщин в процессе **кольпоскопии**, то есть осмотра влагалища, врач обнаружит покраснение его стенок либо мелкие кровоизлияния на шейке матки (врачи называют данное явление **макулярным кольпитом**). К сожалению, этот красноречивый и недвусмысленный симптом, характерный именно для трихомониаза, встречается лишь у незначительного процента пациенток. Следовательно, для получения точного диагноза будут использоваться лабораторные методы, то есть исследования по обнаружению трихомонад будут проводиться в материале, полученном от больного: у женщин берутся мазки из влага-

лица, уретры, прямой кишки, у мужчин – из уретры и центрифугата мочи. И заметьте, что у мужчин обнаружить трихомонад намного сложнее, нежели у женщин.

Самим пациентам нельзя забывать о том, что за неделю до сдачи очередных анализов им следует прекратить прием противотрихомонадных препаратов, а также ни в коем случае не спринцеваться перед сдачей анализов и взятием мазка.

# Способы лечения трихомониаза

Увы, как показывает медицинская практика, даже после прохождения полноценного обследования и выявления причины заболевания излечиваются от трихомониаза далеко не все. Более того, у значительной части пациентов наличие трихомонад выявляется даже после того, как курс лечения завершен. Чаще всего в таких случаях «невезучие» пациенты сетуют на устойчивость трихомонад к препаратам группы 5-нитроимидазолов. Но на самом деле объясняются эти «неудачи» совсем иными причинами, и самая распространенная из них – повторное заражение пациента от своего полового партнера, который курс лечения не проходил. Понятно, что не все пациенты, особенно те, кто не может упрекнуть себя в посторонних половых связях, решаются сообщить своему партнеру о заражении (даже если этот самый партнер и явился источником инфекции). Однако следует помнить, что проходить лечение обязан каждый партнер заболевшего трихомониазом человека, даже тот, чьи анализы наличия трихомонад не подтвердили. Кроме того, нельзя забывать о добросовестности и ответственности перед близкими и просто другими людьми – в процессе прохождения курса лечения человек просто обязан отказаться от половых контактов. Причем до того момента, пока врач не сообщит о полном выздоровлении!

Еще одна причина, по которой людям чаще всего не удается выздороветь, – небрежное отношение к предписанным врачом дозировкам препарата и графику их приема. Что касается женщин, иногда лечение протекает безуспешно потому, что не производится предварительная нормализация микрофлоры влагалища, то есть недоброкачественность микрофлоры, несмотря на прием препаратов, продолжает способствовать жизнедеятельности трихомонад. Под нормализацией микрофлоры подразумевается специальное вакцинирование, иногда осуществляемое за несколько сеансов.

Как мы уже говорили, новейшие открытия паразитологов свидетельствуют о том, что трихомонады могут быть весьма устойчивыми к лекарственным препаратам. Обычно при повторных анализах выявляется частичная устойчивость – это означает, что для достижения положительного эффекта необходимо либо повышение дозы препарата, либо увеличение длительности сеанса терапии. Например, трихомонады, выявившие устойчивость к одному из препаратов группы 5-нитроимидазолов, могут с легкостью капитулировать под воздействием другого препарата этой же группы. Именно по указанной причине врачи практикуют частую смену препаратов.

Ситуация, когда населившие ткани мочеполовых путей трихомонады оказались устойчивыми ко всему имеющемуся в арсенале современной медицины спектру препаратов группы 5-нитроимидазолов, случается крайне редко, хотя все же

есть.

Факт остается фактом – известные современной медицине способы лечения трихомониаза, о которых мы рассказали, не всегда дают стопроцентный эффект. Но есть и еще один момент – очень многие, заподозрив неладное, стесняются пойти к врачу, догадавшись, что могли заразиться влагалищной трихомонадой именно половым путем. Особенно такое отношение к своему заболеванию распространено в глубинке, в маленьких поселках, где местный фельдшер знаком едва ли не со всеми жителями населенного пункта и утечка «срамной» информации гарантирована.

Конечно, наивно полагать, что методы народной и нетрадиционной медицины эффективнее медикаментозных. Тем не менее в течение столетий люди им как-то да лечились. Поэтому мы все же подробнее рассмотрим средства лечения, доставшиеся нам в наследство от прабабушек.

**Лечение чесноком.** Возьмите головку чеснока, выжмите сок. Принимайте его по половине чайной ложки утром, в обед и вечером.

**Лечение луком.** Лук обладает мощными лечебными свойствами, в том числе болеутоляющими. Против трихомонады можно попытаться бороться с помощью луковых тампонов. Для их изготовления измельчите на терке луковицу средних размеров, полученную кашицу заверните в продолговатый кусок марли длиной около 10 см и используйте его в качестве тампона. Оставьте аппликацию на 8-10 часов. При

появлении зуда или раздражения добавьте в луковую кашицу мазь календулы. Курс лечения рассчитан на три недели.

**Лечение цветочной смесью.** Столовую ложку смеси цветов черемухи, календулы, сирени и листьев чистотела залейте стаканом воды. Прокипятите смесь в течение пяти минут. Полученный отвар используйте для микроклизм (для проведения одной процедуры достаточно четырех столовых ложек).

**Лечение соком алоэ.** Принимайте по одной чайной ложке сока алоэ три раза в день за полчаса до еды.

**Лечение травами.** Сборы лекарственных трав также могут помочь. Существует несколько рецептов такого плана.

◆ *Рецепт 1.* Возьмите листья березы (2 части), кору дуба (2 части), цветки лаванды (1 часть), цветки календулы (2 части), траву полыни (1 часть), цветки ромашки (3 части), траву сушеницы (2 части). Все компоненты смешайте и залейте литром кипятка. Полученную смесь кипятите на водяной бане 25–30 минут. Отвар должен настояться в течение нескольких часов, после чего его следует процедить и использовать для спринцевания дважды в день. Курс лечения рассчитан на 10 дней.

◆ *Рецепт 2.* Берем побеги крапивы жгучей (2 части), корень лопуха большого (2 части), почки березы белой (2 части), корень девясила большого (2 части), траву зверобоя (5 частей), цветки календулы лекарственной (4 части), траву мать-и-мачехи (2 части), траву пастушьей сумки (4 части),

цветки пижмы обыкновенной (3 части), цветки розы крымской (2 части), траву спорыша (3 части), траву тысячелистника обыкновенного (2 части), траву чистотела большого (2 части), листья эвкалипта шарикового (1 часть).

Понадобится 4 столовые ложки сбора. Залейте сбор полуплитром кипятка, дайте настояться в течение 3 часов, процедите. Полученный настой принимайте в течение дня небольшими порциями. На следующий день вам нужно будет приготовить свежий отвар по тому же рецепту. Курс лечения рассчитан на 3 недели.

◆ *Рецепт 3.* Берем траву крапивы жгучей (5 частей), траву зверобоя (5 частей), кору вербы белой (2 части), корень лапчатки прямостоячей (1 часть), траву пастушьей сумки (3 части), цветки ромашки аптечной (3 части), траву шалфея лекарственного (2 части), траву яснотки белой (1 часть). Залейте 5 столовых ложек сбора 2 литрами кипятка, варите смесь на медленном огне в течение 10 минут, затем процедите. Теплый отвар используйте для спринцевания 2 раза в день. Рекоменгуемый курс лечения – 3 недели.

**Лечение с помощью пиявок.** Теоретически прийти на помощь может трудотерапия, то есть лечение медицинскими пиявками. После укуса пиявки в кровь человека поступает гирудин – активное вещество, губительное для трихомонад. Курс лечения лучше проходить в клинике, занимает он не менее 20 дней.

## **Глава 3. Еще одна опасность – хламидия**

Еще один бич современной цивилизации – **хламидия**. Этот паразит, подобно трихомонаде, прекрасно адаптировался к условиям современного городского обитания, обрета способность очень долго оставаться в организме человека незамеченным. Именно хламидия является причиной не менее серьезного заболевания – **хламидиоза**.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.