**Холера** — это острая кишечная инфекция, вызванная холерными вибрионами. Холера относится к классу опасных инфекций, которым подвержены только люди. Передаются вибрионы через зараженную воду. Они могут попасть в организм человека и через немытые фрукты и овощи или продукты, не подвергающиеся термической обработке (моллюски, креветки, вяленую или слабосоленую рыбу).

Особенно вольготно холерные вибрионы чувствуют себя в молоке, мясе и рыбе, если к ним к тому же добавлена соль. Кроме того, вибрионы могут переноситься мухами.

Холерой можно заразиться как от больного человека, так и от здорового носителя вируса, выделяющего его в окружающую среду с фекалиями (на каждого больного приходится от 10 до 100 здоровых носителей вибрионов холеры).

Любопытный факт: заболевает не более 20-30% от всех инфицированных. Поэтому главное для профилактики этого заболевания – соблюдать гигиену и отказаться от всяких севиче и суши.

**Симптомы холеры**

Инкубационный период холеры длится от нескольких часов до пяти суток. В среднем он составляет 1-3 дня.

Начинается болезнь всегда остро, внезапно. Основное, на что обязательно нужно обращать внимание — это нормальная температура тела и отсутствие болей в животе: вначале возникает только диарея (как правило, ночью или утром), рвота присоединяется позднее.

Жалобы больных почти всегда связаны с дегидратацией, т. е. потерей и недостатком жидкости в организме. Их беспокоит жажда, сухость во рту, осиплость голоса, ухудшение аппетита, тошнота, рвота (иногда фонтаном), вялость, слабость, адинамия, обильный водянистый стул. При этом болевых ощущений нет — только урчание и неприятные ощущения в области пупка. Язык сухой, покрыт налётом цвета мела. Кожа и слизистые покровы бледные, сухие, упругость и эластичность кожи снижена. Уменьшается количество выделяемой мочи (олигурия), появляются судороги мышц.

По своему виду рвота напоминает мутновато-белую воду, запах отсутствует. Частота рвоты и объём рвотных масс увеличиваются. Сами позывы не сопровождаются напряжением и тошнотой.

Стул вначале заболевания калового характера, затем приобретает типичный вид "рисовой воды". Он становится полупрозрачным, мутновато-белым с плавающими сероватыми хлопьями. Запах отсутствует. Интервалы между актами дефекации уменьшаются, а объём отделяемого, наоборот, увеличивается, вплоть до литра за один раз.

По мере развития болезни черты лица больного заостряются, глаза западают, вокруг них появляются тёмные круги, взгляд становится немигающим, кожа приобретает пепельный оттенок, губы, уши и нос синеют. При прощупывании (пальпации) живота слышен плеск и переливание жидкости. Сам живот при этом втянут. Пульс нитевидный, артериальное давление снижено.

Если больному не оказывается помощь, то заболевание переходит в терминальную (последнюю) стадию: температура тела снижается до 34-35 °С, нарастает одышка, дыхание становится патологическим (нездоровым), из-за тонических судорог наблюдается "поза борца", моча не выделяется, резко уменьшается объём циркулирующей крови, приводя к гиповолемическому шоку, возникает сопор (глубокое угнетение сознания). Мышечная сила желудка и кишечника снижается: рвота сменяется икотой, диарея прекращается, наблюдается т. н. "зияющий анус" — при надавливании на живот жидкость свободно истекает наружу. Сопор сменяется комой, и затем наступает смерть.

**Лечение холеры**

Аракелян добавила, что лечение холеры предполагает в первую очередь борьбу с обезвоживанием организма, в этом поможет прием растворов регидрационных солей, которые возмещают потерянные жидкость и электролиты. При отсутствии готовой смеси можно использовать раствор, состоящий из одной чайной ложки поваренной соли и четырех чайных ложек пищевого сахара на один литр воды. В стационаре после установления диагноза дополнительно назначается прием антибактериальной терапии.

**Профилактика холеры**

В целях профилактики специалист рекомендовала соблюдать правила личной гигиены — обязательно мыть руки после посещения туалета и перед едой, тщательно мыть фрукты и овощи, не добавлять в напитки лед, сделанный из некипяченой воды, не пить сырое молоко, избегать питания в сомнительных местах и пить либо бутилированную, либо кипяченую воду.

Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением это. Специалисты рекомендуют при обнаружении симптомов срочно обращаться к врачу.