

Токсоплазмоз — это паразитарное заболевание, вызываемое простейшим *Toxoplasma gondii*. Чаще всего оно протекает бессимптомно или в лёгкой форме, напоминающей ОРВИ. Однако инфекция особенно опасна для беременных женщин (риск врождённого токсоплазмоза у плода) и людей с ослабленным иммунитетом. Главный хозяин паразита — кошки, но заражение человека происходит преимущественно через продукты питания и окружающую среду.

Основные пути заражения

1. Пищевой (алиментарный) путь — самый частый. Человек заражается, употребляя:

- недостаточно термически обработанное мясо (свинина, баранина, дичь, иногда птица), содержащее тканевые цисты;
- немытые овощи, фрукты, зелень и ягоды, загрязнённые ооцистами из почвы или кошачьих фекалий;
- сырое или непастеризованное козье молоко. Проба сырого фарша «на соль» во время готовки — классический фактор риска.

2. Контактный путь Ооцисты (инфекционная форма паразита) попадают в организм через грязные руки после:

- уборки кошачьего лотка;
- работы в саду или огороде с почвой;
- игры ребёнка в песочнице. Ооцисты созревают в окружающей среде 1–5 дней и сохраняют жизнеспособность до 18 месяцев.

3. Вертикальный (трансплацентарный) путь Инфицированная мать передаёт паразита плоду во время беременности. Это единственный путь передачи от человека к человеку.

4. Редкие пути Переливание инфицированной крови или пересадка органов; проникновение через повреждённую кожу при обработке сырого мяса.

Профилактика токсоплазмоза

Профилактика проста и эффективна, если соблюдать несколько правил:

- **Мясо** готовьте до полной термической обработки (внутренняя температура не ниже 74 °C). Не пробуйте сырой фарш и мясо в процессе готовки.
- **Овощи, фрукты и зелень** тщательно мойте под проточной водой.
- **Руки** мойте с мылом после работы с сырым мясом, землёй, песком или кошачьим лотком.
- **Кошачий лоток** чистите ежедневно (в перчатках).
- **Беременным и иммуносупрессированным** рекомендуется полностью избегать уборки лотка, работы в саду без перчаток и контакта с бродячими кошками.
- В огороде используйте перчатки.

Соблюдение этих мер снижает риск заражения почти до нуля. Если вы планируете беременность или уже ждёте ребёнка, обязательно обсудите с врачом необходимость анализа на токсоплазмоз — раннее выявление позволяет вовремя принять меры.

Токсоплазмоз — это не повод бояться кошек, но повод соблюдать гигиену и правильно готовить еду. Здоровье в ваших руках!