С наступлением лета на столах уральцев все чаще появляется речная рыба. Свежая рыба – вкусный и полезный продукт, который содержит в себе много полезных веществ. Но, речная рыба может стать и источником серьезного заболевания из-за паразитов (глистов), которые могут находиться в рыбе. Основными гельминтозами, передающимися через рыбу, ракообразных, моллюсков и продукты их переработки, являются описторхозы, дифиллоботриозы, анизокидоз, спарганоз, нанофиетоз, метагонимоз, парагонимоз.

**Частое распространение в нашем регионе имеют:**
**Описторхоз** – жизнеспособные личинки паразита (печеночный сосальщик или кошачья двуустка) поражают печень, желчевыводящие пути и поджелудочную железу. Зараженность рыбы карповых пород личинками описторхисов достигает 60-100 %. Попадает в организм человека при употреблении недостаточно термически обработанных рыб породы карповых: карпа, толстолобика, язя, леща, линя, жереха, плотвы, уклеи, красноперки, гольяна. Клиника описторхоза проявляется симптомами поражения желчевыводящих путей, печени, поджелудочной железы. Лечение этого паразитоза очень трудное, не удается изгнать всех паразитов из организма человека.

**Дифиллоботриоз** - протекает с поражением желудочно-кишечного тракта и часто сопровождается анемией. Возбудителем является широкий лентец, человек для него является окончательным хозяином. Длина ленточного червя в кишечнике человека может достигать до 10 метров. Личинки этого паразита часто имеются у рыб хищных пород: судак, щука, налим, окунь, ерш.

Остальные паразитозы встречаются редко.

**Как понять, что произошло заражение паразитами?**
Симптомы заражения, как правило, проявляются в виде пищевых расстройств, ухудшения общего состояния, снижения массы тела. Диагностика паразитозов представляет большие сложности.

**Как избежать заражения паразитами?**
Обеззараживание рыбы и рыбной продукции осуществляется посредством замораживания, посола и тепловой обработки.
1. Замораживание: при - 40°С-7 часов, при - 35°С-14 часов, при -28°С-32 часа.
2. Не покупайте рыбу в местах несанкционированной торговли: на дорогах, в частных домах или с рук возле рек и озер.
3. При разделке свежей рыбы или раков дома используйте отдельную разделочную доску, посуду и нож. После разделки обработайте посуду при помощи дезинфицирующих средств.
4. Перед употреблением рыбу необходимо хорошо прожаривать, проваривать, просаливать. Варят рыбу кусками не меньше 20 минут. Жарят рыбу в распластанном виде под крышкой. Перед копчением рыбу предварительно засаливают на 2-3 дня, либо вымораживают. Мелкую рыбу солят в течение 14 дней, крупную (свыше 25 см) в течение 40 суток с добавлением 2 кг соли на 10 кг рыбы.