

# «Острые кишечные инфекции»

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. К основным кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез (читай ниже, холера, энтеровирусная и ротавирусная инфекция, пищевая токсикоинфекция, вызванная стафилококком и др. По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходится на детский возраст.

## **Каковы причины возникновения кишечных инфекций?**

Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек или бактерионоситель, а также животные, насекомые (мухи). Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, невымытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микробов являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т. д.

## **Как проявляется заболевание?**

### **Возбудители кишечных инфекций вызывают:**

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, понос, тошнота, рвота).
2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).

Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

## **Каковы основные меры профилактики?**

1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы, а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными).
3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. Обратите внимание! Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.
4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).
5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.

6. Содержите кухню в чистоте.

7. Защищайте от мух продукты питания.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

### **Профилактика сальмонеллеза**

Острое инфекционное заболевание сальмонеллез чрезвычайно многолико. Чаще всего оно протекает бурно. Примерно через сутки после попадания микробов в организм появляются боль в животе, тошнота, рвота, понос. Повышается температура до 37,5—38 градусов, а иногда и до 39—40 градусов. Инфекция вызывает тяжелую интоксикацию. Поражаются сердечно-сосудистая система, печень и другие органы, появляются судороги, учащается сердцебиение, падает артериальное давление.

Сальмонеллез, особенно поначалу, иногда бывает схож с катаром верхних дыхательных путей, иногда отмечается лишь повышение температуры и общая вялость.

У маленьких детей это заболевание протекает настолько тяжело, что перед врачом порой стоит вопрос о спасении жизни ребенка.

Как же уберечься от сальмонеллеза? Попадают сальмонеллы к человеку тремя путями: с пищей, с водой, а также при контакте с больным человеком или животным.

Сальмонеллы попадают и в готовые блюда. Это может произойти, если их хранят вместе с сырыми продуктами или если для обработки вареных и сырых продуктов используют один и тот же кухонный инвентарь — разделочные доски, ножи.

Нужно взять за правило не употреблять мясо, не прошедшее ветеринарного контроля. Мясо и птицу следует хорошо проваривать или прожаривать. Если мясо готовится большим куском, то варить его надо не менее двух часов. Непастеризованное молоко рекомендуем пить только кипяченым. Утиные яйца нельзя есть сырыми, а варить их следует не менее 15 минут. Свежие куриные яйца можно есть и сырыми, но сначала их надо обмыть. Следите за тем, чтобы и в холодильнике сырое мясо, птица не хранились в непосредственной близости с готовыми блюдами.

Заразиться сальмонеллезом можно и во время купания в пруду или озере, глотнув воды, загрязненной выделениями больных птиц и животных. Но если случилось так, что ребенок или кто-нибудь из взрослых членов семьи заболел, не старайтесь сами поставить диагноз, а тем более лечить— немедленно вызывайте врача. Сальмонеллез далеко не безобидное заболевание даже в тех случаях, когда он протекает легко. Дело в том, что сальмонеллы могут в течение длительного времени сохранять жизнеспособность в организме недолеченного больного. Размножаясь в желчном пузыре, они вызывают холецистит, холангит. Кроме того, сальмонеллы долго живут в кишечнике, и «хранитель» микробов легко становится их разносчиком. Вот почему нельзя самим бороться с таким коварным заболеванием, как сальмонеллез.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

### **Как предотвратить кишечные инфекции у ребенка**

Заболевания, вызванные попаданием в детский организм кишечной инфекции, способны сильно ударить по иммунной системе ребенка и привести к серьезным последствиям. Основными причинами заражения являются некачественная вода и еда, а также бытовой контакт. Наиболее опасным педиатры считают летний период времени, когда различные бактерии, вирусы и простейшие микроорганизмы, являющиеся основными возбудителями кишечных инфекций, наиболее активны. Чтобы обезопасить ребенка от попадания различных болезнетворных микроэлементов в кишечник, родителям необходимо регулярно проводить комплекс профилактических мероприятий.

Возбудители кишечной инфекции имеют свои предпочтения в продуктах. Так, сальмонелла в большинстве случаев попадает в организм через яйца, мясо и молоко. Дизентерийная палочка обитает на овощах и фруктах, а холерный вибрион в питьевой воде.

### **Основные профилактические мероприятия**

Родителям следует с раннего возраста приучать своего малыша к соблюдению правил личной гигиены. Ребенок должен уяснить для себя, что руки следует тщательно мыть перед каждым приемом пищи, а также после посещения туалета и при возвращении домой с улицы. Необходимо контролировать, чтобы дети не сосали свои пальцы и игрушки, а также не пили воду из чужих бутылок. Вся еда, особенно в летний период, должна быть свежей, а посуда стерильной.

При кормлении малыша грудью контролировать стерильность процесса должна мама. Если ребенок питается взрослой пищей, то необходимо учитывать особенности ее хранения, приготовления и подачи. Следует проводить обязательную термическую обработку рыбы, мяса и всех молочных продуктов. Свежие фрукты и овощи необходимо тщательно мыть под проточной водой, желательнее при этом обдать их кипятком. Ни в коем случае не допускать контакта готовых блюд с мухами и насекомыми.

Очень часто причиной возникновения кишечных инфекций становится некачественная питьевая вода. Лучше, если ребенок будет употреблять минеральную или бутилированную воду, приобретенную у проверенных производителей. Воду из крана следует обязательно кипятить. Не стоит летом покупать своему малышу пирожные и другие кремовые лакомства, так как именно они достаточно часто становятся причиной кишечных болезней.

Ребенка, который посещает детский садик, следует приучить пользоваться только своими полотенцем, расческой и другими личными вещами. В том случае, если в семье есть больной, малыша необходимо полностью изолировать от контакта с ним, а все предметы общего пользования тщательно продезинфицировать. Следует регулярно проводить обработку специальными антисептиками дверных ручек, игрушек и других бытовых

предметов. Ежедневно проветривать все помещения, не ходить по дому в уличной обуви.

### **Профилактика в дороге и на отдыхе**

Летом многие родители стремятся вывести своих малышей на море, и чтобы не испортить отдых, следует уже в дороге быть бдительным и проводить профилактику кишечных инфекций. Рекомендуется во время поездки дать выпить ребенку активированный уголь, энтеросгель или какие-либо другие иммуноукрепляющие препараты. Кормить детей в пути следует только свежими не скоропортящимися продуктами, поить качественной покупной водой.

Иммунная система взрослого человека способна самостоятельно справиться с небольшим количеством вредных микроорганизмов, однако если речь идет об их колониях, то без внешней помощи организм обойтись просто не сможет.

Следует объяснить ребенку, что морская вода не должна попадать в рот. После пребывания на пляже, игры в песке и посещения мест массового скопления людей необходимо тщательно вымыть руки и лицо малыша. Переходить на новые продукты следует постепенно, а при малейшем подозрении на их несвежесть воздержаться от употребления. Не стоит приобретать еду на пляже или улице, а также на рынке с рук.

Выполнение всех этих профилактических мер поможет снизить риск попадания в детский организм кишечной инфекции. Конечно, застраховаться от всего невозможно, однако даже выполнение элементарных мер по предотвращению заболеваний увеличивают шансы их избежать. При малейших подозрениях на кишечную инфекцию у ребенка не следует заниматься самолечением. Необходимо как можно быстрее вызвать врача, который сможет правильно поставить диагноз и назначит курс лечебной терапии.

### **Профилактика острых кишечных заболеваний.**

Острые кишечные инфекции — это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываться могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько.

Во-первых. летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

Во-вторых. летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что еда чистыми руками — обязательное правило.

Третья причина. летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны, некоторые болезнетворные микроорганизмы размножаются с огромной скоростью и быстро достигают того количества, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

От момента внедрения возбудителя в желудочно-кишечный тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Заболевание начинается с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Аппетит резко снижен, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий, частый с примесями. Следствием потери жидкости является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в массе, мало мочится. Выражение лица страдальческое. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни – немедленно вызывайте врача. Самолечение недопустимо.

Профилактика кишечных инфекций требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды.

В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки — с рук, вне рынков, где они не проходят санитарный контроль. При купании в открытых водоемах ни в коем случае нельзя допускать заглатывания воды. Если едите на пляже, протрите руки хотя бы специальными влажными салфетками.

И помните, что личный пример родителей — лучший способ обучения ребенка.

### **Профилактика острых кишечных заболеваний.**

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- не приобретайте продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли;
- не покупайте плоды нестандартного качества, с признаками порчи;
- не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат;
- используйте для питья бутилированную или кипяченую воду;
- соблюдайте сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы);
- используйте фляжное молоко, молоко купленное на рынке у частных лиц только после кипячения;
- боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний;
- если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома необходимо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье; после использования которые необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства;

— отправляясь в загородную прогулку, на дачу, не берите с собой скоропортящиеся продукты; фрукты и овощи лучше взять с собой уже вымытыми. Нельзя пить воду из ручья, реки и других открытых водоемов. Лучше всего иметь несколько бутылок минеральной воды;

— личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!