

Профилактика острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекционные заболевания являются самыми массовыми заболеваниями детей дошкольного и школьного возраста, особенно в летний период.

Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы.

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из-под крана, парное (некипяченое) молоко. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся яды, токсины, которые выделяют микроорганизмы, и повреждения пищеварительного тракта, которые они вызывают. Кишечные инфекции могут протекать как острый гастрит (с рвотой), энтерит (с поносом), гастроэнтерит (и с рвотой, и с поносом), энтероколит (с поражением всего кишечника). После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов.

Кишечными инфекциями чаще болеют летом. Это связано с тем, что в жару мы пьем больше жидкости, а, значит, желудочный сок, убивающий вредные микробы, разбавляется. Кроме того, летом мы чаще пьем некипяченую воду (из родников и из-под крана).

Чтобы защитить себя от заражения, необходимо помнить о мерах профилактики. Они достаточно очевидны и сводятся в основном к соблюдению элементарных гигиенических норм и правил хранения пищевых продуктов:

- - мойте руки с мылом перед едой и после посещения туалета;
- - не переносите и не держите в одной упаковке сырые продукты (овощи, сырое мясо) и готовые к употреблению продукты, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыр);
- - не допускайте, чтобы на пищевые продукты и посуду садились мухи, так как на теле, лапках, в кишечнике мухи могут содержаться возбудители острых кишечных инфекций. Для защиты от мух оконные и дверные проемы закрывайте мелкими сетками или марлей;

- - готовую к употреблению пищу накрывайте пищевой пленкой, либо убирайте в буфет или холодильник; не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, не храните пищу в холодильнике в течение длительного периода времени;
- - храните сырое мясо, рыбу и яйца отдельно от готовых блюд в холодильнике;
- - подвергайте пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, птице, яйцах, рыбе;
- - тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень перед употреблением их в пищу;
- - салаты из свежих овощей храните не более нескольких часов (до 2-3 часов в условиях холодильника), старайтесь употреблять только свежеприготовленную пищу;
- - используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов;
- - при покупке мясных и молочных продуктов отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обязательно удостоверьтесь в сроке годности;
- - пейте только кипяченую воду либо минеральную или питьевую заводского разлива;
- - при купании в открытых водоёмах старайтесь не заглатывать воду.
- Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями.

Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются первые признаки острых кишечных инфекций (тошнота, многократная рвота, понос, схваткообразные боли в животе, боли в области желудка), необходимо сразу обратиться за медицинской помощью. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики болезни для лиц, контактирующих с больными. Самолечение опасно для самого больного, т.к. в результате несвоевременного, неправильного лечения развиваются хронические формы болезни.