

Профилактика кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции – это целая группа заразных заболеваний, которые повреждают пищеварительный тракт, нарушая его моторику, с развитием диареи (появлением у больного учащенного разжиженного стула), в тяжелых случаях обезвоживанием, проявления болезни сопровождаются температурой. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции через рот, при употреблении зараженных пищевых продуктов, воды и через грязные руки. Возбудителями кишечных инфекций могут быть бактерии (сальмонеллез, дизентерия, брюшной тиф, холера, кампилобактериоз), их токсины (пищевые отравления), а также вирусы (энтеровирус, ротавирус, норовирус). От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами. Все возбудители очень живучи во внешней среде, особенно в летний период.

Летом число кишечных инфекций значительно возрастает. И этому есть объяснение: теплое время года, влажность способствует быстрому размножению болезнетворных микроорганизмов. Основные продукты питания-мишени для них – молочная бакалея, мясо, рыба, бульоны, овощи, фрукты.

Время от момента заражения до появления первых признаков заболевания составляет от нескольких часов (14-48) до 7 дней (в среднем 1-3 дня).

Клинические проявления многих кишечных инфекций однотипны: острое начало, боли в животе, жидкий стул, повышение температуры, тошнота, рвота, слабость. В тяжелых случаях наблюдается обезвоживание, шок, нарушение сознания, особенно у детей раннего возраста. При заболевании детей большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью.

Чтобы обезопасить детей от кишечных инфекций надо не забывать основные меры профилактики:

- соблюдение правил личной гигиены (частое мытье рук ребенку, после посещения – общественных мест, автотранспорта, перед едой);
- отказ от употребления воды для питья из открытых источников (допустима только кипяченая или бутилированная вода);
- тщательное мытье овощей, фруктов и ягод, ополаскивание их кипятком;
- приобретение продуктов питания только в местах санкционированной торговли;
- покупка только цельных бахчевых культур (арбузы и дыни), в разрезанном виде микробы легко переносятся с поверхности и размножаются в сочной мякоти;
- беречь продукты от насекомых и грызунов – переносчиков инфекции;
- не купаться в запрещенных местах, не заглатывать воду при купании;
- употреблять молоко только в кипяченом виде;
- хранить приготовленные продукты в холодильнике согласно срокам хранения и годности;

- воздержаться от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленным на свежих яйцах;
- соблюдать раздельное хранение и приготовление сырой и готовой пищи.

Если несмотря на все меры предосторожности появляются признаки острых кишечных инфекций, необходимо сразу обратиться за медицинской помощью. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики для лиц, контактирующих с больным.

Берегите свое здоровье.

*Главный внештатный специалист
по инфекционным болезням у детей
управления здравоохранения Липецкой области,
Беляева Татьяна Ивановна*

Тезисы для карточек:

Чтобы обезопасить детей от кишечных инфекций надо не забывать основные меры профилактики:

- соблюдение правил личной гигиены (частое мытье рук ребенку, после посещения – общественных мест, автотранспорта, перед едой);
- отказ от употребления воды для питья из открытых источников (допустима только кипяченая или бутилированная вода);
- тщательное мытье овощей, фруктов и ягод, ополаскивание их кипятком;
- приобретение продуктов питания только в местах санкционированной торговли;
- покупка только цельных бахчевых культур (арбузы и дыни), в разрезанном виде микробы легко переносятся с поверхности и размножаются в сочной мякоти;
- беречь продукты от насекомых и грызунов – переносчиков инфекции;
- не купаться в запрещенных местах, не заглатывать воду при купании;
- употреблять молоко только в кипяченом виде;
- хранить приготовленные продукты в холодильнике согласно срокам хранения и годности;