

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.

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

Ведущие пути передачи:

- контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки);
- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания);
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах).



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 человека через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Изо 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.

Предрасполагающими факторами

для возникновения кишечных инфекций являются:

- летнее время года — повышенная температура воздуха способствует размножению возбудителей в воде, почве, продуктах;

- иммунодефицитные состояния у детей;
- перинатальная патология центральной нервной системы.

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).

Входными воротами и органами - «мишенью» является желудочно-кишечный тракт.

Основные группы симптомов заболевания следующие:



- лихорадка, слабость, снижение аппетита;
- диарея, рвота, вздутие живота;
- боли в животе.

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги.

Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

Обратите внимание!

При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:

- Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику.
- Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других).
- Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребенка.
- Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
- Не давайте ребенку при поносе вяжущие (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д., в этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.

При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой, подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии. Промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

Итак,

чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей, следует:



- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета,
- использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества,
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей — кипяченой,
- использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.),

- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли,
- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно,
- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты,
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить в холодильнике при температуре 2-6 С°,
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить),
- не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появление мух и тараканов,
- постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.

Итак, чтобы уберечься от острых кишечных инфекций,

достаточно соблюдать следующие несложные правила:



- пить воду и молоко в кипяченом виде,
- мыть овощи и фрукты горячей водой,
- оберегать от мух пищевые продукты,
- соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов,
- мыть руки перед едой,

- не грызть ногти.

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.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Лето - хорошая пора, с его изобилием свежих овощей и фруктов, жаркой погодой. Но в то же время общеизвестно, что жаркая погода значительно увеличивает риск заражения кишечными инфекциями, поскольку тепло благоприятствует размножению бактерий.

Особенно бурно бактерии развиваются, если попадают на мясные, молочные продукты и кондитерские изделия. При этом не исключено заражение контактно-бытовым путем или через воду.

Профилактика острых кишечных инфекций достаточно проста и включает санитарно-гигиенические мероприятия, направленные на разрыв путей распространения инфекции.



ГДЕ ЖЕ СЛЕДУЕТ СТАВИТЬ БАРЬЕРЫ, ЧТОБЫ ПРЕСЕЧЬ ПУТЬ МИКРОБАМ В ОРГАНИЗМ?

БАРЬЕР ПЕРВЫЙ. Рынок и магазин.

Во время покупки продуктов имейте в виду, что некоторые из них вы будете употреблять в сыром виде, что потребует тщательной мойки продукта, другие, с целью сделать пищу более безопасной и уменьшить срок ее хранения, вы будете подвергать тепловой обработке. При этом вы можете покупать и продукты, которые невозможно ни вымыть, ни подвергнуть тепловой обработке, например, пирожные и торты.

Не покупайте подпорченные фрукты. Их сладкая мякоть - отличная среда для размножения дисентерийной палочки, сальмонеллы и других возбудителей кишечных инфекций.

Особую опасность представляют нарезанные дни, очищенные от створок части, и нарезанные арбузы, которые часто можно встретить на базарах. В их сладкой мякоти микробы размножаются с невероятной скоростью.

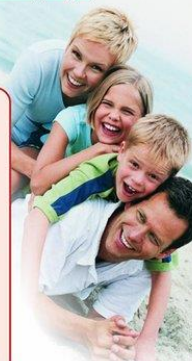
Тщательно мойте корку арбуза перед употреблением. Начатый арбуз не храните длительное время даже в холодильнике.

В жаркое время уменьшайте приобретение полуфабрикатов и готовых к употреблению салатов, заправленных майонезом или растительным маслом. Помните! Покупая такие салаты, вы рискуете заболеть сальмонеллезом или подхватить другую кишечную инфекцию. Особенно опасны салаты с рыбой и мясом.

Вторичное обсеменение готовой продукции микробами чаще случается в местах уличной торговли. Это происходит в результате загрязнения продукции пылью, песком, частичками земли, переносимой ветром. Продукция может быть загрязнена и больным человеком или носителем инфекции. Таким образом подвергаются микробному обсеменению мороженое, кондитерские изделия, компоты и соки из свежих фруктов, салаты и т.д. Поэтому опасно покупать в жару указанные продукты на улице и у неопытных продавцов.

Приобретая продукцию, требующую определенного температурного режима ее хранения, не ходите долго в жару по рынку с продуктами в сумке. Как можно быстрее доставляйте продукты домой и поместите их в холодильник. Не оставляйте продукты в тепле даже ненадолго. Особенно это относится к колбасным изделиям, сметане, творогу, сыркам, рыбе, мясу, пирожным с кремом. В тепле на этих продуктах быстро размножаются болезнетворные микробы!

Не пробуйте на рынке немые ягоды, фрукты и овощи. С земли и с грязных рук на них попадают возбудители кишечных инфекций, которые могут вызвать пищевое отравление.



БАРЬЕР ВТОРОЙ.

Есть контакт? Нет контакта!

В первую очередь избегайте прямого контакта между разными пищевыми продуктами при размещении их в вашей сумке после покупки. Не носите вместе с овощами и сырым мясом незавернутый хлеб, сыр и другие продукты, которые не подвергают тепловой обработке. Распределяйте продукты при покупке в отдельные пакеты.

Вернувшись домой с рынка - вымойте руки до того, как начнете распаковывать продукты в холодильнике.

РУКИ НУЖНО МЫТЬ ПРАВИЛЬНО!

Мойте руки с мылом. Мыло обладает обеззараживающим действием. Тщательно натирайте руки мылом со всех сторон, потом смойте пену под струей теплой воды. А затем повторите все сначала. Лишь двукратное мытье рук гарантирует защиту от кишечных инфекций.

Также помните, что домашние животные - собаки, птицы и особенно, черепахи - часто являются носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через ваши руки.

Не допускайте, чтобы на теле, на лавках, в кишечнике мухи содержались возбудители острых кишечных инфекций. Для защиты от мух оконные и дверные проемы закрывайте мелкими сетками или марлей.

БАРЬЕР ТРЕТИЙ.

Надеваем фартук и аида к плите. Враги не пройдут!

Тепловая обработка убивает потенциально вредные микроорганизмы, включая бактерии и вирусы, которыми могут быть обсеменены сырые продукты.

Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто бывают обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С.

Тщательно готовьте пищу...

Используйте чистую воду

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Водный путь передачи кишечной инфекции осуществляется при употреблении сырой воды для питья и приготовления освежающих напитков. Во избежание инфицирования необходимо употреблять только свежескипяченную воду или воду заводского разлива.



БАРЬЕР ЧЕТВЕРТЫЙ.

Все за стол!

Перед употреблением тщательно мойте свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень. Мойте руки перед едой!

БАРЬЕР ПЯТЫЙ.

Больной в доме.

Если в семье кто-либо заболел кишечной инфекцией, то изолируйте его от других членов семьи. Выделите отдельную посуду и полотенце. Больному необходимо мыть руки после каждого посещения туалета, лучше антибактериальным мылом. Несколькими раз в день протирайте руки на дверях туалета, ванной комнаты дезинфицирующими средствами.

СОБЛЮДАЯ ЭТИ МЕРЫ, ВЫ ЛЕГКО ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ!

Профилактика острых кишечных инфекций.

- При использовании готовых молочных продуктов, в т. ч. предназначенных специально для малышей, обязательно осматривайте упаковку на предмет срока годности, целостности и вздутости.
- Если вы забыли поставить в холодильник какой-то продукт, не стоит потом доверять своим чувствам, когда вы нюхаете его или пробуете на вкус: некоторые болезнетворные микробы, размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюда. По крайней мере, не давайте его ребенку.
- Воду следует пить только кипяченую, т.к. бытовые очистительные фильтры не способны задерживать микроорганизмы. Даже на отдыхе нельзя забывать о мерах предосторожности: нельзя заглатывать воду при купании, продукты и напитки хранить только в сумках-холодильниках, нельзя пить воду из неизвестных источников, желателно пользоваться бутилированной водой и использовать одноразовую посуду. Для обработки рук использовать одноразовые влажные салфетки.
- Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат.
- Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно приготовленные для диетического питания, – идеальная среда для размножения микробов. Поэтому для ребенка готовьте блюда не больше, чем на 1 день вперед.
- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог, у частных лиц, т.к. в указанных случаях вы можете приобрести продукты с истекшим сроком годности или изготовленные с нарушением санитарных норм и правил.
- Большой вред здоровью могут принести купленные бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;
- По возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника.
- Не покупайте продукты с истекшим сроком годности.
- При приготовлении салатов необходимо тщательно мыть овощи и фрукты. Салаты заправлять следует перед подачей на стол.
- Боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их обсеменяют микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.
- Если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома требуется особо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье, после использования которых необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства.

