

Топ-5 кишечных инфекций: чем мы боеем чаще всего и как себя защитить

Кишечные инфекции – одна из самых распространенных групп заболеваний в мире. По данным ВОЗ, ежегодно миллиарды людей сталкиваются с диареей и другими симптомами, связанными с заражением через воду, пищу или грязные руки. Какие инфекции встречаются чаще всего, чем они опасны и как их предотвратить?

1. Норовирусная инфекция

Норовирус – главный виновник массовых вспышек гастроэнтерита, особенно в школах, отелях и на круизных лайнерах. Инфекция крайне заразна: достаточно минимального контакта с зараженной поверхностью или продуктом. Быстро распространяется и может вызывать обезвоживание, особенно у детей и пожилых.

Симптомы: резкая тошнота, рвота, диарея, слабость.

2. Сальмонеллез

Возбудители – бактерии рода *Salmonella*. Чаще всего заражение происходит через сырые яйца, мясо птицы, плохо обработанные продукты. Сальмонеллез может приводить к тяжелой интоксикации и осложнениям, особенно у людей с ослабленным иммунитетом.

Симптомы: высокая температура, диарея, боли в животе.

3. Ротавирус

Ротавирусная инфекция – серьезная угроза для детей. Основным механизмом передачи – фекально-оральный. Инфекция быстро вызывает обезвоживание и до широкого внедрения вакцинации была одной из ведущих причин детской смертности.

Симптомы: водянистая диарея, рвота, высокая температура.

4. Шигеллез

Возбудитель – бактерии рода *Shigella*, попадают в организм через загрязненную воду, грязные руки, зараженную еду. Заболевание может вызывать тяжелое воспаление кишечника и быстро распространяется в условиях скученности людей.

Симптомы: частый жидкий стул с примесью крови, боли в животе, температура.

5. Кампилобактериоз

Один из самых частых бактериальных гастроэнтеритов в Европе, вызывается бактериями рода *Salmonella*. Источники инфицирования – сырое или плохо приготовленное мясо, а также непастеризованное молоко. В редких случаях может приводить к осложнениям, включая поражение нервной системы.

Симптомы: диарея (иногда с кровью), боли в животе, лихорадка.

Как защититься

Большинство этих инфекций распространяется фекально-оральным путем: через пищу, воду и руки. Даже в развитых странах полностью исключить риск заражения невозможно: достаточно одного нарушения санитарии на этапе приготовления пищи.

Вот простые правила, которые работают:

- мойте руки с мылом перед едой;
- тщательно готовьте мясо и яйца;
- избегайте сырого молока;
- хорошо мойте овощи и фрукты;
- не пейте воду из сомнительных источников.

Детям важно проводить вакцинацию против ротавируса.

В большинстве случаев кишечные инфекции проходят самостоятельно, но при обезвоживании, высокой температуре или крови в стуле необходимо обратиться к врачу.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санцит.рус](https://sanazit.rus/).

Источник: <https://sanazit.rus/>