

## Профилактика кишечных инфекций

Наибольший подъем заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с массовыми выездами на дачи, употреблением овощей и фруктов, расширением уличной торговли скоропортящимися продуктами, купанием в открытых водоемах. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на поверхностях различных предметов, овощах, ягодах, фруктах.

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус, астро вирус и т. д.). Кроме того, возбудителями кишечных инфекций могут быть грибки и простейшие. Насчитывается более 30 возбудителей острых кишечных инфекций. В тёплое время года возбудители кишечных инфекций чаще бактерии, хотя кишечные инфекции могут быть вызваны бактериями и вирусами.

Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры и появление озноба. При острых кишечных инфекциях вирусной этиологии наряду с поражениями кишечника отмечаются изменения со стороны верхних дыхательных путей: неба, дужек, язычка - при ротавирусной инфекции; трахеобронхит - при аденовирусной инфекции.

Заражение возможно также при уходе за больным острыми кишечными инфекциями человеком. Следует помнить, что не всегда заболевший имеет признаки заболевания. Особенно опасен как источник инфекции бессимптомный бактерионоситель.

Попадание возбудителя происходит или через рот (с грязными руками, невымытыми овощами), но возможен и воздушно-капельный механизм передачи, если возбудитель инфекции вирус.

Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с выделениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

Возбудители кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней среде, сохраняя свои болезнетворные свойства в течение от нескольких дней до нескольких недель и даже месяцев. Еще более устойчивы во внешней среде патогенная кишечная палочка, возбудители брюшного тифа, вирусного гепатита, вирусы. В передаче возбудителей могут участвовать несколько основных факторов: вода, пищевые продукты, почва, предметы обихода, живые переносчики (например, насекомые) и т.д. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта. Но при действии высокой температуры, например - при кипячении, возбудители кишечных инфекций погибают.

Многие заболевшие переносят инфекцию легко, восстанавливаются в домашних условиях, но есть группы людей, для кого кишечная инфекция может быть очень опасной. Это дети младшего возраста. В этом возрасте обезвоживание развивается быстро и может наступить летальный исход. В группе риска пожилые люди, лица с иммунодефицитными состояниями, а также с хроническими заболеваниями пищеварительной системы.

Причины подъема заболеваемости кишечными инфекциями: устоявшаяся тёплая погода, благоприятная для размножения возбудителей, а также пренебрежение правилами личной гигиены, а именно грязные руки. Употребление в пищу не вымытых или слегка вымытых

ягод, фруктов и овощей, хранение еды без холодильника в походных условиях, пикниках, тортик с кремом на жару.

Опасность заражения кишечными инфекциями представляют продукты (блюда из них), употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки, т.к. микробы в ней не только хорошо сохраняются, но и размножаются.

В этом плане большую опасность представляют собой кремово- кондитерские изделия, салаты, винегреты, молоко, масло, другие пищевые продукты (особенно те, которые не подлежат термической обработке).

Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов воды открытых водоемов, талой воды. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах. К заражению кишечными инфекциями может привести употребление воды из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется. Через воду могут распространяться холера, брюшной тиф, дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит "А" (или болезнь Боткина) и др.

Предметы домашнего обихода тоже могут содержать возбудителей различных заболеваний, особенно если в семье есть больной (или носитель) какого-либо заболевания. Это посуда, через которую могут передаваться кишечные инфекции, игрушки для детей, полотенца.

Клиническая картина обычно схожа.

В зависимости от локализации инфекционного процесса признаками заболевания могут быть рвота, тошнота, боли в животе, диарея. Может быть все вместе. В большинстве случаев присутствуют симптомы интоксикации: температура, озноб, потливость, слабость, возможно обезвоживание.

В зависимости от причины (вирусной или бактериальной) симптомы кишечных инфекций могут появиться в течение нескольких часов или до одного-трех дней после заражения и могут варьироваться от легкой до тяжелой. Симптомы обычно длятся один или два дня, но иногда они могут сохраняться до 10 дней.

Что делать, если кто-то в семье заболел кишечной инфекцией?

Больного, в первую очередь, необходимо изолировать. Это позволит снизить риск передачи инфекции здоровым членам семьи.

При уходе за больным должны строго соблюдать правила личной гигиены: часто мыть руки с мылом, особенно после ухода за больным. Выделить заболевшему персональную посуду, полотенце.

Важно проводить уборку в комнате больного с обеззараживающим средством.

При подозрении на острую кишечную инфекцию необходимо обратиться к врачу. Особенно быстро следует обратиться за медицинской помощью, если не удаётся снизить температуру, рвота не прекращается более 48 часов, если рвота с кровью, стул с кровью.

Ребёнка следует в любом случае показать врачу. Врача вызываем на дом. За неотложной медицинской помощью обратиться необходимо, если температура тела 39°C и выше,

плохо сбивается, имеются признаки обезвоживания, ребёнок вялый, кожные покровы сухие, отсутствует мочеиспускание.

Лечение назначает врач. Если у вас есть признаки кишечной инфекции, примите меры предосторожности, чтобы избежать распространения инфекции.

### **Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:**

- мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением пищи, после прикосновения к животным и перед едой;
- соблюдайте чистоту на кухне, не храните мусор;
- избегайте употребления непастеризованного молока;
- не употребляйте в пищу сырое мясо;
- при приготовлении пищи используйте отдельные разделочные доски и посуду для сырого и приготовленного мяса;
- зелень, фрукты и овощи тщательно мойте;
- избегайте употребления в пищу сырой рыбы, морепродуктов;
- мясо, птицу подвергайте полноценной термической обработке;
- храните готовую пищу в холодильнике, если вы храните их более двух часов;
- пейте бутилированную воду во время путешествий;
- не употребляйте напитки со льдом;
- не купайтесь в водоемах, где купаться запрещено;
- купаясь в бассейнах, реках и других водоемах, не заглатывайте воду;
- разливное молоко употреблять после кипячения;
- творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой;
- все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;
- скоропортящиеся продукты сохранять в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
- обязательны соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;
- не приобретайте продукты с рук, особенно консервированные.

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций.

**Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих.**

**Все мы обязаны заботиться о своем здоровье. При обнаружении у себя того, или иного инфекционного заболевания необходимо срочно обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением! Многие заболевания, например - дизентерия и сальмонеллез, в результате самолечения могут приобрести хронический характер.**