

## Кишечные инфекции и как с ними бороться

Что такое кишечные инфекции? К кишечным инфекциям относятся такие инфекционные заболевания как дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтериты, пищевые токсикоинфекции, вирусные гепатиты А, Е, вирусные диареи: ротавирусная, калицивирусная, аденовирусная, энтеровирусные инфекции. Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с испражнениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

Кто являются возбудителями кишечных инфекций? Возбудители острых кишечных инфекций – микробы и вирусы, обладают высокой устойчивостью во внешней среде. Возбудители дизентерии (дизентерийные палочки) сохраняют свою жизнеспособность в течение нескольких месяцев на загрязненной посуде, в течение нескольких суток — на продуктах питания (молоке, мясных продуктах, хлебе, овощах, фруктах), до 5-6 дней, в воде. Возбудитель холеры (холерный вибрион) может сохраняться в почве в течение 2 месяцев, в проточной воде — до нескольких месяцев, на овощах, фруктах — до нескольких дней, в сыром молоке — больше недели. Возбудители брюшного тифа, колиэнтерита, вирусного гепатита, ротавирусной инфекции ещё более устойчивы во внешней среде. В молоке и молочных продуктах возбудители не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкусовых качеств продукта. Но при действии высокой температуры микробы и вирусы погибают. При кипячении возбудители дизентерии погибают моментально, возбудители холеры - в течение минуты, возбудители гепатита - в течение 30-40 минут.

Кто является источником кишечных инфекций? Источником острых кишечных инфекций является человек – больной, бактерионоситель или вирусноноситель. Бактерионоситель (вирусоноситель) - это практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций. Восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. Наибольший подъём заболеваемости кишечными инфекциями, вызванной бактериями, наблюдается в летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, обилием овощей и фруктов, уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др. Сезонный подъём заболеваемости кишечными инфекциями, вызванными вирусами, приходится на зимне-весенний период, что связано с активизацией контактного пути передачи инфекции.

Как происходит заражение человека кишечными инфекциями? Кишечные инфекции имеют разнообразные пути распространения:

Контактно – бытовой с возможностью передачи через грязные руки и предметы, обихода, что объясняется устойчивостью вируса во внешней среде;

Водный – при употреблении инфицированной микробами и вирусами воды;

Пищевой – при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также продуктов с истёкшим сроком годности, скоропортящихся продуктов, хранящихся длительное время не в холодильнике.

Заражение человека происходит в том случае, если возбудители через рот попадают в кишечник. Заражение пищевых продуктов может произойти при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении. Представляют опасность блюда, употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки: салаты, заливные, молоко и молочные продукты, а также мясные полуфабрикаты. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться также на поверхности овощей, ягод, фруктов. Одним из факторов распространения острых кишечных инфекций является вода. Талые, дождевые воды смывают возбудителей заболевания с поверхности земли в

открытые водоёмы, реки, озеро, пруды. Использовать талую воду для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов можно только в кипяченом виде. Не исключено заражение этой водой и при купании. Причиной заболевания острыми кишечными инфекциями может быть и вода из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется (отсутствует глиняный замок, колодец находится вблизи уборных, жители берут воду индивидуальными ведрами, стирают бельё и моют посуду в непосредственной близости от колодца).

Какие клинические проявления имеют острые кишечные инфекции? Скрытый (инкубационный) период от момента заражения составляет 1-5 суток. Обычно заболевание имеет начало с триады симптомов: подъём температуры, рвота и понос. Не все больные считают необходимым обращаться к врачу. Они лечатся своими средствами, прислушиваясь к советам знакомых или используя собственный «опыт». Но самолечение опасно! После самостоятельного, без назначения врача, приёма лекарств у больного может наступить видимое выздоровление - улучшается общее самочувствие, проходит понос и человек считает себя здоровым. Однако в организме остаются и продолжают размножаться микробы и вирусы — возбудители кишечной инфекции. При несоблюдении таким «здоровым» человеком правил личной гигиены микробы попадают на предметы, с которыми он соприкасается, и вызывают заражение многих людей.

Как предупредить возникновение острых кишечных заболеваний? Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Правила эти несложные, и вы, безусловно, знакомы с ними. Напоминаем ещё раз:

-Воспитывайте у себя привычку обязательно мыть руки перед едой и после туалета.

-Коротко стригите ногти, не допуская скопления грязи под ними.

-Воду для питья употребляйте кипяченую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды.

-Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком; разливное молоко кипятите; творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой.

-Оберегайте от мух пищевые продукты, грязную посуду сразу мойте, бачки и вёдра с мусором систематически опорожняйте и мойте. Чтобы мухи не залетали в квартиру, окна и форточки затягивают сеткой.

-Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохраняйте в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения.

-Хлеб нужно носить из магазина в мешочке отдельно от других продуктов.

-Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.

-В летний период года купаться в открытых водоёмах можно только в специально отведённых местах.

-На вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды пользуйтесь одноразовым стаканчиком.

-При пользовании колодцем, брать воду из него только ведром общего пользования, а не личным.

-При возникновении первых клинических проявлениях кишечной инфекции: повышенной температуре тела, рвоты, жидкого стула, недомогании, слабости немедленно обращайтесь к медицинским работникам за помощью. Несвоевременное обращение к врачу может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих. Если врач считает, что надо лечь в больницу, необходимо согласиться на госпитализацию.