

Что такое острые кишечные инфекции и как их избежать?

Острые кишечные инфекции – это собирательное понятие. Сюда входят инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (сальмонеллез, дизентерия и др.). Практически все возбудители кишечных инфекций могут длительно сохранять свою жизнеспособность в воде, пищевых продуктах, на объектах окружающей среды. Опасность заключается в том, что зараженные продукты не изменяют ни внешнего вида, ни цвета, ни запаха, ни вкуса.

Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя.

Больные острой кишечной инфекцией представляют опасность для окружающих, ведь вместе с рвотными массами, жидким стулом выделяется огромное количество возбудителей заболевания в окружающую среду.

Заразиться могут люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость детей до 3-6 лет и школьников младших классов. Связано это с недостаточностью защитных сил организма, отсутствием гигиенических навыков и недостаточным соблюдением правил личной гигиены.

Инфекции этой группы заболеваний имеют общие симптомы: у больных повышается температура, появляется общая слабость, разбитость, тошнота, рвота. Беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется многократный жидкий стул. Однако, сопротивляемость детского организма болезнетворным микробам и их токсинам гораздо слабее, в связи с чем, заболевание у детей протекает особенно тяжело, так как нарушается обмен веществ, происходит обезвоживание организма, истощение. Поэтому при заболевании детей большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью!

Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций:

- ✓ строго соблюдайте правила личной гигиены, часто и тщательно мойте руки с мылом, особенно - перед едой и после посещения туалета;
- ✓ используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- ✓ овощи, фрукты, ягоды мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой. Также не используйте в пищу наружные листья листовых овощей;
- ✓ не приобретайте плодоовощную продукцию и бахчевые культуры, реализуемые в неустановленных местах, непосредственно с земли, разрезанные на части или с надрезами. При разрезании фруктов или овощей, его наружный защитный слой нарушается, увеличивается размер доступной для микробов поверхности, высвобождая питательные вещества для бактерий. Кроме того, следует обращать внимание на качество продукции (данная продукция не должна быть подпорченной, продавцы обязаны ее регулярно перебирать);
- ✓ соблюдайте 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 прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- ✓ не смешивайте 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 скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- ✓ постоянно поддерживайте чистоту в доме и соблюдайте правила личной гигиены, не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты.

Если Вы почувствовали симптомы кишечных инфекций – обязательно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением! Обращаем внимание, что

антибиотики мало помогают при современных острых кишечных инфекциях, поскольку в настоящее время на первый план выходят острые кишечные инфекции вирусной этиологии.

И помните, что лучший способ не заболеть кишечными инфекциями – соблюдение правил личной гигиены, а личный пример родителей – лучший способ обучения детей!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Бурятия в Северобайкальском районе желает здоровья Вам и Вашим близким!