

«О здоровье всерьез!»

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это группа инфекций, характеризующихся фекально-оральным механизмом передачи, локализацией возбудителей в кишечнике человека, многократным жидким стулом, тошнотой, рвотой, повышением температуры тела. Сегодня все чаще дети и взрослые болевают кишечными инфекциями, причинами которых являются вирусы (норовирусы, ротавирусы, астровирусы, коронавирусы и др.).

Кишечная инфекция – неприятный, а зачастую и опасный недуг, с которым в жизни сталкивался, наверное, любой человек. В группу кишечных инфекций входит большое количество заразных заболеваний, губительно влияющих на желудочно-кишечный тракт. Причинами инфекций становятся вирусы, бактерии и токсины, которые они вырабатывают. Заболевания могут существенно различаться по тяжести симптомов и продолжительности течения. К примеру, избавиться от стафилококковой инфекции можно относительно быстро и без проблем, в то время как холера является чрезвычайно тяжелым и опасным заболеванием. К счастью, современная медицина научилась бороться с кишечными инфекциями и смертельные случаи случаются очень редко. Но от неприятностей, связанных с кишечными напастями, не застрахован никто. Кишечные инфекции представляют наибольшую опасность в летний сезон. Это происходит по причине того, что человек часто пьет грязную, некипяченую воду из-под крана или из природных источников, ест плохо вымытые фрукты, овощи и ягоды. К тому же, из-за жары мясо-молочные продукты и рыба портятся очень быстро и без видимых внешних признаков. Становятся переносчиками заразы и насекомые. Например, одна муха на своем теле может переносить до десяти миллионов бактерий, среди которых могут оказаться и болезнетворные. Существенным фактором становится также то, что летом человек выпивает большее количество воды, чем в холодные периоды. Вода разбавляет желудочный сок, и его защитные свойства и способность растворять вредоносные микроорганизмы снижаются. Что же может помочь человеку в борьбе с кишечными инфекциями? Бактерицидными свойствами обладает не только желудочный сок, но и слюна. Поэтому важно тщательно пережевывать пищу: это не только способствует хорошему пищеварению, но и оказывается своеобразным обеззараживанием опасных микробов. Также защитой от патогенов становится слизистая пищеварительного тракта. В ней обитают микроорганизмы, спасающие кишечник от разрушительного действия бактерий и вирусов. Следует помнить также о том, что на подверженность инфекциям влияют общее состояние иммунитета и образ жизни: стрессы, прием антибиотиков и неправильное питание могут очень навредить человеку. Как же попадают в организм человека возбудители острых кишечных заболеваний? Прежде всего при помощи грязных рук, с загрязненной водой и пищевыми продуктами, немытыми овощами, фруктами, с предметов, которыми пользовался больной (посуда, белье, предметы ухода). При употреблении загрязненных пищевых продуктов, не

подвергшихся тепловой обработке (молока и молочных продуктов, салатов, паштетов, холодцов, овощей, фруктов, ягод и т. д.), могут возникать групповые заболевания дизентерией.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди, больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. На руки возбудитель может попасть также при мытье рук загрязненной водой. В воду возбудители попадают с хозяйственными стоками, из прибрежных неблагополучных уборных, поэтому питье сырой речной и озерной воды может привести к заболеванию. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь нередко при этом люди заглатывают воду.

Симптомы кишечной инфекции во многом зависят от вида ее возбудителя. К общим же признакам можно отнести общую слабость, ухудшение аппетита, неприятные ощущения в желудке (тяжесть, нитье), головную боль. Спустя некоторое время проявляются более опасные симптомы: человека мучают сильные боли в животе, рвота и диарея, нередко повышается температура тела, появляются озноб и потливость. Кишечная инфекция может мучить больного человека от 6 до 48 часов. Наиболее опасным ее последствием может стать обезвоживание организма, так как вместе с рвотой и жидким стулом человек теряет большое количество влаги, вследствие чего нарушается баланс натрия и калия в организме. Чем опасно обезвоживание? Прежде всего оно приводит к необратимым изменениям сердечно-сосудистой системы, нарушает работу почек. У маленьких детей и пожилых людей кишечные инфекции могут привести к летальному исходу.

Лечение кишечной инфекции должно быть комплексным. Помимо уничтожения вредоносных микроорганизмов, больному необходима нейтрализация токсинов и восстановление водного баланса. Также нужно знать, что через рвоту и понос из организма выводятся вредные вещества, поэтому не стоит сдерживать рвоту. Напротив, при отравлениях ее следует вызывать. Промывание кишечника можно сделать и с помощью клизмы. Нейтрализовать губительное действие токсинов помогут специальные препараты – сорбенты. К ним относятся «Смекта», «Полифепан», «Аттапульгит» и проч. Во время кишечной инфекции полезно голодание, так как пища может спровоцировать развитие бактерий. Но не принесут вреда рисовая и овсяная каша без соли. Они окажут успокаивающий эффект на больной кишечник. Восстановить электролитный баланс можно с помощью раствора регидрона или бегидрона. Пьют их по паре глотков каждые 10–15 минут. Больному нужно много пить. Для этого подойдет компот из сухофруктов и разные травяные

чаи. Не стоит при первых симптомах недомогания обращаться к антибиотикам, ведь они могут лишь навредить человеку, нарушив микрофлору кишечника и нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта. Только лечащий врач может назначить прием антибиотиков при кишечных инфекциях. Восстановить микрофлору и справиться с заболеванием помогут современные средства – «Линекс», «Лактобактерин» и проч. Необходимо помнить, насколько важно избегать самолечения! Только врач может правильно поставить диагноз и не допустить неблагоприятных последствий, только врач может правильно подобрать лечебный препарат и составить схему лечения. Дело в том, что большинство видов микробов кишечной группы, в т.ч. возбудители дизентерии, брюшного тифа, приобрели устойчивость ко многим медикаментам. В больничных условиях есть возможность выделить микроб, вызывающий заболевание, и подобрать наиболее действенное средство и схему лечения. Кроме того, госпитализация больного способствует прекращению рассеивания возбудителей заболевания во внешней среде и предотвращает заражение других людей.

Профилактические меры, способные помочь человеку защититься от кишечной инфекции, знакомы каждому с детства. Однако, несмотря на это, частота заболеваний не уменьшается. Это говорит о целесообразности напомнить, что избежать неприятных и опасных болезней можно, соблюдая ряд **простых правил**:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие — рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Особенно опасно покупать молочные и мясные продукты у частных торговцев. Проверяйте сроки годности продуктов, целостность упаковок. Продукты, которые употребляются сырыми (овощи, фрукты, зелень), требуют тщательного мытья, желательно кипяченой водой.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С), либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов. Пищу для детей лучше вообще не

подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к пищевым отравлениям — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10° C), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (хранение в холодильнике угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70° C).

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные — собаки, кошки, птицы - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обреза, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для обработки столов, полов должны ежедневно мыться и просушиваться

9. Храните пищу, защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Употребляйте только гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченую воду, напитки в фабричной упаковке).

11. При купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадания воды в рот.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболеваний острыми кишечными инфекциями. В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в легкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, часто занимаются самолечением. А это небезопасно. Кроме того, каждый заболевший должен помнить, что он может быть опасен для окружающих. Поэтому при появлении первых признаков кишечного расстройства заболевшему необходимо обратиться к врачу!

Планируя отпуск, не стоит забывать следующее:

В ДОРОГЕ:

- Мойте руки перед едой, не перекусывать на улице;
- Всегда носите при себе влажные салфетки, лучше с антисептическим действием;
- В летний период воздерживайтесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленным на свежих яйцах;
- Кушайте фрукты и овощи по сезону;
- По возможности не питайтесь в летних кафе на улице (опасны пирожки с мясом, шаурма, чебуреки, салаты и пр.);
- При покупке мясных изделий отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обращайте внимание на внешний вид и герметичность упаковки, срок годности продукции;
- Пейте кипяченую воду или "минералку", приобретенную в хорошо известных магазинах.
- Фрукты, грязные руки, вода из реки или родника, даже мясо - все может стать причиной кишечного заболевания!!!

Чем больше прогревается вода на морских курортах и в бассейнах, тем выше риск подхватить кишечную инфекцию. При температуре воды выше 26 градусов Цельсия создается благоприятная среда для развития болезнетворных бактерий.

В разгар высокого сезона, когда море такое теплое, а воздух такой жаркий, в системах кондиционирования отелей накапливаются патогенные бактерии и вирусы, и с охлаждающим воздухом попадают в номера.

Кроме этого распространению инфекции способствует, тот факт, что при отсутствии симптомов заболевания человек выделяет болезнетворные бактерии в окружающую среду и заражает других людей. Как сложно отказаться или перенести заранее запланированную поездку при кишечном недомогании!

Поэтому не стоит в августе спешить на популярный морской курорт, особенно с маленькими детьми, увлекаться купанием в бассейнах и употреблять скоропортящиеся продукты на жаре.

Риск подхватить «кишечную инфекцию» на отдыхе намного ниже в начале сезона, помните об этом! И приятного Вам отдыха!

Будьте здоровы!!!