

Топ-5 кишечных инфекций. 19 мая Всемирный день борьбы с воспалительными заболеваниями кишечника.

Ежегодно 19 мая отмечается Всемирный день борьбы с воспалительными заболеваниями кишечника (ВЗК). В этот день мы напоминаем о важности профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, разделяя понятия острых инфекционных процессов и хронических аутоиммунных состояний.

В отличие от острых инфекций, воспалительные заболевания кишечника (ВЗК), к которым относятся болезнь Крона и язвенный колит, являются хроническими аутоиммунными процессами. Они не передаются от человека к человеку.

Если у вас наблюдаются длительные боли в животе, нарушение стула (в том числе с примесью крови) и необъяснимая потеря веса - это повод обратиться к гастроэнтерологу для обследования, а не заниматься самолечением.

Топ-5 острых кишечных инфекций (ОКИ).

Острые кишечные инфекции остаются одной из самых распространенных групп заболеваний. Они вызываются вирусами, бактериями и простейшими, поражают желудочно-кишечный тракт и передаются преимущественно фекально-оральным путем.

1. Бактериальная дизентерия (шигеллёз)

- Возбудитель: бактерии рода *Shigella*.
- Источник: больной человек или бактерионоситель.
- Инкубационный период: 1–4 дня.
- Симптомы: диарея, боли в животе (часто спастического характера), общая интоксикация.

2. Сальмонеллёз

- Возбудитель: бактерии рода *Salmonella*.
- Источник: зараженные пищевые продукты (особенно мясо, птица, яйца, молочные продукты).
- Инкубационный период: от нескольких часов до 2 суток.
- Симптомы: высокая температура, выраженная интоксикация, тошнота, рвота, схваткообразные боли в животе, жидкий стул.

3. Ротавирусная инфекция

- Возбудитель: *Rotavirus*.
- Инкубационный период: от 15 часов до 3–5 суток.
- Симптомы: острое начало — рвота, водянистая диарея, лихорадка. Характерно быстрое обезвоживание, что особенно опасно для детей.

4. Норовирусная инфекция

- Возбудитель: *Norovirus* (семейство *Caliciviridae*).
- Особенности: высокая контагиозность (заразность). Является одной из основных причин небактериальных гастроэнтеритов. Вирус чрезвычайно устойчив во внешней среде.

5. Астровирусная инфекция

- Возбудитель: *Astrovirus*.
- Инкубационный период: 3–4 дня.
- Симптомы: гастроэнтерит (диарея, тошнота, рвота), общее недомогание, головная боль, субфебрильная температура. Чаще поражает детей младшего возраста.

Важно: При появлении симптомов кишечной инфекции (рвота, диарея, температура, боли в животе) необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Самолечение может быть опасным. Диагностика проводится врачом и включает лабораторные исследования (ПЦР-тесты, посевы), лечение строго по назначению специалиста.

Профилактика острых кишечных инфекций

Соблюдение простых правил гигиены позволяеткратно снизить риск заболевания:

1. Личная гигиена: Тщательно мойте руки с мылом перед каждым приемом пищи и после посещения туалета.

2. Качество воды: Пейте только кипяченую или бутилированную воду. Не используйте воду из открытых водоемов или сомнительных уличных точек продажи.

3. Обработка продуктов: Свежие овощи и фрукты тщательно промывайте под проточной водой, а затем обдавайте кипятком.

4. Термическая обработка: Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и рыбу.

5. Правила хранения: Скоропортящиеся продукты храните только в холодильнике. Не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре более 2 часов. Соблюдайте сроки годности.

6. Разделение процессов: Используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырых и готовых продуктов.

7. Безопасный отдых: Купайтесь только в разрешенных для этих целей местах. Избегайте попадания воды в рот при купании в открытых водоемах и бассейнах.

Помните: бережное отношение к здоровью и следование санитарным правилам - лучшая защита от кишечных инфекций.

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Причина
бактерии, вирусы, простейшие, глисты и грибы



Возбудители
встречаются на продуктах питания, в воде, на окружающих нас объектах, лапках насекомых, грызунов, в кишечнике людей и животных



Человек заражается
при употреблении загрязненной пищи или воды, через грязные руки



Симптомы
повышение температуры тела, слабость, тошнота, рвота, диарея



Диагноз
устанавливается после лабораторного обследования



КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?



Мыть руки после улицы, перед едой, после туалета или контакта с животными



Пить кипяченую или бутилированную воду



Купаться в разрешенных местах, не допуская заглатывания воды



Мыть фрукты и овощи перед едой



Проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов



Готовую пищу хранить в холодильнике



Соблюдать чистоту на кухне



Исключить контакт насекомых и грызунов с продуктами

egon.rospotrebnadzor.ru