

Как защититься от кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами и др.), проявляющаяся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания.

Кишечные инфекции встречаются в любое время года: вирусные, чаще всего встречаются в холодное время года (с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ), бактериальные - в теплое время года. В связи с благоприятным воздействием теплого климата на размножение микроорганизмов, особенно высок уровень заболеваемости ОКИ в летний период времени. В этот период отмечается резкое повышение уровня инфицированности воды, почвы, продуктов питания возбудителями ОКИ. Особенно подвержены в теплый период кишечным инфекциям дети. Это связано с низкой степенью активности защитных факторов, а так же с отсутствием сформированных гигиенических навыков у детей. Факторы иммунной защиты в желудочно-кишечном тракте у детей формируются к 5-летнему возрасту. Несмотря на большое разнообразие возбудителей, большинство кишечных инфекций имеют пищевой путь передачи.

Виды ОКИ:

- бактериальные: сальмонеллез, дизентерия, иерсиниоз, эшерихиоз, кампилобактериоз; острая кишечная инфекция, вызванная синегнойной палочкой, клостридиями, клебсиеллами, протеем; стафилококковое пищевое отравление, брюшной тиф, холера, ботулизм и прочие;
- ОКИ вирусной этиологии: ротавирусная, энтеровирусная, коронавирусная, аденовирусная, норовирусная инфекции;
- грибковые кишечные инфекции (чаще грибы рода *Candida*);
- протозойные кишечные инфекции (лямблиоз, амебиаз) - отличаются крайне тяжелой клинической симптоматикой.

Кто является источником инфекции? Основным источником инфекции является больной человек. Опасным является здоровый бактерионоситель и тот, у кого заболевание протекает в стертой форме, при которой он даже этого не замечает.

Как происходит заражение?

Пути инфицирования. В организм человека бактерии попадают через рот, вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться при употреблении воды из-под крана, некипяченого молока; кишечная палочка может попасть в организм с просроченным кисломолочным продуктом; сальмонеллезом можно заразиться, употребив в пищу зараженные продукты, такие как куриное мясо и яйца, плохо промытые водой овощи и зелень.

Факторы передачи: пищевые продукты, предметы обихода, купание в открытых водоемах (в зависимости от инфекции).

Наиболее восприимчивы к кишечным инфекциям:

- Дети до 5 лет;

- Люди преклонного возраста;
- Лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- Люди, страдающие алкоголизмом;
- Люди с ослабленным иммунитетом.

Инкубационный период в среднем длится от 6 часов до 3-7 суток.

Клиническая картина. Как правило, ОКИ начинаются остро с повышения температуры тела, жидкого стула, болей в животе.

Диагностика ОКИ. Диагноз устанавливается на основании клинических признаков болезни, результатов лабораторного обследования, эпидемиологического анамнеза.

Симптомы, с которыми необходимо обратиться к врачу незамедлительно:

- Жидкий стул чаще 2 раз в сутки;
- Многократная рвота;
- Кровь в стуле;
- Схваткообразные боли в животе;
- Выраженная слабость и жажда;
- Наличие сопутствующих хронических инфекций.

Категорически запрещено:

- Применять болеутоляющие средства. В случае хирургической патологии это затруднит диагностику;
 - Самостоятельно применять противодиарейные средства, так как при большинстве кишечных инфекций токсины скапливаются в кишечнике, а применение таких препаратов приведет к их накоплению;
 - Использовать грелку. Это только усилит воспалительный процесс.

Профилактика ОКИ включает общегигиенические и медицинские мероприятия, проводимые постоянно, вне зависимости от времени года и от уровня заболеваемости. Необходимо выявить источник инфекции, изолировать его и начать лечение. В помещении, где находился больной, провести дезинфекцию.

Простые правила помогут вам защититься от кишечных инфекций.

Правило 1. Всегда поддерживайте чистоту.

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте с грязными руками и инфицированными поверхностями эти микроорганизмы легко попадают на продукты и несут угрозу для здоровья.

Мойте руки не только после туалета и возвращения домой, но и дома – перед приготовлением пищи, во время и перед подачей еды.

Обязательно мойте и все поверхности и кухонные принадлежности, которые используете для приготовления.

Правило 2. Отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов (готовых или не требующих термической обработки).

В сырой еде: мясе, птице, рыбе и морепродуктах могут содержаться патогенные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения на другие продукты.

Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножом и разделочной доской. Храните еду в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

Правило 3. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты.

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления.

Чтобы быть уверенным, что блюдо готово, проверьте сок – у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.

Правило 4. Храните продукты при безопасной температуре.

При комнатной температуре микробы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Поэтому не тяните – охлаждайте приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты сразу, желательно при температуре ниже 5°C. Если блюда готовятся на мероприятие – держите приготовленные блюда горячими (до 60°C) вплоть до сервировки.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Правило 5. Выбирайте свежие, неиспорченные продукты.

При возможности выбирайте продукты, прошедшие обеззараживание, например, пастеризованное или стерилизованное молоко. Пейте гарантированно чистую питьевую воду – или кипятите ее, или купите бутилированную. Мойте сырые фрукты и овощи. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Несвежие, испорченные продукты, а также вода, могут содержать опасные микроорганизмы и токсины.

**Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций!
Берегите себя и будьте здоровы!**

Главный специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.