Профилактика кишечных инфекций

Кишечные заболевания занимают одно из первых мест среди многочисленных инфекционных заболеваний. Вспышки кишечных заболеваний традиционно приходятся на жаркое время года, но не редки они и во время больших праздников.

Кишечные инфекции – это группа инфекционных заболеваний, которые повреждают преимущественно желудочно – кишечный тракт. Таких заболеваний насчитывается более 30. Самое распространённое и «безобидное» из них – так называемое пищевое отравление, а самые – опасные – дизентерия, холера, брюшной тиф, сальмонеллёз, ботулизм, бруцеллёз и др. Возбудителями кишечных заболеваний могут быть бактерии (сальмонеллёз, холера, брюшной тиф), их токсины (ботулизм), а также вирусы (ротавирус, энтеровирус) и т. д. Источники инфекции от больных и носителей инфекции выделяются во внешнюю среду с испражнениями, мочой и рвотными массами. Во внешней среде возбудители кишечных инфекций сохраняются от нескольких дней до нескольких лет. Продукты питания могут заражаться возбудителями кишечных инфекций ещё при жизни животных, при нарушении правил убоя и обработки туш, при нарушении технологии приготовления пищи, при несоблюдении надлежащих условий и сроков хранения продуктов, несоблюдении правил личной гигиены.

В организм человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот с пищей, водой или с грязных рук. Изо рта возбудители попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После попадания

микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, от 4 - 6 до 48 часов. В самом начале заболевания появляются слабость, вялость, головная боль, снижение аппетита, повышение температуры – симптомы, напоминающие ОРЗ. Через некоторое время возникают тошнота, резкие боли в животе, понос. Может беспокоить жажда и озноб. Кишечные инфекции могут протекать в виде острого гастрита, гастроэнтерита, колита, энтероколита.

Одно из неприятных последствий, возникающих при кишечных инфекциях, - обезвоживание организма вследствие рвоты и поноса. Результатом резкого обезвоживания могут стать тяжёлые осложнения, например, почечная недостаточность, дегидратационный шок (связанный с потерей жидкости).

При появлении симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, необходимо обратиться к врачу – инфекционисту. Только врач может правильно поставить диагноз и назначить лечение.

Меры профилактики кишечных инфекций

Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года. Чтобы предотвратить заболевания кишечными инфекциями нужно соблюдать следующие правила:

- Не использовать сырую воду из открытых источников (река, пруд, ручей др.), её можно употреблять только после кипячения.

- Не использовать воду из источников, предназначенных для технических нужд.

- Водопроводную воду пить только после кипячения.

- Хранить продукты питания в соответствии с необходимыми условиями хранения (соблюдая температурный режим, не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов) и не более сроков годности к употреблению, указанных на упаковках.

- Продукты подвергать достаточной термической обработке (тщательно проваривать или прожаривать).

-Молочные продукты, купленные у частных владельцев, должны обязательно подвергаться термической обработке (молоко кипятить или готовить оладья, а из творога готовить сырники, вареники).

- Не употреблять скоропортящиеся продукты (салаты, варёная колбаса, изделия с кремом и т.п.), которые более часа хранились вне холодильника.

- Следить за чистотой рук! Обязательно мыть руки перед приготовлением и приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета, прихода с улицы или работы.

- Содержать в чистоте дом, в особенности кухню (все кухонные поверхности, кухонную утварь и одежду для приготовления пищи).

- Содержать в чистоте игрушки.

- Готовить молочные смеси для детей на одно кормление, в чистой посуде.

Помните! Соблюдение этих простых правил защитит вас и ваших близких от заболевания кишечными инфекциями!