

Профилактика острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции – обширная группа заболеваний человека, вызываемая патогенными и условно-патогенными микроорганизмами. Распространенность острых кишечных заболеваний среди населения чрезвычайно высокая как в детской возрастной группе, так и среди взрослых.

Какие заболевания относятся к острым кишечным инфекциям?

К острым кишечным инфекциям относятся такие заболевания, как сальмонеллез, дизентерия, холера, брюшной тиф, а в последние годы наблюдается преобладание вирусных кишечных инфекций, возбудителями которых являются ротавирусы, норовирусы, астровирусы, энтеровирусы, и многие другие.

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?

В организм человека бактерии и вирусы попадают через рот, вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, кишечная палочка может попасть в организм с просроченным кисломолочным продуктом, а сальмонеллезом можно заразиться, употребив в пищу зараженные продукты, такие как куриное мясо и яйца. Вирусы чаще всего передаются через плохо промытые водой овощи, зелень и фрукты, а также через предметы обихода. Кроме того, заразиться острой кишечной инфекцией, например, энтеровирусной инфекцией, можно и после купания в открытых водоемах. Как правило, передаче острых кишечных инфекций способствуют несоблюдение правил личной гигиены, антисанитарные условия как в бытовых условиях, так и на объектах общественного питания и пищеблоках детских образовательных, социальных учреждений.

Кто наиболее восприимчив к кишечным инфекциям?

Острой кишечной инфекцией может заболеть каждый человек, но наиболее тяжело она протекает у маленьких детей, лиц с хроническими заболеваниями, с ослабленным иммунитетом. К сожалению, в некоторых случаях кишечная инфекция может вызвать серьезные осложнения.

Какие симптомы у заболевания острыми кишечными инфекциями?

Как правило, острые кишечные инфекции начинаются остро со следующими общими симптомами:

- Интоксикация. Повышение температуры тела, слабость, головокружение, ломота в теле

- Нарушения пищеварения: боли в области желудка, тошнота, многократная рвота, учащение стула

- Обезвоживание

Можно ли установить диагноз заболевания самостоятельно?

Нет, диагноз устанавливается на основании клинических признаков болезни, результатов лабораторного обследования, эпидемиологического анамнеза.

Как защититься от заболевания острыми кишечными инфекциями?

В первую очередь, необходимо соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета, улицы. Необходимо следить и за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены.

Также обязательно нужно:

- Следить за сроками годности продуктов
- Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением
- Не пробовать сырые продукты
- Проводить качественную термическую обработку необходимых продуктов
- Употреблять пищу желательно сразу после её приготовления
- Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа
- Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами (хранить в разной посуде)
- Содержать кухню в чистоте, в том числе необходимо тщательно мыть раковину как после окончания готовки, так и после завершения работы с сырыми или загрязненными продуктами
- Выезжая на отдых, необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды. Не употреблять воду из открытых источников
- Купаться только в специально отведенных для этой цели местах. При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

Важно! Если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, болей в животе), необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!