

## *"Что то съел и заболел"*

Летом увеличивается опасность возникновения кишечных инфекций, к которым относится и сальмонеллёз.



В Нижегородской области в 2011г. было зарегистрировано 849 случаев заболеваний сальмонеллезом.

В Балахнинском районе заболеваемость выросла в 2,2 раза. Всего заболело 29 человек, показатель превысил среднеобластной в 1,4 раза и средний многолетний уровень заболеваемости в 1,1 раза. В структуре заболевших сальмонеллёзом доля детей до 14 лет составила 45 процентов.

Восприимчивость людей к сальмонеллезу высокая. Источником инфекции являются животные и человек.

Факторами передачи сальмонелл являются пищевые продукты, в которых возбудители не только сохраняются, но и размножаются. Заболевание чаще развивается при употреблении в пищу мясных и молочных продуктов, яиц, рыбы, обсемененных сальмонеллами. Высокая устойчивость сальмонелл во внешней среде не исключает распространения их через воду, а при тесном общении с бактерионосителем, больным человеком или животным возможна передача инфекции контактно-бытовым путем.

Больной или бактерионоситель, не соблюдающий правил личной гигиены, загрязнёнными руками переносит возбудителей болезни на пищевые продукты и предметы домашнего обихода: дверные ручки, посуду, полотенце.

Возбудители сальмонеллеза попадают в организм человека через рот. Болезнь проявляется не сразу, а после скрытого периода, который длится от нескольких часов до 7 суток. При проявлении первых признаков болезни (недомогания, потери аппетита, вялости, повышения температуры, рвоты, жидкого стула) следует немедленно обратиться к врачу. Чем раньше больной поступает под наблюдение врача и чем раньше будет начато лечение, тем легче будет протекать болезнь и быстрее наступит выздоровление.

Однако чаще всего за медицинской помощью обращаются люди с

тяжёлыми формами заболевания, а легко заболевшие - гораздо реже, но именно они наиболее опасны для окружающих. Эти больные занимаются самолечением, и после бесконтрольного приёма лекарств у больного наступает видимое выздоровление, но в организме остаются и продолжают размножаться микробы – формируется бактерионосительство. Особенно опасно, если такой человек работает на предприятиях общественного питания, торговли пищевыми продуктами, в детском учреждении или больнице.

По результатам санитарно-эпидемиологического расследования причинами заболевания сальмонеллезом является несоблюдение элементарных правил личной гигиены, нарушения правил приготовления пищевых продуктов, условий их хранения и сроков реализации. Так, мамы не моют руки с мылом перед приготовлением пищи, после посещения туалета и перед кормлением ребенка, не следят за чистотой игрушек, не кипятят бутылочки для кормления, пустышки и соски. Часто детям дают немытые фрукты, некипяченую воду и молоко. Иногда скоропортящиеся продукты, такие как кефир, йогурт, творог, подолгу хранятся без холода, а затем используются в пищу.

В целях профилактики сальмонеллеза необходимо соблюдать несколько простых правил.

Должно стать законом, что можно пить только кипячёную воду. Прежде чем сесть за стол, перед приготовлением пищи и особенно после посещения туалета необходимо тщательно вымыть руки с мылом. Овощи и фрукты следует хорошенько промыть под краном проточной водой, а затем обдать кипятком, так как под действием высокой температуры микробы погибают. Мыть надо обязательно все без исключения овощи, бахчевые, фрукты, даже те, с которых перед едой обычно счищается кожура (апельсины, лимоны, бананы, арбузы, дыни).

Овощи, фрукты, мясо, рыбу надо класть в сумке отдельно от продуктов, не подвергающихся кулинарной обработке. Длительное хранение молока, творога, кефира и других продуктов, даже в условиях холодильников, небезопасно. Молоко следует обязательно прокипятить, это относится и к молоку пастеризованному. Даже творог, который отличается прекрасными вкусовыми данными, летом желательно употреблять после термической обработки в виде сырников, запеканок и других блюд.

Продукцию рекомендуется приобретать в магазинах, имеющих холодильное оборудование с термометром (температура не более 6 градусов) и документы, подтверждающие качество реализуемых товаров. Обязательно соблюдайте сроки хранения и реализации купленных продуктов и приготовленных из них блюд. Испортившиеся продукты – хорошая питательная среда для болезнетворных микробов.

Мясные и рыбные блюда необходимо тщательно проваривать,

прожаривать и доводить до полной готовности. Пищу, приготовленную накануне, перед употреблением нужно обязательно прокипятить или прожарить. Ограждайте продукты от проникновения в них болезнетворных микроорганизмов, тщательно упаковывайте, не допускайте наличия в помещении насекомых, грызунов и мух.

Предупредить кишечную инфекцию гораздо проще, чем лечить больного.

Использован материал сайта <http://Рабочая-Балахна.РФ>

Газета *Рабочая Балахна* 18:06 11.07.2012.)