



***О МЕРАХ ПО
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ
КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ***

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Кишечные инфекции - это целая группа заразных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Их более 30-ти, самое безобидное из них - пищевое отравление, а самое опасное - холера.

Возбудителями кишечной инфекции могут быть:
бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера);
их токсины (ботулизм);
вирусы (ротавирусы, астровирусы, норовирусы и другие).

От больных и носителей микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде, и даже на различных предметах: ложках, тарелках, дверных ручках, мебели, игрушках. Кишечные микробы не боятся холода, однако предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, киселе, а так же в воде.

В организм человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из крана, некипяченое молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо, яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые овощи и зелень.

Как развивается заболевание?

Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся токсины выделяющиеся микроорганизмами, которые, повреждая пищеварительный тракт вызывают:

- острый гастрит (с рвотой)
 - острый энтерит (с диареей)
 - острый гастроэнтерит (и с тем, и с другим)
 - острый колит (с примесью крови в стуле)
 - острый энтероколит (с поражением всего кишечника)
- После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов. Кишечными инфекциями люди чаще болеют летом. Это связано с тем, что в жару мы пьем больше жидкости, а значит, желудочный сок убивающий вредные микробы разбавляется. Кроме того, летом мы чаще пьем некипяченую воду. Все кишечные инфекции опасны тем, что из-за рвоты или жидкого стула происходит обезвоживание организма. Вопрос о госпитализации или лечении на дому решает врач. При лечении на дому необходимо строго соблюдать меры, позволяющие предупредить заражение окружающих, строго выполнять правила ухода за больным. Больной должен придерживаться постельного режима, ему выделяют отдельную посуду и полотенце, которые в дальнейшем подвергают дезинфекции.

Необходимо помнить насколько важно избегать самолечения! Только врач может правильно поставить диагноз и не допустить неблагоприятные последствия, только врач может правильно подобрать лечебный препарат и составить схему лечения. Дело в том, что большинство видов микробов кишечной группы, в т.ч. возбудители дизентерии, брюшного тифа приобрели устойчивость ко многим медикаментам. В больничных условиях есть возможность выделить микроб, вызывающий заболевание и подобрать наиболее действенное средство и схему лечения. Кроме того, госпитализация больного способствует прекращению рассеивания возбудителей заболевания во внешней среде и предотвращает заражение других людей.

Как распознать кишечные инфекции?

Кишечные инфекции, как и все остальные инфекционные заболевания, всегда случаются неожиданно. В самом начале заболевания появляется слабость, головная боль, повышается температура, рвота. Затем присоединяются боли в животе и жидкий стул, нередко с примесью крови и слизи.

Чтобы правильно поставить диагноз необходимо обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением, так как это может ухудшить ваше состояние.

Пути профилактики острых кишечных инфекций

Меры предупреждения острых кишечных инфекций очень просты. Соблюдение элементарных правил гигиены - надежная защита от заболеваний. Где же следует ставить барьеры, чтобы пресечь путь микробам в организм?

Не ешьте и не давайте есть детям немытые ягоды, фрукты, овощи, потому что на них из земли, с грязных рук, попадают возбудители острых кишечных инфекций.

С мылом мойте руки после посещения уборной и перед едой. Мыло обладает обеззараживающим действием.

Не носите вместе с овощами, сырым мясом в хозяйственной сумке не завернутыми хлеб, сыр и другие продукты, которые едят, не подвергая термической обработке.

Не допускайте, чтобы на еду садились мухи: уничтожайте их специальными аэрозолями. На теле, на лапках, в кишечнике мухи содержатся возбудители острых кишечных инфекций.

В холодильнике храните молоко, сметану, сыр, творог, салаты и заливные блюда, вареные и ливерные колбасы, пирожные с кремом. В тепле на этих продуктах быстро размножаются болезнетворные микробы! Кипятите воду, взятую из открытого водоема для питья, мойте фрукты, ягод или посуды. Болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить, и размножаться в воде.

Осторожно – САЛЬМОНЕЛЛЕЗ

Сальмонеллез острая кишечная инфекция, возбудителем которой является сальмонелла.

Источниками заболевания являются домашние животные и птицы, однако определенное значение в распространении инфекции играет и человек (больной,

носитель).

Заражение людей сальмонеллезом происходит, прежде всего, при употреблении мяса птицы или животных, изделий из фарша, а также яиц, в которых могут находиться сальмонеллы.

В таких пищевых продуктах сальмонеллы интенсивно размножаются, если нарушены условия их хранения и кулинарной обработки.

С момента употребления зараженной продукции до проявления симптомов болезни может пройти от 6 часов до 3-4 суток.

Болезнь протекает тяжело, с подъемом 1 до 39-40, сопровождается тошнотой, рвотой, неоднократным жидким стулом. Особенно опасно заболевание для маленьких детей и лиц пожилого возраста.

Для предупреждения заболевания необходимо строго выполнять меры личной профилактики, правил приготовления пищи в быту, которые просты:

1. Куриные яйца, приобретаемые в торговой сети и в частном секторе, употребляйте только хорошо проваренными, прожаренными. Не рекомендуется, есть яйца всмятку, яичницу глазунью.
2. На кухне для разделки сырого мяса необходимо иметь отдельный нож и разделочную доску и ни в коем случае не используйте их для нарезания готовых продуктов (колбас, овощей, хлеба). После окончания работы доску и нож надо тщательно промывать с использованием моющих средств.
3. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности. Салаты и винегреты в не заправленном виде должны храниться при температуре от 2 до 4 градусов по С не более 6 часов. Заправлять салаты следует непосредственно перед употреблением. Салаты нужно готовить на один раз, а не на несколько дней, как это иногда бывает у нерадивых хозяек, так как при хранении, в условиях бытового холодильника, может произойти накопление патогенных микроорганизмов.
4. Тщательно проваривайте и прожаривайте продукты их птиц (не менее 15 мин.) с обеих сторон под крышкой. Необходимо помнить, что готовность изделий из мяса и птицы при их приготовлении определяется выделением бесцветного сока на месте прокола.
5. Остерегайтесь есть не прожаренные шашлыки (особенно приготовленные из куриного мяса) при выезде на природу.
6. Не покупайте продукты на стихийных рынках, у частных лиц, которые не могут подтвердить их качество и безопасность.
7. Следите за чистотой своих рук и рук своих детей.