

ОСТОРОЖНО! Кишечные заболевания!



Острые кишечные инфекции (ОКИ) - группа инфекций, характеризующихся фекально - оральным механизмом передачи, локализацией возбудителей в кишечнике человека, многократным жидким стулом, тошнотой, рвотой, повышением температуры тела.

Существуют три пути передачи острых кишечных инфекций: пищевой, водный, контактно – бытовой.

Основной путь передачи возбудителей инфекций – пищевой. Заражение происходит через потребляемые продукты питания и приготовленные из них блюда, а также овощи и фрукты, загрязненные микроорганизмами и употребленные в пищу без достаточной гигиенической и термической обработки.

Водный путь передачи возбудителей инфекций реализуется значительно реже, в основном при загрязнении питьевой воды в результате аварий на водопроводных и канализационных сетях.

При контактно-бытовом пути передачи возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуда, игрушки).

Заражение ОКИ в домашних условиях происходит, в основном, в результате употребления в пищу инфицированных пищевых продуктов, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли, у «частников». Летом продукты портятся намного быстрее. Делая покупки, следует обращать внимание и на то, в каких условиях хранятся продукты, есть ли холодильное оборудование и каков внешний вид продавца, в случае возникновения сомнений в качестве товара, от покупки лучше воздерживаться.

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.

Для того чтобы уберечься от заболеваний кишечными инфекциями, необходимо знать основные меры их **профилактики**.

1. Выбор безопасных пищевых продуктов.

Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие — рискованно кушать без предварительной обработки (покупайте пастеризованное, а не сырое молоко). Особенно опасно покупать молочные и мясные продукты у частных торговцев. Проверяйте сроки годности продуктов, целостность упаковок. Продукты, которые употребляются сырыми (овощи, фрукты, зелень), требуют тщательного мытья, желательна кипяченая вода.

2. Тщательно приготавливайте пищу.

Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления.

Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление.

4. Тщательно храните пищевые продукты.

Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С), либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к пищевым отравлениям — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.

Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (хранение в холодильнике угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

6. Избегайте контакта между приготовленными и сырыми продуктами.

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например,

нельзя использовать одну и ту же разделочную доску, и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки.

Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные — собаки, кошки, птицы - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте.

Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для обработки столов, полов должны ежедневно мыться и просушиваться.

9. Храните пищу от насекомых, грызунов и других животных.

Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду.

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед употреблением.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболеваний острыми кишечными инфекциями.

В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в легкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, часто занимаются самолечением. А это небезопасно. Кроме того, каждый заболевший должен помнить, что он может быть опасен для окружающих. Поэтому при появлении первых признаков кишечного расстройства заболевшему необходимо обратиться к врачу!

**Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить.
Берегите себя!**

Информация подготовлена на доступных ресурсах сети Интернет.

628403, г. Сургут, Тюменская обл., ул. Береговая, 70
тел. (3462) 24-29-52, тел./факс 24-29-42
E-mail: priemnaya@kvdsurgut.ru
сайт в Интернете: www.kvd.surgut.ru

