



## Как не заболеть острой кишечной инфекцией!

В обыденной жизни нас окружает более 100 видов микроскопических агентов, которые способны вызвать у человека острый инфекционный процесс кишечного заболевания.

Объединяет этих возбудителей “место встречи” — пищеварительный тракт человека, ведь это именно то место, где сами микробы или продукты их жизнедеятельности могут проявиться с максимальной “выгодой” для себя и столь же выраженным вредом для человека.

**Острая кишечная инфекция** – это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия, холера и др.).

Для инфекций этой группы признаки проявления заболеваний имеют много общего. У больных повышается температура, появляется общая слабость, разбитость, тошнота, рвота. Беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется многократный жидкий стул. Особенно тяжело протекает заболевание у детей, так как нарушается обмен веществ, поражается нервная система, происходит обезвоживание организма, истощение. Поэтому при заболевании детей большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью.

**Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя) и животные.**

Больные острой кишечной инфекцией представляют опасность для окружающих. Вместе с рвотными массами, жидким стулом выделяется огромное количество возбудителей заболевания в окружающую среду. На предметах обихода, посуде, детских игрушках, полотенцах микробы остаются жизнеспособными в течение 5-7 дней.

Болеют острыми кишечными инфекциями люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость детей до 3-6 лет. Связано это с недостаточностью защитных сил организма и отсутствием гигиенических навыков. С детьми нужно соблюдать правила гигиены гораздо строже, ведь отпор их организма болезнетворным микробам и их токсинам гораздо слабее, а сам организм страдает от инфекции и истощается в борьбе с ней гораздо быстрее.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько. Скажем об основных.

**Во-первых**, теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

**Во-вторых**, летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

**Третья причина**: летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что еда чистыми руками – обязательное правило.

**В-четвертых**, летом и дети и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).

### **ЧИСТЫЕ РУКИ, СВЕЖАЯ ЕДА, ВКУСНАЯ ВОДА...**

Вот несколько простых, но действенных советов, следование которым сохранит здоровье вашему малышу.

- Постарайтесь сохранить, хотя бы частично, грудное вскармливание малыша первого года на летние месяцы.
- Летом молочные смеси предпочтительно готовить только на 1-2 кормления, а не на целый день (вторая приготовленная порция должна храниться в холодильнике).
- При использовании готовых молочных продуктов, в т. ч. предназначенных специально для малышей, обязательно осматривайте упаковку на предмет срока годности, целостности и вздутости.
- Если вы забыли поставить в холодильник какой-то продукт, не стоит потом доверять своим чувствам, когда вы нюхаете его или

пробуете на вкус: некоторые болезнетворные микробы, размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюда. По крайней мере, не давайте его ребенку.

- Воду следует пить только кипяченую, т.к. бытовые очистительные фильтры не способны задерживать микроорганизмы. Даже на отдыхе нельзя забывать о мерах предосторожности: нельзя заглатывать воду при купании, продукты и напитки хранить только в сумках-холодильниках, нельзя пить воду из неизвестных источников, желателно пользоваться бутилированной водой и использовать одноразовую посуду. Для обработки рук использовать одноразовые влажные салфетки.
- Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат.
- Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно приготовленные для диетического питания, – идеальная среда для размножения микробов. Поэтому для ребенка готовьте блюда не больше, чем на 1 день вперед.
- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог, у частных лиц, т.к. в указанных случаях вы можете приобрести продукты с истекшим сроком годности или изготовленные с нарушением санитарных норм и правил.
- Большой вред здоровью могут принести купленные бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;
- Не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника.
- Не покупайте продукты с истекшим сроком годности.
- В домашних условиях не следует накапливать излишки продуктов питания, а имеющиеся скоропортящиеся продукты необходимо хранить закрытыми в пакетах, банках с крышками в холодильниках.
- При приготовлении салатов необходимо тщательно мыть овощи и фрукты. Салаты заправлять следует перед подачей на стол.

- Боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их обсеменяют микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.
- Если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома требуется особо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье, после использования которых необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства.

**Личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.**

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**