

## Профилактика острых кишечных заболеваний

Острые кишечные инфекции - это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями, простейшими и вирусами), протекающих с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся диареей (многократный жидкий стул), иногда рвотой, болями в животе, в тяжелых случаях токсикозом, обезвоживанием.

Передача возбудителя при острой кишечной инфекции в основном реализуется пищевым путем - при употреблении инфицированных продуктов питания, но также возможно заражение и контактно-бытовым путём - через грязные руки и предметы окружающей среды (дверные ручки, полотенца, игрушки, детские горшки, пеленальные столики и др.). Также не исключается водный путь передачи (при заглатывании воды открытых водоёмов при купании).

В настоящее время различают более 30 форм острой кишечной инфекции. Среди них распространена ротавирусная инфекция, которая регистрируется круглый год. В холодный период года с ноября по май уровень заболеваемости ротавирусной инфекцией возрастает. Чаще болеют дети в возрасте до 3-х лет, у которых нет иммунитета к данному заболеванию, а также лица пожилого возраста с ослабленным иммунитетом. Ротавирусная инфекция весьма заразна и может быстро распространяться на других членов семьи.

Кроме ротавирусной инфекции наиболее часто регистрируется и энтеровирусная инфекция. Энтеровирусы вызывают заболевания, характеризующиеся многообразием клинических проявлений, затрагивающие практически все органы и ткани организма человека. Возможна сыпь на теле, высыпания на ладонях, везикулезные высыпания на слизистых полости рта, герпетическая ангина, серозный менингит, поражения глаз, диарейная форма и др.

В последнее время встречается вирусный гепатит А – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением печени, желтухой и общетоксическими проявлениями. Пути передачи вирусного гепатита преимущественно пищевой, контактно-бытовой, водный.

Поэтому очень важно помнить о мерах профилактики кишечных инфекций:

- соблюдать личную гигиену, тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- содержать в чистоте предметы бытовой обстановки, регулярно мыть горячей водой с мылом детские игрушки, бутылочки и др.;
- употреблять для питья только бутилированную или кипяченую воду, не использовать случайные водоисточники;
- перед употреблением в пищу овощи, фрукты, ягоды, зелень необходимо тщательно мыть под проточной водой, затем кипячёной, а лучше всего - обдать кипятком;
- содержать в чистоте предметы кухонной утвари, кухонные полотенца и ветоши необходимо ежедневно стирать, губки для посуды регулярно мыть;
- не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли.

В домашних условиях необходимо соблюдать:

- правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд;
- сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, в том числе скоропортящихся продуктов питания с нарушением технологии приготовления пищи и неправильного ее хранения;

- раздельное хранение сырых и готовых продуктов;
- температурный режим во время приготовления и использования блюд.

При появлении симптомов кишечной инфекции следует немедленно обратиться за медицинской помощью к врачу, выполнять и соблюдать его назначения и рекомендации. Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих

Помните, заболевание легче предупредить, чем лечить!