

## **Профилактика острых кишечных инфекций.**

Профилактика острых кишечных инфекций актуальна в теплое время года.

Острые кишечные инфекции – заболевания, при которых поражаются органы пищеварения. Для человека представляют опасность стафилококковые инфекции, сальмонеллёз, шигеллы, энтеровирусная и другие острые инфекции. В мире по данным ВОЗ, в год погибает от ОКИ до 2 миллионов человек.

Вызвать кишечную инфекцию могут бактерии или вирусы. Вирусы поражают в основном малышей до 2 лет. А бактерии - взрослых. От заболевания не застрахован никто, однако тяжело болеют маленькие дети, пожилые люди, лица злоупотребляющие алкоголем.

Инфекция может проявляться:

- гастритом, когда бактерии поражают желудок;
- энтеритом, когда поражен тонкий кишечник;
- колитом, когда поражен толстый кишечник

Чаще всего поражаются несколько уровней желудочно - кишечного тракта.

Как понять, что Вы заболели ОКИ – острой кишечной инфекцией? Прежде всего, основным симптомом кишечной инфекции является понос, по научному диарея, рвота, обязательно с повышением температуры тела до 37,5 и выше. Чаще всего при этом люди начинают пить препарат, который порекомендовал «друг» - это может быть имодиум, лоперамид, левомецетин. Врачи инфекционисты говорят, что Имодиум - препарат, который парализует кишечник, в результате все токсины всасываются в кровь. Понос в начале заболевания - защитная реакция организма, который желает избавиться от плохого. Имодиум - прекрасный препарат для студентов, школьников, людей у которых возникает медвежья болезнь (понос от страха), а при инфекциях он противопоказан особенно детям до 2 лет. Левомецетин – это антибиотик и самостоятельно принимать его нельзя, так как прием антибиотика может навредить организму. Лечить кишечную инфекцию самостоятельно – значит навредить своему организму. Важно обратиться к врачу.

**Профилактика кишечных инфекций заключается в гигиене.**

*Лозунг прошлых времен: «Мойте руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки», – этот призыв актуален и в наше время чаще*

*мойте руки. Всегда имейте при себе влажные антибактериальные салфетки или спрей для обработки рук.*

### **Кишечные инфекции это болезни грязных рук!**

Для кишечных инфекций характерен водный путь передачи. Начинается «морской сезон» к сожалению не все пляжи отвечают санитарным нормам, поэтому дети в возрасте до 3 лет не должны купаться в водоемах, а старшим перед поездкой на море врачи рекомендуют принимать препараты, укрепляющие иммунитет – иммуномодуляторы. С морской, речной или озерной водой в рот могут попасть вредные бактерии и организм должен иметь силы сопротивляться инфекции. Препараты порекомендует детский врач.

Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны длительное время существовать в почве, воде, на предметах (ложки, тарелки, ручки, телефоны, мебель) Кишечные микробы не боятся холода, однако предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, киселе, хлебе, колбасных изделиях, не изменяя вид и вкус продукта.

*Употреблять в пищу только свежие продукты с хорошим сроком годности, хранить продукты согласно рекомендациям по хранению.*

*Не рекомендуется покупать на рынке разрезанные арбузы, дыни, подгнившие ягод.*

*Тщательно мойте фрукты и овощи теплой водой и обдавайте кипятком.*

*Надо знать*, что при заболевании, которое сопровождается поносом, рвотой, теряется большое количество жидкости, что может привести к тяжелым последствиям. Например, у детей потеря 10% жидкости может привести к летальному исходу. У взрослых – произойти нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Поэтому самое главное в лечении ОКИ – это борьба с обезвоживанием.

Для возмещения потерянной жидкости детям выпаивают жидкость малыми порциями дробно, взрослый человек тоже пьет малыми порциями. Залпом выпитый стакан жидкости вызовет рвоту, что не даст восполнения, чего мы хотим добиться.

Симптомы обезвоживания: сухость кожи, жажда, впалые глаза, а у малышей – впалый родничок.

**Лечение назначает врач:**

- антибактериальная и противовирусная терапия;
- адсорбенты – вещества, которые забирают на себя вредные вещества – токсины, к ним относятся активированный уголь, полисорб, фильтрум и другие;
- ферменты – мезим форте, панкреатин, фестал, во время кишечной инфекции пища не переваривается, а гниет в кишечнике, так как формируется ферментная недостаточность;
- щадящая диета, исключая молочные продукты, необходимо ограничить мясо, можно каши на воде, кисели, сухарики вместо хлеба, протертые крупяные супы.

После перенесенного заболевания нарушается микрофлора кишечника, поэтому врач назначает пробиотики, чтобы решить возникшую проблему.

Будьте здоровы и не забывайте, что наше здоровье в наших руках.

Материал подготовила Инструктор по санитарно-гигиеническому воспитанию ГБУЗ СО «Городская больница г. Каменск-Уральский»

Роньжина Н.П. 2017 год