

Профилактика кишечных инфекций

Профилактика кишечных инфекций

Кишечные заболевания занимают одно из первых мест среди многочисленных инфекционных заболеваний. Вспышки кишечных заболеваний традиционно приходится на жаркое время года, но не редки они и во время больших праздников.

Где живёт кишечная инфекция?



Кишечные инфекции – это группа инфекционных заболеваний, которые повреждают преимущественно желудочно – кишечный тракт. Таких заболеваний насчитывается более 30. Самое распространённое и «безобидное» из них – так называемое пищевое отравление, а самые – опасные – дизентерия, холера, брюшной тиф, сальмонеллёз, ботулизм, бруцеллёз и др. Возбудителями кишечных заболеваний могут быть бактерии (сальмонеллёз, холера, брюшной тиф), их токсины (ботулизм), а также вирусы (ротавирус, энтеровирус) и т. д. Источники инфекции от больных и носителей инфекции выделяются во внешнюю среду с испражнениями, мочой и рвотными массами. Во внешней среде возбудители кишечных инфекций сохраняются от нескольких дней до нескольких лет. Продукты питания могут заражаться возбудителями кишечных инфекций ещё при жизни животных, при нарушении правил убоя и обработки туш, при нарушении технологии приготовления пищи, при несоблюдении надлежащих условий и сроков хранения продуктов, несоблюдении правил личной гигиены.

В организм человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот с пищей, водой или с грязных рук. Из рта возбудители попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После попадания микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, от 4-6 до 48 часов. В самом начале заболевания появляются слабость, вялость, головная боль, снижение аппетита, повышение температуры – симптомы, напоминающие ОРЗ. Через некоторое время возникают тошнота, резкие боли в животе, понос. Может беспокоить жажда и озноб. Кишечные инфекции могут протекать в виде острого гастрита, гастроэнтерита, колита, энтероколита.

Одно из неприятных последствий, возникающих при кишечных инфекциях, – обезвоживание организма вследствие рвоты и поноса. Результатом резкого обезвоживания могут стать тяжёлые осложнения, например, почечная недостаточность, дегидратационный шок (связанный с потерей жидкости).

При появлении симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, необходимо обратиться к врачу – инфекционисту. Только врач может правильно поставить диагноз и назначить лечение.

Причины кишечной инфекции у детей

Спектр возбудителей кишечных инфекций у детей крайне широк. Наиболее часто патогенами выступают грамотрицательные энтеробактерии (шигеллы, сальмонеллы, кампилобактеры, эшерихии, иерсинии) и условно-патогенная флора (клебсиеллы, клостридии, протей, стафилококки и др.). Кроме этого, встречаются кишечные инфекции, вызываемые вирусными возбудителями (ротавирусами, энтеровирусами, аденовирусами), простейшими (лямблиями, амебами, кокцидиями), грибами. Общими свойствами всех возбудителей, обуславливающих развитие клинических проявлений, являются энтеропатогенность, способность к синтезу эндо- и экзотоксинов.



Заражение детей кишечными инфекциями происходит посредством фекально-орального механизма алиментарным (через пищу), водным, контактно-бытовым путями (через посуду, грязные руки, игрушки, предметы обихода и т. д.). У ослабленных детей с низкой иммунологической реактивностью возможно эндогенное инфицирование условно-патогенными бактериями. Источником ОКИ может выступать носитель, больной со стертой или манифестной формой заболевания, домашние животные. В развитии кишечной инфекции у детей большую роль играет нарушение правил приготовления и хранения пищи, допуск на детские кухни лиц-носителей инфекции, больных тонзиллитом, фурункулезом, стрептодермией и прочее. Наиболее часто регистрируются спорадические случаи кишечной инфекции у детей, хотя при пищевом или водном пути инфицирования возможны групповые и даже эпидемические вспышки. Подъем заболеваемости некоторыми кишечными инфекциями у детей имеет сезонную зависимость: так, дизентерия чаще возникает летом и осенью, ротавирусная инфекция – зимой.

Распространенность кишечных инфекций среди детей обусловлена эпидемиологическими особенностями (высокой распространенностью и контагиозностью возбудителей, их высокой устойчивостью к факторам внешней среды), анатомо-физиологическими особенностями пищеварительной системы ребенка (низкой кислотностью желудочного сока), несовершенством защитных механизмов (низкой концентрацией IgA). Заболеваемости детей острой кишечной инфекцией способствует нарушение нормальной микробиоты кишечника, несоблюдение правил личной гигиены, плохие санитарно-гигиенические условия жизни.

Меры профилактики кишечных инфекций



Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года. Чтобы предотвратить заболевания кишечными инфекциями нужно соблюдать следующие правила:

- Не использовать сырую воду из открытых источников (река, пруд, ручей), её можно употреблять только после кипячения.
- Не использовать воду из источников, предназначенных для технических нужд.
- Водопроводную воду пить только после кипячения.
- Кипятить воду для мытья фруктов, ягод или посуды. Болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить и размножаться в воде.
- Хранить продукты питания в соответствии с необходимыми условиями хранения (соблюдая температурный режим, не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов) и не более сроков годности к употреблению, указанных на упаковках. Не употреблять продукты с истекшим сроком годности. Салаты и винегреты в незаправленном 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.
- Продукты подвергать достаточной термической обработке (тщательно проваривать или прожаривать).

1. Куриные яйца, приобретаемые в торговой сети и в частном секторе, употребляйте только хорошо проваренными, прожаренными. Не рекомендуется, есть яйца всмятку, яичницу глазунью.
2. Не ешьте и не давайте есть детям немытые ягоды, фрукты, овощи, потому что на них из земли, с грязных рук, попадают возбудители острых кишечных инфекции.
3. Тщательно проваривайте и прожаривайте продукты из 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.
4. Остерегайтесь есть непрожаренные шашлыки (особенно приготовленные из куриного мяса) при выезде на природу.
 - Молочные продукты, купленные у частных владельцев, должны обязательно подвергаться термической обработке (молоко кипятить или готовить оладья, а из творога готовить сырники, вареники).
 - Не носить вместе с овощами, сырым мясом в хозяйственной сумке не завернутыми хлеб, сыр и другие продукты, которые едят, не подвергая термической обработке.
 - Не употреблять скоропортящиеся продукты (салаты, варёная колбаса, изделия с кремом и т.п.), которые более часа хранились вне холодильника.
 - Следить за чистотой рук! Обязательно мыть руки с мылом перед приготовлением и приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета, прихода с улицы или работы.
 - Содержать в чистоте дом, в особенности кухню (все кухонные поверхности, кухонную утварь и одежду для приготовления пищи).
 - 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.
 - Не допускать, чтобы на еду садились мухи: уничтожайте их специальными аэрозолями. На теле, на лапках, в кишечнике мухи содержатся возбудители острых кишечных инфекций.
 - Содержать в чистоте игрушки.

Помните!

Соблюдение этих простых правил защитит вас и ваших близких от заболевания кишечными инфекциями!