

ПРЕДУПРЕДИМ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Острые кишечные инфекционные (ОКИ) заболевания вызываются большим числом различных микробов, однако общим для них является путь заражения - возбудители проникают в организм через рот.

Из всей группы острых кишечных инфекционных болезней наиболее распространены дизентерия и сальмонеллёзы, предупреждение которых очень важно для сохранения здоровья.

Дизентерия - острое заболевание, вызываемое бактериями рода шигелл, с поражением слизистой оболочки толстой кишки и общей интоксикацией организма. Источник инфекции - человек (больной или бактерионоситель). Заражение чаще всего происходит через загрязненные в ходе приготовления или транспортировки пищевые продукты. Обычно это овощи, фрукты, молоко. Использование для питья недоброкачественной воды может также привести к заболеванию. Первые признаки болезни появляются через 12 часов (иногда через 2-5 суток). Характеризуются острым началом с симптомами общей интоксикации (головная боль, рвота, снижение АД, лихорадка) и поражением желудочно-кишечного тракта (могут быть рвота, боли в животе различного характера, учащенный стул до 10 раз в сутки и более). Испражнения вначале каловые, затем в них появляется примесь слизи и крови, в более тяжелых случаях выделяется небольшое количество кровянистой слизи.

Что же необходимо делать для профилактики дизентерии?

Перед приготовлением любых блюд необходимо тщательно мыть овощи, фрукты, мясо и т.д. Если Вы сделали салат, слегка вымыв, например, морковь, а затем заправили его долго хранившейся сметаной, то сами создали все условия для заражения. Непременнo нужно кипятить предназначенную для питья воду, взятую из открытого, особенно сомнительного водоисточника, а также разливное молоко. Следует учитывать, что иногда возбудитель дизентерии, чаще всего у детей, попадает в организм непосредственно с грязных рук.

Несколько по иному строится предупреждение сальмонеллезов.

Сальмонеллезы - это, в первую очередь, болезни общие для животных и человека. Вызываются такими бактериями как сальмонеллы. Распространены повсеместно. Период развития заболевания от 6 часов до 3 суток (чаще 12-24 часа) и характеризуется разнообразным клиническим течением (от бессимптомного носительства, до тяжелых септических форм). Чаще протекает как гастроэнтерит (колит), проявляющийся следующими симптомами - острое начало, повышение температуры тела до 38-40°C, озноб, симптомы общей интоксикации. Появляется также боль в подложечной области, тошнота, рвота, а спустя несколько часов - понос. Стул жидкий, водянистый, зловонный (до 10-15 раз в сутки). В последствии может развиваться обезвоживание организма - а это уже угроза жизни больного. (Поэтому, не медлите, обратитесь лучше к медикам). Если зараженное мясо или фарш из него, тушки птицы, яйцо от больных птиц

долго хранить без холода, то микробы быстро размножаются, и блюда, приготовленные из таких продуктов, будут представлять опасность для вашего здоровья.

Следует помнить, что поверхность, на которой разделяется сырое мясо, посуда, в которой хранился фарш и даже нож, которым пользовались при разделке, могут быть заражены. При этом видимых признаков порчи продукта может и не быть, а серьёзная опасность для здоровья есть. Обязательно подвергайте тщательной термической обработке продукты животного происхождения. **Помните**, что при температуре свыше 50°C сальмонеллы погибают сравнительно быстро, а при кипячении - практически мгновенно. Ошпаривайте после мытья, применявшиеся для разделки сырого мяса ножи, посуду, доски и другой инвентарь.

Определённую роль в передаче микробов, вызывающих кишечные инфекции, играют мухи. Поэтому нужно защищать от них все пищевые продукты.

В распространении такого исключительно опасного заболевания как **холера** одним из основных факторов передачи инфекции является вода открытых водоёмов. Возбудитель болезни - холерный вибрион. Холерой болеет только человек, поэтому он единственный источник инфекции, выделяющий возбудителей во время болезни и в состоянии, так называемого, здорового носительства.

Так как холерный вибрион выделяется с испражнениями и рвотными массами, возбудитель может попасть на окружающие больного предметы, на постель, почву, в воду рек и иных водоёмов. В воде при определенных условиях он способен сохраняться и размножаться в течение длительного времени; вот почему вода считается одним из основных путей распространения заболевания. Используя загрязнённую воду для питья, мытья посуды, овощей, фруктов, заглатывая её во время купания можно заразиться холерой. В неблагоустроенные колодцы, реки, озёра, пруды вибрион может также проникнуть со сточными, дождевыми водами, а также при стирке белья. Кроме того, судоходные водоемы загрязняются сбросами с пароходов.

На пищевые продукты возбудители холеры попадают с грязных рук больного или вибрионосителя и с загрязнённой водой. Особенно опасны в этом плане скоропортящиеся продукты, которые не подвергаются термической обработке - салат, студень, хлеб, сметана, сливочное масло, сыр, другие готовые к употреблению, но хранящиеся в домашних условиях длительное время, загрязненные выделениями больного (рвотные массы, испражнения). Следует помнить о большой опасности рыбы, крабов, креветок и других продуктов моря, добытых в загрязнённых водах. В готовой пищевой продукции вибрион холеры уже через 6 часов накапливает такую биологическую массу, что для заражения человека, особенно страдающего хроническими заболеваниями желудка и кишечника, достаточно для употребления небольшого ее количества.

В квартире больного все быстро инфицируется, так как ни при какой другой инфекции больной не выделяет с испражнениями и рвотными массами такого огромного количества возбудителей. По этой причине все предметы обихода, белье больного и вибрионосителя представляют особую опасность.

От момента заражения до появления первых признаков болезни проходит от 1 до 5 дней. Это скрытый, или инкубационный, период. Затем внезапно без повышения температуры начинается понос. Постепенно испражнения теряют каловый характер, приобретают вид рисового отвара. Вскоре к поносу присоединяется рвота, а в тяжелых случаях - судороги. Наступает резкое обезвоживание организма, температура падает, пропадает голос. Уменьшается или полностью прекращается выделение мочи. Состояние больного быстро приближается к критической черте, но даже в самых тяжелых случаях повода для паники нет.

Для спасения больного и предупреждения распространения инфекции необходимо экстренно вызвать врача. Будьте союзниками медицинских работников и своего здоровья.

Важной мерой профилактики является контроль за местами водопользования, зонами отдыха, где скапливается большое количество людей. В летний жаркий период года, когда большинство граждан отдыхает и купается в реках и озерах нашей республики, рекомендуем поинтересоваться в территориальном центре гигиены и эпидемиологии (ранее они назывались санэпидстанциями) безопасно ли купание.

Лицам, выезжающим за рубеж в туристические и деловые поездки, должны быть предусмотрены условия проживания, услуги, водообеспечение и питание, безопасные для здоровья, а также, в случае необходимости, медицинское обслуживание. Если Ваши близкие возвращаются из неблагополучных по холере стран дальнего и ближнего зарубежья и у них возникают нарушения со стороны кишечника, немедленно обратитесь к врачу.

Необходимо:

- **соблюдать** правила личной гигиены, тщательно мыть руки, особенно перед едой и приготовлением пищи. Эти навыки следует воспитывать с малых лет;
- **переносить и перевозить** продукты, особенно те, которые не подвергаются впоследствии термической обработке, тщательно оберегая их от загрязнения, мыть и ополаскивать кипятком овощи и фрукты;
- **не пить воду** из открытых водоемов, а если другой нет, то обязательно кипятить её перед употреблением. Тем, кто находится в пути, советуем пить воду в фабричной расфасовке, либо фруктовые соки;
- **соблюдать** правила гигиены и рекомендованную технологию

приготовления пищи, прежде всего салатов и мясных блюд, оберегать продукты от мух и грызунов;

- **не приобретать** рыбопродукцию домашнего изготовления в неблагополучных по холере регионах;
- **поддерживать** в жилище и на окружающей территории должную чистоту и порядок, обеззараживать нечистоты.

Таковы несложные правила предупреждения острых кишечных инфекций, строгое следование которым позволит избежать заболеваний и распространения их среди окружающих, предотвратит тяжелый исход.

Если заражение все же произошло и в доме появился больной с расстройством кишечника, дополнительно следует соблюдать следующие правила:

- **незамедлительно вызвать врача, а больного изолировать в отдельное помещение, оставив возле него только самые необходимые предметы;**
- **ухаживать за больным лучше одному взрослому человеку;**
- **после ухода за больным тщательно мыть руки с мылом;**
- **обеззараживать посуду и другие предметы кипячением;**
- **употреблять только кипяченую воду;**
- **без острой надобности не посещать больного.**