

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Кишечные инфекции - настоящие летние напасти. Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с неприятными симптомами, им подвержены "и стар, и млад". Тем не менее, мы не знаем важных деталей этих заболеваний. Как избежать неприятностей и быстро излечиться от инфекции?

Что такое кишечная инфекция? Кишечная инфекция - это большая группа заразных заболеваний, которые повреждают желудочно-кишечный тракт.

Причиной инфекции могут стать вирусы, бактерии, а также продукты их жизнедеятельности (токсины). Кишечные напасти различаются по тяжести протекания и скорости излечения. Например, стафилококковая инфекция относительно быстро излечима, в то время как холера - очень опасное и тяжело протекающее заболевание. Конечно, в наши дни смертельные инфекции встречаются крайне редко, а вот с неприятностями легкой и средней степени тяжести сталкивался, наверное, каждый.

Почему летом? На основе статистики кишечные инфекции можно отнести к настоящим сезонным заболеваниям, пик которых приходится на летний период. Причин такой сезонности несколько:

- летом мы чаще пьем некипяченую воду из-под крана и из родников;
- летом мы чаще потребляем свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены;
- летом пищевые продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны;
- летом появляется большое количество насекомых - переносчиков инфекции (Показано, например, что на теле одной мухи перемещается до 10 миллионов бактерий! Остается только гадать, сколько из них болезнетворных);
- летом мы пьем больше воды, которая разбавляет желудочный сок, ослабляя его защитное действие.



Неужели мы не защищены? Как мы только что упомянули, в организме существуют механизмы защиты от инфекции. Так, первую линию на пути проникновения инфекции составляет слюна, которая обладает бактерицидными свойствами. Важно тщательно пережевывать пищу, чтобы не только способствовать её перевариванию, но и пропитать слюной, обеззараживая патогенные микроорганизмы. Затем на защиту встает

желудочный сок, да и кислотная среда не благоприятствует размножению патогенов. И, наконец, **в тонком и толстом кишечнике, в слизи, которая обволакивает стенки пищеварительного тракта, обитает множество полезных микроорганизмов. Они создают дружественную микрофлору и спасают от многих неприятностей.** Интересно, что общее состояние организма и нашей иммунной системы сказывается на перечисленных механизмах. Так, постоянный стресс, неправильное питание, длительное лечение антибиотиками приводят к ослаблению естественной защиты, и мы становимся жертвами кишечной инфекции. Кроме того, многие патогенные организмы находят особые обходные пути, против которых естественная защита бессильна.

Как же происходит заражение? С водой, пищей, грязными руками в рот попадают вирусы и бактерии. Затем эти микробы транспортируются в желудок и кишечник, где начинают активно размножаться и продуцируют различные токсины. Эти вещества нарушают проницаемость клеточных мембран, вмешиваются в ход биохимических реакций, приводят к дисбалансу важных солей, минеральных веществ и потере влаги.

Неприятные симптомы. Как вы уже догадываетесь, неприятности начинаются с общей вялости, слабости, плохого аппетита, возможно чувство тяжести в желудке, головные боли, усталость в глазах. Чуть позже наступает рвота, диарея, боли в животе, возможно - высокая температура, озноб. В среднем, с момента попадания микробов в организм, неприятные симптомы проявляются в течение 6-48 часов.

Чем опасны кишечные инфекции? Конечно, частые позывы к стулу и его нарушение уже сами по себе неприятны. **Однако основная опасность кишечных инфекций заключается в быстром обезвоживании организма.** Дело в том, что с рвотой и жидкими испражнениями мы теряем очень много влаги, а нарушенный баланс ионов натрия и калия мешает быстрому восстановлению водных ресурсов. Нарушение водного обмена приводит к коллапсу сердечно-сосудистой системы, нарушению работы почек, спутанности сознания. У малышей и в пожилом возрасте кишечная инфекция может закончиться смертельным исходом.

Лечение. Лечение кишечных инфекций осуществляется в нескольких направлениях: это нейтрализация токсинов, восстановление водного баланса, а также уничтожение патогенных микробов. Следует отметить, **что рвота и диарея - это своего рода защитные реакции, таким образом организм избавляется от чужеродных веществ.** Именно поэтому не следует сдерживать рвоту, а наоборот, полезно её вызвать. Кроме того, лечебные мероприятия начинаются с промывания кишечника (клизмы). Для



клизмы необходимо использовать кипяченую прохладную воду (20-25С). После процедуры самое время приступить к медикаментозному лечению.

Для нейтрализации токсинов и устранения диареи подойдут, прежде всего, сорбенты. Это всем известные **активированный уголь** (предпочтительно в порошке, он обладает лучшей адсорбирующей способностью), **"Смекта"**, **"Полифепан"**, **"Аттапульгит"**. Чтобы не провоцировать развитие бактерий, на время острых симптомов инфекции лучше практически отказаться от еды. Не повредят постные овсяная и рисовая каши. Они обладают обволакивающим действием, поэтому оказывают успокаивающий эффект на раздраженный кишечник.

В каких случаях необходимо срочно обратиться к врачу?

- Рвота столь сильна, что вы не можете потреблять жидкость (такое состояние чревато быстрым истощением запасов влаги);
- очень высокая температура (слишком высокая нагрузка на сердце);
- в испражнениях присутствует кровь.

Профилактика. Правила профилактики могут показаться слишком очевидными, тем не менее, раз кишечные инфекции атакуют, значит, профилактика не столь эффективна, как могла бы быть. Итак, чтобы избежать кишечных инфекций:

- мойте руки перед едой;
- в летний период воздержитесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленным на свежих яйцах;
- храните сырое мясо и рыбу отдельно от готовых блюд в холодильнике;
- тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень
- загрязнений, зелень лучше замочить на 5-7 минут в слабо-солевом растворе);
- салаты из свежих овощей храните не более нескольких часов, старайтесь употреблять только свежеприготовленную пищу;
- при покупке мясных и молочных продуктов отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обязательно удостоверьтесь в сроке годности;
- пейте только кипяченую воду или "минералку", приобретенную в хорошо известных магазинах.

