

Автор: Татьяна Пашковская, врач-педиатр участковый

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – обширная группа заболеваний, заражение которыми происходит при попадания возбудителя инфекции через рот, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды.

Основные возбудители ОКИ – микроорганизмы, вызывающие заболевания, основным симптомом которых является острая диарея. ОКИ относят к социально-значимым инфекциям.

Для предотвращения заболеваемости острыми кишечными инфекциями в летнеосенний сезон необходимо знать давным-давно известные прописные истины:

Соблюдение элементарных правил личной гигиены. Обязательно МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ каждый раз перед едой, приготовлением пищи, сервировкой стола и после посещения туалета, контакта с животными, загрязненными предметами. ОКИ — «болезни грязных рук»!

Употребление для питьевых целей бутилированной воды, воды, прошедшей дополнительную фильтрацию, кипячение. Не пейте сырую воду; ягоды, фрукты и овощи обязательно мойте перед едой, желательно кипяченой водой, особенно если они предназначены для маленьких детей.

Употребление в пищу доброкачественной продукции (не использовать пищевые продукты с истекшим сроком годности, хранившиеся в ненадлежащих условиях), соблюдение правил товарного соседства сырой и готовой продукции (в холодильнике выделить отдельное место для хранения мяса, рыбы и для продуктов, не подлежащих термической обработке) и др.

Строго соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд. Не допускайте контакта сырых продуктов с готовой пищей и с чистыми приборами и тарелками. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности. Скоропортящиеся

продукты не должны находиться вне холодильника более 2 часов. Мясо необходимо проваривать или прожаривать, пока оно не станет серым или коричневым в середине.

Разливное непастеризованное молоко перед употреблением необходимо обязательно кипятить, а развесной творог летом употреблять только после термической обработки (в виде сырников, вареников, суфле).

Продукты, которые не подвергаются перед употреблением термической обработке, следует носить и хранить в полиэтиленовых пакетах или завернуть в чистую бумагу.

Своевременно выносите в установленные места бытовые отходы, ведите борьбу с мухами и другими насекомыми. Постоянно поддерживайте чистоту в квартирах, подъездах, на игровых площадках и приусадебных участках.

Обучайте детей навыкам личной и общественной гигиены, ведите разъяснительную работу по профилактике кишечных инфекций среди подростков, особенно в летнее время.

Непременно вызовите врача при первых симптомах ОКИ: повышении температуры, головной боли, тошноте или рвоте. Постарайтесь по возможности изолировать заболевшего от здоровых, особенно детей. Особое внимание следует обращать на изоляцию больных с легкими формами болезни в детских организованных коллективах, где такие больные являются источником быстрого распространения инфекции.

Диарея является своего рода защитной реакцией организма, направленной на освобождение от возбудителей инфекции и их токсинов. Но если стул учащается, нарастают симптомы интоксикации – это является сигналом того, что организм требует помощи. Поскольку при диарее человек теряет много жидкости и электролитов, основу лечения ОКИ составляет их возмещение, в большинстве случаев проводимое перорально. Но, к сожалению, далеко не всегда бывает достаточно только такой терапии. К тому же зачастую болезнь настигает нас неожиданно и не всегда есть возможность обратиться к врачу, а поэтому приходится самостоятельно бороться с недугом. В таких случаях на помощь взрослым и детям приходят безрецептурные антидиарейные препараты.

Полезные советы по профилактике инфекционных болезней во время путешествий

Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды, т.к. в нем сохраняются болезнетворные микроорганизмы.

По возможности откажитесь от экзотических блюд — сырой фарш, используемый как приправа, бифштексы с кровью, шашлыки и другие мясные блюда, не-достаточно термически обработанные, которые могут стать причиной заражения инфекционными и паразитарными болезнями. Питайтесь только в ресторанах, рекомендованных туристской компанией, избегать случайных закусочных и столовых. Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь.

Не покупайте продукты у случайных лиц в местах уличной торгов-ли.

Рыбу и другие продукты моря нельзя употреблять сырыми, т.к. существует вероятность заражения гельминтами или отравления токсинами.

Нельзя употреблять сырые молочные продукты из-за опасности бруцеллеза, сальмонеллеза и других инфекций.

Мыть руки, чистить зубы, мыть овощи, фрукты безопасной, лучше кипяченой, водой.

Не заглатывайте воду во время купания, избегайте купания в небольших стоячих водоемах.

Не следует ходить босиком, чтобы не заразиться личинками тропических глистов или грибками. На пляже необходимо лежать на подстилке или лежаке.

Не следует общаться со случайными животными — это может привести к заражению бешенством.

Выезжающие за рубеж лица должны быть ознакомлены с признаками заболеваний, наиболее распространенных в этой климатической зоне. Свое-временная диагностика позволит избежать возможных грозных осложнений и предотвратить завоз заболевания в Беларусь. Если при возвращении в момент пересечения границы у вас имеются при-знаки заболевания, то необходимо об этом сообщить врачу санитарно-карантинной службы, в противном случае вы можете быть привлечены к ответственности за распространение инфекционного заболевания.