

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.