

Профилактика острых 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 кишечные инфекции? Кишечные инфекции это большая группа заразных заболеваний, которые поражают желудочно-кишечный тракт. Причиной инфекции могут стать бактерии, вирусы, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).

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

Неприятные симптомы начинаются с общей вялости, слабости, плохого аппетита, возможно чувство тяжести в желудке, головная боль. Позже появляется рвота, диарея, боли в животе, повышение температуры тела, озноб.

Чем опасны кишечные инфекции? Основная опасность кишечной инфекции заключается в быстром обезвоживании организма. С рвотой и жидкими испражнениями мы теряем очень много жидкости, а нарушенный баланс ионов калия и натрия мешает быстрому восстановлению водных ресурсов организма. Нарушение водного обмена приводит к коллапсу сердечно-сосудистой системы, нарушению работы почек, спутанности сознания. У детей и пожилых людей кишечные инфекции могут закончиться смертельным исходом.

В каких случаях необходимо срочно обратиться к врачу?

- Рвота настолько сильная, что невозможно пить воду.
- Высокая температура тела.
- Частый жидкий стул.
- В испражнениях присутствует кровь.

Когда больной рядом с вами. Поскольку кишечные инфекции заразны, следует соблюдать меры безопасности при общении с больным. Самому больному надо мыть руки после посещения туалета. Ему необходимо выделить отдельную посуду, а остальные кухонные предметы прокипятить или обработать дезинфицирующими средствами. Микробы передаются с посудой, остаются на других предметах, дверных ручках, санузле и т.д.

Профилактика. Чтобы избежать кишечную инфекцию:

- Мойте руки перед едой.
- В летний период воздержитесь от употребления кондитерских изделий с кремом.
- Храните в холодильнике сырое мясо и рыбу отдельно от готовой продукции.
- Тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень, ополаскивать их кипяченой водой.
- Салаты из свежих овощей хранить не более нескольких часов.
- При покупке мясных и молочных продуктов отдавайте предпочтение фабричной упаковке. Обязательно удостоверьтесь в сроке годности продукции.
- Пейте только кипяченую воду, бутилированную воду.