

Режим гигиены – основа профилактики

Лето – благодатное время для отдыха и витаминизации только поспевшими ягодами, фруктами и овощами с грядки. Но кроме солнечных дней и свежего урожая лето «дарит» всплеск острых кишечных инфекций (ОКИ).

О том, как защитить себя и своих детей от этой напасти, мы побеседовали с заведующей вторым инфекционным отделением Кузнецкой межрайонной детской больницы В.Л.ЛОГИНОВОЙ.

- Валентина Леонидовна, как происходит заражение кишечными инфекциями?

- Пути инфицирования ОКИ – фекально-оральный (пищевой или водный), бытовой, а при некоторых вирусных инфекциях – воздушно-капельный. Основным условием для заражения является попадание возбудителей инфекции через рот.

Летом из-за жары и в пищевых продуктах, и в воде происходит ускоренное размножение микроорганизмов, которые прорывают защитные барьеры желудочно-кишечного тракта. В некоторых случаях опасность представляют не столько сами микробы, сколько продукты их жизнедеятельности – токсины. При попадании в желудок, а затем в кишечник токсины также способны вызывать симптомы тяжёлой болезни.

Факторы передачи – пищевые продукты (вода, молоко, яйца, торты, мясо в зависимости от вида кишечной инфекции), предметы обихода (посуда, полотенца, грязные руки, игрушки, дверные ручки), купание в открытых водоёмах. Усугубляется ситуация ещё и тем, что мы далеко не всегда моем руки перед едой, а также не соблюдаем и другие правила гигиены. Не стоит забывать и о мухах, которые тоже являются разносчиками разного рода инфекций.

Летом чаще встречаются бактериальные кишечные инфекции. В первую очередь это относится к дизентерии, а коли-инфекция носит даже весьма образное название «диареи путешественников» (дело в том, что заражение коли-инфекцией, как правило, возникает из-за невозможности соблюдать санитарно-гигиенические нормы в поездках).

Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. И опасность в том, что заражённые микробами продукты не изменяют ни внешнего вида, ни цвета, ни запаха, ни вкуса.

- Каковы же симптомы кишечных инфекций? Чего стоит опасаться родителям?

- Как правило, у детей заболевание протекает остро, появляется жидкий стул (от водянистого до жидкого стула с кровью), боли в животе, тошнота, рвота, слабость, повышение температуры. Не стоит заниматься самолечением, лучше обратиться за медицинской помощью. Наибольшую опасность для ребёнка раннего возраста представляет высокая температура, так как она у детей иногда вызывает судороги и нарушение энергетического обмена на клеточном уровне.

До прихода врача необходимо сбить температуру, если она выше 38,5 градуса. Родителям следует понимать, что понос и рвота, возникающие при попадании в организм кишечной, вирусной, либо желудочно-кишечной инфекции, – это нормальная реакция организма, пытающегося самостоятельно очиститься. Стараясь остановить понос в первые часы после отравления, вы продлеваете пребывание токсинов в организме. И в то же время происходит стремительное обезвоживание организма. Поэтому нужно стараться не остановить, скажем, рвоту, а компенсировать потерю организмом жидкости. Важно не допустить обезвоживания (особенно при наличии рвоты), для чего необходимо правильное выпаивание ребёнка. При выпаивании нужно не просто давать малышу пить, сколько выпьет, а дробно (маленькими порциями, с ложки) поить кипячёной водой или регидроном.

- Как защитить себя и детей от кишечных инфекций?

- Меры профилактики ОКИ просты: соблюдайте правила личной гигиены, где бы вы ни находились – на даче, пляже, дома или на работе; тщательно мойте овощи и фрукты, желательно кипячёной водой, особенно если они предназначены для маленьких детей; приобретая продукт, обратите внимание на условия реализации и сроки годности; не приобретайте продукты сомнительного качества, не стесняйтесь спрашивать у продавца сертификат; молоко, приобретённое у частных лиц, подвергайте термической обработке; не приобретайте с рук домашний квас, пирожные и другие продукты, которые нельзя подвергнуть термической обработке; все скоропортящиеся продукты храните в холодильнике; не заглатывайте воду при купании, особенно это касается детей; не покупайте разрезанные арбузы и дыни; ежедневно выносите мусор; следите за поддержанием чистоты в доме и санитарным содержанием туалетной комнаты и ванной. А ребёнка, в первую очередь, надо приучить регулярно и тщательно мыть руки. Это простое правило убережёт от многих болезней.

**Беседовала
Виктория ДОЛГУШОВА**