

Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ)

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это группа инфекций, характеризующихся фекально - оральным механизмом передачи, локализацией возбудителей в кишечнике человека, многократным жидким стулом, тошнотой, рвотой, повышением температуры тела.

Сегодня все чаще дети и взрослые заболевают кишечными инфекциями, причинами которых являются вирусы (норовирусы, ротавирусы, астровирусы, коронавирусы и др.). К острым кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусный гастроэнтерит, инфекция норволк-вирусная (эпидемический вирусный гастроэнтерит) в народе известные как «кишечный грипп, ОРВИ с кишечным синдромом».

Пути передачи ОКИ:

Основной путь передачи возбудителей инфекций -пищевой, когда заражение происходит через потребляемые продукты питания и приготовленные из них блюда, а также овощи и фрукты, загрязненные микроорганизмами и употребленные в пищу без достаточной гигиенической и термической обработки.

Водный путь передачи инфекции реализуется при употреблении, как правило, сырой воды, загрязненной возбудителями ОКИ (вирусами или бактериями).

При контактно-бытовом пути передачи возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуду, игрушки). Заражение ОКИ в домашних условиях происходит, в основном, в результате употребления в пищу инфицированных пищевых продуктов, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли, у "частников". Летом продукты портятся намного быстрее. Делая покупки, следует обращать внимание и на то, в каких условиях хранятся продукты, есть ли холодильное оборудование и каков внешний вид продавца, в случае возникновения сомнений в качестве товара, от покупки лучше воздерживаться.

Острые кишечные инфекции могут встречаться в любое время года: вирусные, чаще в холодное время, с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ, пик заболеваемости бактериальными инфекциями приходится на летний сезон. Большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью. Например: возбудители брюшного тифа и паратифов остаются жизнеспособными в молоке более 70 дней, в воде несколько месяцев. Дизентерийные микробы живут и размножаются в молоке около 6 дней, в речной воде сохраняются до 35 дней, вирусы сохраняют жизнеспособность на различных объектах окружающей среды от 10-15 дней до 1 месяца, в фекалиях - до 7 месяцев.

Как проявляются кишечные инфекции?

Как правило, они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам,

которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде. Вот почему всем, кто готовит пищу, надо соблюдать большую осторожность. Соблюдение правил приготовления пищи и хранения продуктов - важная защитная мера. В каждом доме надо иметь отдельные доски для разделки сырого и вареного мяса, рыбы, овощей. Если пользоваться одной доской, одним и тем же ножом, в уже сваренные продукты могут быть внесены опасные микробы. Уже через два-три часа они при комнатной температуре размножаются и достигнут такого количества, которое способно вызвать заболевание.

В связи с этим следует напомнить: продукты, особенно вареные, необходимо хранить на холоде, всячески оберегать их от мух и перед едой подвергать термической обработке. Еще один важный путь передачи возбудителей - загрязненная вода. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Купленные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь, нередко при этом люди заглатывают воду.

Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний - заранее обезвредить источник инфекции. Вот почему своевременное обращение в лечебное учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта приобретает исключительное значение. Врач может при необходимости изолировать больного, провести дезинфекцию, начать лечение.

Распространение кишечных инфекций можно предупредить. Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения разработали **десять «золотых» правил** для предотвращения кишечных инфекций:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов.
2. Тщательное приготовление пищи.
3. Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления.
4. Тщательно хранить пищевые продукты.
5. Тщательно подогреть приготовленную заранее пищу.
6. Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
7. Часто мыть руки.
8. Содержать кухню в чистоте.
9. Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.
10. Использовать качественную, чистую воду.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболеваний острыми кишечными инфекциями.

В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в легкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, часто занимаются самолечением. А это небезопасно. Кроме того, каждый заболевший должен помнить, что он может быть опасен для окружающих. Поэтому при появлении первых признаков кишечного расстройства заболевшему необходимо обратиться к врачу!