

Какие бывают острые кишечные инфекции:



Профилактика ОКИ

нас читывает

ся более 30 возбудителей острых кишечных инфекций, наиболее распространенные это: дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера и другие бактериальные кишечные условно-патогенные инфекции, а так же иерсиниоз, ротавирус, норовирус энтеровирус.

Они возникают в любое время года, но имеют значительное большее распространение в летне-осенний период. **По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходится на детский возраст.**

Как они проявляются: Наиболее частыми признаками кишечной инфекции являются: жидкий стул, боли в животе, тошнота, рвота, повышение температуры и общее недомогание, для ротавирусных и энтеровирусных инфекций присоединяются першение и покраснение в зеве с болезненными ощущениями.

Опасны ли эти болезни для здоровья

Да, очень опасны. Они вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, особенно у детей. Это снижает сопротивляемость организма к другим болезням и тем самым ухудшает развитие детей, ослабляет их здоровье. Потеря большого количества жидкости приведет к обезвоживанию, очень серьезному осложнению.

Как избежать заражение кишечными инфекциями

При соблюдении достаточно простых санитарных правил это вполне возможно:

- тщательно мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, магазина, рынка, поездки в транспорте, перед тем, как начать готовить и употреблять пищу.
- пить только бутилированную или кипяченую воду если Вы находитесь на природе, даче, поездке.
- купаться только в разрешенных местах. При купании в открытых водоемах следить, чтобы вода не попадала в рот.
- молоко и молочные продукты приобретенные у частных лиц, употреблять только после термической обработки. Молоко прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок.
- мясо, птицу, куриные яйца подвергайте длительной термической обработке так как они могут быть источником сальмонеллеза, одной из тяжелых форм проявления кишечной инфекции.

Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Однако они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от

прилавка магазина или рынка. Особенно берегите Ваших детей. Побалуйте их только после того, как Вы хорошо вымоете овощи и фрукты проточной водой.

Учтите, пожалуйста, что бактерии кишечных инфекций хорошо размножаются не только в тепле. Некоторые из них, например иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз, могут накапливаться в Ваших холодильниках, если Вы поместили туда овощи, обремененные этими бактериями, особенно морковь, лук, капусту и другие.

***Гарантирует ли соблюдение этих рекомендаций защиту от
кишечных заболеваний***

Да, гарантирует.

Что делать, если вы все же заболели

Если Вы все же заболели, значит, где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью к врачу. Не нужно заниматься самолечением! Лечение должен назначить только врач!

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г. Волгодонске