

## Памятка по профилактике острых кишечных инфекций

Термин «кишечные инфекции» обозначает большую группу инфекционных заболеваний, протекающих с поражением желудочно-кишечного тракта и диареей (поносом) в качестве основного симптома. Кроме того, проявлениями кишечной инфекции могут быть боли в животе, тошнота, рвота. Острые кишечные инфекции (ОКИ) по своей распространенности уступают только острым респираторным (простудным) заболеваниям.

Обычно пик заболеваемости ОКИ приходится на лето, но и в холодное время года часто встречаются кишечные инфекции, вызываемые преимущественно вирусами - то, что называется «кишечный грипп» или ОРЗ с кишечным синдромом.

Причиной возникновения ОКИ могут быть: бактерии (сальмонелла, шигелла - возбудитель дизентерии, энтеропатогенные кишечные палочки, стафилококки, йерсинии); вирусы (самый известный из них - ротавирус, а также - энтеровирусы, астровирусы, парвовирусы); простейшие (лямблии, амебы, бластоцисты).

Пути заражения - самые разные. Это и «грязные руки», недоброкачественная питьевая вода, недостаточно промытые овощи, фрукты, несвежие или недостаточно термически обработанные продукты, и купание (с попаданием в рот воды) в водоемах (особенно естественных водоемах, на берегу которых пасется скот), а ротавирус и другие вирусы передаются так называемым «воздушно-капельным путем», то есть при общении или случайном контакте с больным или носителем.

Некоторые кишечные инфекции имеют яркую картину. Например, для ротавирусной инфекции характерно относительно легкое течение с рвотой, водянистым стулом, сопутствующими явлениями ОРВИ и характером эпидемии (заболевают взрослые и дети, бывшие в контакте). Дизентерия характеризуется тяжелым течением, слизистым стулом с кровью, сильными болями и спазмами в животе.

Для сальмонеллеза типичен стул в виде «болотной тины» - жидкий, насыщенно зеленый. Для энтеровирусной инфекции нехарактерны боли в животе и расстройство стула. Чаще она протекает в виде серозного менингита, катаральных проявлений. Однако, чаще всего, возбудителя ОКИ выявить не удастся, поэтому диагноз может звучать: КИНЭ (кишечная инфекция неустановленной этиологии) с указанием ведущего синдрома - гастрит (рвота), энтерит (водянистый стул), колит (жидкие каловые массы). Могут быть и сочетания: гастроэнтерит, энтероколит.

Обычно кишечная инфекция развивается по определенному сценарию, в котором несколько периодов болезни сменяют друг друга. Инкубационный период - период от момента заражения до появления симптомов. При кишечных инфекциях этот период - недолгий: от нескольких часов до 3 - 4 дней. То есть, у заболевшего может начаться понос, даже если несвежую или непромытую пищу он съел несколько дней назад. Болезнь может начаться с недомогания.

Это называется продромальный период, после которого сразу в тот же день или в ту же ночь или на следующий день начинается острый период кишечной инфекции. В остром периоде (длится от 1 до 14 дней) могут быть рвота, понос, боли в животе и повышенная температура. Некоторые кишечные инфекции проходят без диареи (поноса), только с рвотой и температурой; некоторые начинаются с рвоты, которая сменяется поносом; в других случаях нет рвоты - сразу понос; бывают кишечные инфекции без подъема

температуры. Острый период заканчивается, когда нормализуется температура и прекращается ведущий симптом (понос или рвота).

Затем наступает длительный (не меньше 2 недель, а при отсутствии лечения до нескольких лет) восстановительный период — он же период реконвалесценции. В этом периоде функция желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) еще полностью не восстановилась - у переболевшего может быть неустойчивый стул (то жидкий, то запор, то нормальный, то непереваренный), могут быть боли в животе, слабость, кожные высыпания. К тому же, в восстановительном периоде переболевший особенно уязвим для различных вирусов и бактерий, и может заболеть повторной кишечной инфекцией или простудиться - заболеть ОРЗ.

Как будут протекать острый и восстановительный периоды зависит от возбудителя болезни, его количества, попавшего в организм, изначального состояния человека (неблагоприятные факторы - ослабление иммунитета и дисбактериоз) и своевременно начатого грамотного лечения. За правильным и своевременным лечением необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Профилактика кишечных инфекций - это соблюдение гигиены. Дети и взрослые после улицы и посещения туалета, перед едой должны мыть руки с мылом. Овощи и фрукты должны мыться с мылом, а зелень и ягоды перед подачей на стол нужно держать 10 - 15 минут в тазике или миске с водой, после чего промыть проточной водой. Мясо, рыба и яйца должны быть хорошо термически обработаны, скоропортящиеся продукты должны храниться в холодильнике.

Если качество продукта вызывает сомнения, лучше его не употреблять. Употребляемая для питья вода должна быть доброкачественной, а если в вашем населенном пункте с этим проблемы, пить следует только кипяченую или бутилированную воду. Кроме этого, при мытье посуды, уходе за маленькими детьми также следует применять только кипяченую воду.