

Консультация для родителей

«Профилактика кишечных заболеваний, их профилактика»

Острые кишечные инфекционные заболевания являются самыми массовыми заболеваниями детей дошкольного и школьного возраста.

Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ)

Профилактике кишечных инфекционных заболеваний уделяется огромное внимание. На этом пути достигнуты определенные успехи, однако кишечные инфекции и сегодня остаются одной из серьезнейших проблем здравоохранения.

В структуре инфекционной патологии кишечные инфекции составляют около 20%, нанося значительный экономический ущерб.

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». 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 достигают 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 отдохнуть 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» заповедей 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 подогревать 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.

Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы.

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

Ведущие пути передачи:

контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)

пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)

водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из-под крана, парное (некипяченое) молоко. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся яды, токсины, которые выделяют микроорганизмы, и повреждения пищеварительного тракта, которые они вызывают. Кишечные инфекции могут протекать как острый гастрит (с рвотой), энтерит (с поносом), гастроэнтерит (и с рвотой, и с поносом), энтероколит (с поражением всего кишечника). После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов.

Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей следует:

строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно - перед едой и после посещения туалета;

использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед едой;

не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике;

не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.

Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются **первые признаки острых кишечных инфекций** (тошнота, многократная рвота, понос, схваткообразные боли в животе, боли в области желудка), **необходимо сразу обратиться за медицинской помощью**. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики болезни для лиц, контактирующих с больными. Самолечение опасно для самого больного, т.к. в результате несвоевременного, неправильного лечения развиваются хронические формы болезни.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ

Заражение кишечными инфекциями может произойти посредством принятия пищи, воды или контактно-бытовым путем. То есть ребенок очень легко заболеть, съев некачественную зараженную еду, выпив плохую воду или другой напиток, а также играя или просто контактируя с больными детьми и взрослыми, пользуясь чужими «зараженными» вещами и игрушками.

Исходя из этого, можно сделать ряд выводов и стараться всячески не допустить попадания возбудителей кишечных инфекций в детский организм.

С младенчества приучайте ребенка мыть руки каждый раз перед едой, после туалета и по возвращении.

1. Следите, чтобы ребенок не сосал пальцы и различные предметы, вовремя состригайте ногти.

2. Еда должна быть всегда свежей – не готовьте для детей впрок, особенно летом.

3. Мясо, рыба и молочные продукты непременно должны поддаваться продолжительной термической обработке.

4. Овощи и фрукты мойте очень тщательно.

5. Старайтесь не хранить готовые блюда, но если есть необходимость, то соблюдайте соответствующий температурный режим.

6. Если ребенок ходит в сад, научите его пользоваться только своими личными вещами (полотенцем, расческой и так далее).

7. Если в доме есть больной, его необходимо изолировать от ребенка. Все предметы общего пользования нужно продезинфицировать, как и одежду больного.

8. Дверные ручки и уличные игрушки также необходимо регулярно обрабатывать антисептиками.

9. Домашние игрушки следует мыть и стирать, даже если вы не выносите их на улицу.

10. Поддерживайте чистоту в доме, не ходите обутые по жилым комнатам (имеется в виду не домашняя обувь), несколько раз в день проветривайте помещение.

Конечно, от всего застраховаться невозможно, но при ответственном подходе вполне реально уберечься от многих бед, значительно сократив шансы ребенка подцепить кишечную инфекцию.

Используемая литература:

1. Антонова Т.А. и другие Инфекционные болезни. 2013 г.
2. Бунин К.В. Инфекционные болезни. 2012 г
3. Большая медицинская энциклопедия.- М.: Эксмо, 2007.- с. 202-204,611- 615, 685-688, 742-744
4. Гитун Т.В. Острые кишечные инфекции. Как с ними бороться 2008.- 64с
5. Ющук Н. Д., Мартынов Ю. В., Кулагина М. Г., Бродов Л. Е. Острые кишечные заболевания. Ротавирусы и ротавирусная инфекция.- М.:ГЭОТАР-Медиа, 2012.- 402 с.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!!!