

## **ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ.**

### **ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

Острая кишечная инфекция – это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (ротавирусная, астровирусная, аденовирусная и норовирусная инфекции) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллёз, дизентерия и др.). Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя) и животные. Острые кишечные инфекции вирусной этиологии передаются от человека к человеку и имеют разнообразные пути передачи:

- **Водный** – при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами.
- **Контактно** – бытовой: возможно заразиться через предметы обихода и грязные руки (возбудители заболеваний могут жить на различных предметах в течение 5-7 дней).
- **Пищевой** – при употреблении в пищу инфицированных продуктов.

**Болеют острыми кишечными инфекциями люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость детей до 7 лет.**

**Для ротавирусной инфекции** характерна повышенная заболеваемость в зимнее время года, что объясняется лучшим сохранением вируса при низких температурах.

От момента заражения до начала появления клинических симптомов проходит от 1 до 5 дней. Наиболее часто у заболевших отмечается рвота, которая является многократной, продолжается до трёх дней, подъём температуры, понос. У многих детей выявлено сочетание кишечных расстройств с воспалением верхних дыхательных путей (заложенность носа, гиперемия зева, покашливание).

**Астровирусной инфекцией** круглый год болеют дети и подростки, но наиболее часто заболевание регистрируется у детей до года. Астровирус находится в организме до 9 дней. При этом заболевании больной часто жалуется на жидкий стул, снижение аппетита, повышение температуры.

**Аденовирусная инфекция** наиболее часто регистрируется в лечебно-профилактических организациях, детских учреждениях. Болеют преимущественно дети. Инкубационный период заболевания – от 3 до 10 дней. Характеризуется более длительным течением в сравнении с ротавирусной инфекцией. Жидкий стул сохраняется от 6 до 23 дней, может сопровождаться рвотой и повышением температуры.

**Норовирусы** поражают население всех возрастных групп, часто возникают вспышки норовирусного гастроэнтерита среди детей школьного возраста, взрослых и пожилых людей осенью, зимой и весной. Норовирусы обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей. Источником инфекции является больной человек или бессимптомный носитель вируса. Инкубационный период составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания – от 2 до 5 дней.

Факторами передачи норовирусов обычно служат необеззараженные руки пациентов, медицинских работников, заражённые поверхности, в учебных заведениях ими часто оказываются ручки дверей, клавиатура и «мышки» компьютеров. Кроме того, вирус может передаваться через заражённые лицами с бессимптомной формой заболевания пищевые продукты, не проходящие термическую обработку. Пищевой лёд, бутилированная вода, вода закрытых и открытых водоёмов может служить также причиной заболевания.

**Итак, если Вы заметили у Вашего ребёнка повышение температуры, общую слабость, разбитость, тошноту, рвоту. Малыша беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется жидкий многократный стул – немедленно обращайтесь к врачу.**

**Самолечение** недопустимо. Заболевания кишечными инфекциями особенно тяжело протекает у детей, так как нарушается обмен веществ, поражается нервная система, происходит обезвоживание организма, истощение.

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

1. Предотвратить болезнь – вести здоровой образ жизни и укреплять организм витаминами и минералами;
2. Соблюдение правил личной гигиены – многократное мытье: перед едой, после прогулок, посещения туалета, игры с животными; коротко стричь ногти и промывать подногтевые зоны с щеткой;
3. Использование индивидуальных предметов личной гигиены;
4. Употребление в пищу только бутулированной питьевой воды либо кипяченой воды, исключить употребление воды из природных источников, из-под крана;
5. Тщательное мытье овощей и фруктов безопасной водой, с последующим ополаскиванием кипятком, очищение от кожуры фруктов (яблоки, груши);
6. Приобретение продуктов питания только в магазинах избегайте покупать продукты на рынках, в местах несанкционированной торговли, не стесняйтесь спросить у продавца документы, подтверждающие качество продуктов;
7. Соблюдайте правила хранения продуктов в холодильнике; не держите зелень, овощи, фрукты рядом с пищей, которую употребляете без термической обработки;
8. Не рекомендуется готовить пищу заблаговременно, а затем ее разогревать! После хранения нужно тщательно разогревать: жидкие блюда должны кипеть не менее 1 минуты; твердые – доводить до температуры не менее 70<sup>0</sup> в течении минуты;
9. Лучше не разогревать пищу в микроволновой печи – она может прогреть пищу неравномерно, что приведет к размножению болезнетворных микробов;
10. Защищайте продукты от насекомых, грызунов, животных!
11. Не приобретайте сладости на улице, в киосках – есть их будете грязными руками!
12. Соблюдайте в доме чистоту, обрабатывайте поверхности дезинфицирующими средствами.
13. Регулярное проветривание помещений.

Выполнение этих несложных правил поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!