

Лето — пора острых кишечных инфекций, причем подхватить их можно везде — от плохо помытых фруктов до случайно попавшей в рот воды во время купания. Всего в мире более 30 видов таких инфекций, и все они очень легко распространяются. Поэтому если один из домочадцев подхватил эту “заразу”, то с большой долей вероятности болеть будет вся семья. Кишечные инфекции распространены среди людей любого возраста, но более всего им подвержены дети до семи лет из-за особенностей поведения и реакции организма на микроб.

Основные возбудители кишечных инфекций:

бактерии (брюшной тиф, сальмонеллез, холера, дизентерия)

их токсины (ботулизм)

вирусы (ротавирус, энтеровирус и ряд других).

Все они очень живучи. Они могут подолгу существовать в воде, почве, на поверхностях предметов и еды. Мухи и другие насекомые могут быть переносчиками этих микробов. Они с легкостью переживают холод, а вот тепло — помогает им размножаться с геометрической скоростью.

Если говорить об основных симптомах заболевания, то здесь можно выделить лихорадку, слабость, снижение аппетита. Стоит встревожиться, если есть диарея, рвота, вздутие живота, а при резких болях в животе необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Одно из самых неприятных последствий, возникающих при кишечных инфекциях, — обезвоживание организма вследствие рвоты и/или поноса. Результатом резкого обезвоживания могут стать почечная недостаточность и другие тяжелые осложнения. У маленьких детей и в пожилом возрасте кишечная инфекция может закончиться

смертельным исходом.

В группе риска, более расположенных заболеть острыми кишечными инфекциями, состоят люди с ослабленным иммунитетом, страдающие гастритом, язвой и другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Так с начала 2023 года в Шебалинском районе острыми кишечными инфекциями, вызванные неустановленными инфекционными возбудителями заболели 2 человека, из них дети до 14 лет-1, норо и ротавирусом заболели по 2 детей, в Чемальском районе в разы больше кишечных инфекций, так например, острыми кишечными инфекциями, вызванные неустановленными инфекционными возбудителями заболели 11 человек, из них детей до 14 лет-8, ротавирусом2 –дети, наибольший рост заболевания приходится на конец мая и начало июня месяца.

Почему боеем чаще летом

Существует несколько причин сезонности кишечных инфекций. Летом мы можем позволить себе выпить некипяченую воду из-под крана и из родников, при этом мы пьем больше воды, которая разбавляет желудочный сок, ослабляя его защитное действие. Чаще употребляем свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно моются. Из-за высоких температур продукты (особенно мясо, молоко, рыба, кондитерские изделия) портятся быстрее — при нарушении условий и сроков хранения в них размножается множество опасных микробов-, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны. Не стоит забывать и том, что появляется большое количество насекомых — переносчиков инфекции.

Лечение кишечных инфекций

Лечение заболеваний осуществляется по трем направлениям: нейтрализация токсинов, восстановление водного баланса и уничтожением патогенных микробов.

Для нейтрализации токсинов используются сорбенты. Чтобы не провоцировать

дальнейшее размножение бактерий, лучше в острый период отказаться практически от еды. Пойдут на пользу овсяные и рисовые каши, которые оказывают обволакивающее действие для раздраженного кишечника.

Для восстановления водно-солевого баланса в организме необходимо пить кипяченую воду с содержанием микроэлементов. Воду лучше пить небольшими глотками с интервалом 10-15 минут, это позволит избежать приступов рвоты.

При ярко выраженных симптомах и особенно в детском и пожилом возрасте вызов врача обязателен. Не пренебрегайте медицинской помощью, кишечные инфекции очень стремительны и тяжелые последствия наступают быстро.

Как не заболеть?

Прозвучит банально, но самое главное — соблюдать правила личной гигиены. Несмотря на очевидность, очень многие летом позволяют себе расслабиться и забывают о необходимости элементарно помыть руки перед едой.

Чтобы уберечься от заболеваний кишечными инфекциями, нужно соблюдать нехитрые правила, причем все они зависят от человека:

мыть руки с мылом перед употреблением пищи и ее приготовлением;

не использовать сырую воду из открытых водоемов (река, пруд, ручей и т.д.).

водопроводную воду пить только после кипячения;

обязательное мытье овощей, фруктов перед употреблением проточной водой, а для

маленьких детей — кипяченой и с использованием моющих средств;

молочные продукты, купленные у частных владельцев, должны подвергаться термической обработке (молоко обязательно кипятить!);

творог “домашнего” изготовления подвергать термической обработке, готовить из него оладьи, сырники, вареники и т.п.;

яйца (любые! обязательно тщательно мыть перед приготовлением блюд; исключить употребление сырых яиц в пищу, в том числе в составе соусов, кремов)

хранить продукты питания в холоде, с соблюдением “товарного соседства” не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов и не более срока, указанного на этикетке.

Однако ряд инфекций может развиваться и при неукоснительном соблюдении правил гигиены.

В этих случаях рекомендуется вакцинироваться, особенно если условия работы связаны с рисками (повара, сантехники, водопроводчики). Вакцинация от таких заболеваний как брюшной тиф, острая дизентерия, ротавирус (для детей младшего возраста) создаст иммунитет организма к опасным кишечным инфекциям.

В условиях эпидемии по коронавирусу многие могут спутать часть симптомов с теми, что характерны для COVID-19 и посеять ненужную панику. Поэтому настоятельно советуем всем следовать мерам профилактики кишечных инфекций.

Будьте здоровы!