

Кишечные инфекции у детей

Кишечными называют инфекции, вызывающие поражения желудочно-кишечного тракта – гастриты, дуодениты, панкреатиты, колиты – все эти острые заболевания могут быть в наличии как по одному, так и несколько сразу.

Кишечная инфекция у детей – довольно распространенное состояние и причиной его могут быть самые различные возбудители – микробы – стафилококк, кишечная палочка, сальмонелла, палочка дизентерии и холерный вибрион.



Причиной любой кишечной инфекции являются нарушения правил гигиены, хранения и очистки воды, хранения продуктов питания и готовой еды – то есть человеческий фактор, и заболеть ребенок может лишь т.н. фекально-оральным путем, то есть получив бактерию через рот. Причем некоторое количество болезнетворных бактерий всегда присутствует в окружающей среде, но чтобы началось заболевание, бактерий должно быть много, или они должны найти в организме очень подходящую среду для размножения или слишком слабую защиту. Подтвердить наличие того или иного возбудителя можно лишь лабораторным путем, хотя некоторые инфекции отличаются и по клиническим признакам, но это больше касается болезней типа дизентерии и холеры.



Обычные, независимо от возбудителя, кишечная инфекция у детей **проявляется** через газообразование, тошноту, рвоту и диарею. Все эти симптомы могут быть как вместе, в каком-то комплексе или поодиночке. Необходимо помнить, что в первые часы заболевания эти неприятные проявления служат для самоочищения организма, поэтому давать препараты, останавливающие понос, например, имодиум – значит, продлять нахождение токсинов в организме. То же самое касается и рвоты, если она не становится упорной.



Поэтому не стоит стремиться прекратить эти проявления кишечной инфекции, наоборот, их надо усилить – пить и вызывать рвоту, делать клизмы, можно, со слабым раствором марганцовки.

Часто у маленьких детей нарушается общее состояние, повышается температура – в этом случае также надо вызвать врача, а до его прихода проводить описанные выше мероприятия. И последнее: в каких же **случаях** кишечная инфекция у детей должна стать поводом **осмотра врачом** и, возможно, **госпитализации** ребенка? Вот в каких:

- если невозможно поить ребенка из-за рвоты и значит, он нуждается в капельницах
- при обнаружении крови в стуле
- при появлении сильной боли в животе
- при учащении и усилении рвоты, присоединении к ней головной боли
- при отсутствии мочи более 6 часов, что говорит об обезвоживании
- при изменении внешнего вида ребенка – серые кожные покровы, заостренные черты лица, снижение температуры тела.



Профилактика пищевых инфекций



Поддерживайте чистоту

- Мойте руки перед приготовлением пищи
- Мойте руки после посещения туалета
- Тщательно мойте кухонные приборы и принадлежности, используемые для приготовления пищи



Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты

- Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли **70° С (используйте термометр)**
- При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми



Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

- Используйте безопасную воду (кипятите или покупайте в магазине)
- Выбирайте продукты, подвергнутые обработке (например, пастеризованное молоко)
- Тщательно мойте фрукты и овощи



Отделяйте сырое от приготовленного

- Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями



Храните продукты при безопасной температуре

- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре **более чем на 2 часа**
- Держите приготовленные блюда горячими (**выше 60° С**) вплоть до сервировки
- Не размораживайте продукты при комнатной температуре



Некоторые кишечные инфекции (например, дизентерия) могут распространяться при легкой форме болезни, когда больной не придает значения расстройству кишечника. Поэтому при малейших признаках желудочно-кишечного расстройства следует немедленно обратиться к врачу.

Человек, переболевший кишечным заболеванием, не всегда безопасен для окружающих. Из организма этого человека могут месяцами, а иногда и годами выделяться микробы брюшного тифа, дизентерии, паратифа.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Как происходит заражение? Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Источником ОКИ, как правило, являются больные или бактерионосители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду.

Симптомы заболевания: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание.

ОПАСНОСТЬ

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немывтыми руками – мы подвергаем себя серьезной опасности!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- ▶ Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- ▶ Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- ▶ Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- ▶ Соблюдать температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
- ▶ Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- ▶ Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках! Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- ▶ Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся – вареная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т.д.
- ▶ Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.
- ▶ Не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

ПОМНИТЕ!

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями.



5 ключевых приемов, к более безопасным продуктам питания



Поддерживайте чистоту

- ✓ Мойте руки, перед тем как брать продукты и готовить пищу
- ✓ Мойте руки после туалета
- ✓ Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
- ✓ Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, все же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.



Отделяйте сырое и приготовленное

- ✓ Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах и их соках, могут быть опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.



Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- ✓ Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- ✓ Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° C
- ✓ При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра
- ✓ Тщательно подогревайте приготовленные продукты

Почему?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показывает, что тепловая обработка продуктов при температуре 70° C может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, включают мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые туши птицы.



Храните продукты при безопасной температуре

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- ✓ Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° C)
- ✓ Держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до сервировки
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике
- ✓ Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5° C или выше 60° C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться и при температуре ниже 5° C.



Выбирайте свежие и не порченные продукты

- ✓ Используйте чистую воду, или очищайте ее
- ✓ Выбирайте свежие и непорченные продукты
- ✓ Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или поврежденных продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.