

Профилактика кишечных инфекций. Топ-5 кишечных инфекций

В рамках Всемирного дня борьбы с воспалительными заболеваниями кишечника Управление Роспотребнадзора по Костромской области напоминает о рекомендациях по профилактике кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это большая группа инфекционных заболеваний человека с энтеральным (фекально-оральным) механизмом заражения, вызываемым патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими, протекающие с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта в виде острого гастроэнтерита, энтероколита, колита с клиническими эквивалентами в виде болей в животе, рвоты, диареи, в тяжелых случаях - с явлениями токсикоза и эксикоза.

Основным источником инфекции является больной человек. Опасным является здоровый бактерионоситель и тот, у кого заболевание протекает в стертой форме, при которой он даже этого не замечает.

Пути инфицирования. В организм человека бактерии попадают через рот, вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться при употреблении воды из-под крана, некипяченого молока; кишечная палочка может попасть в организм с просроченным кисломолочным продуктом; сальмонеллезом можно заразиться, употребив в пищу зараженные продукты, такие как куриное мясо и яйца, плохо промытые водой овощи и зелень.

Факторы передачи: «грязные руки», пищевые продукты, предметы обихода, купание в открытых водоемах (в зависимости от инфекции).

Наиболее восприимчивы к кишечным инфекциям:

- Дети до 5 лет;
- Люди преклонного возраста;
- Лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- Люди, страдающие алкоголизмом;
- Люди с ослабленным иммунитетом.

Инкубационный период в среднем длится от 6 часов до 3-7 суток.

Клиническая картина. Как правило, ОКИ начинаются остро с повышения температуры тела, жидкого стула, болей в животе.

Наиболее распространенные ОКИ:

1. **Сальмонеллез** - это инфекционное заболевание, которое вызывается различными бактериями рода *Salmonella*, характеризуется разнообразными клиническими проявлениями: от бессимптомного носительства до тяжелых форм. В большинстве случаев протекает с преимущественным поражением органов пищеварительного тракта. Наибольшую опасность сальмонеллез представляет для детей раннего возраста, а также пожилых и лиц с ослабленным иммунитетом.

2. Норовирусная инфекция – это острое инфекционное заболевание, вызываемое норовирусами, которое характеризуется преимущественно поражением желудочно-кишечного тракта. Норовирус (Norovirus) – это РНК-содержащий вирус, относящийся к семейству Caliciviridae и приводящий к возникновению желудочно-кишечной инфекции в форме острого гастрита, гастроэнтерита и синдрома дегидратации.

4. Ротавирусная инфекция – повсеместно распространенное очень заразное вирусное антропонозное инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта с развитием ротавирусного гастроэнтерита.

3. Дизентерия - острая кишечная инфекция, вызванная микроорганизмами рода *Shigella*. Она передаётся через загрязнённые продукты и воду, особенно уязвимы к ней дети и люди с ослабленным иммунитетом.

5. Эшерихиозы - острые инфекционные заболевания с фекально-оральным механизмом передачи; для них характерно преимущественное поражение ЖКТ с развитием энтерита или энтероколита, в редких случаях - генерализованных форм с внекишечными проявлениями.

Диагноз устанавливается на основании клинических признаков болезни, результатов лабораторного исследования, эпидемиологического анамнеза.

Лечение острых кишечных инфекций обязательно должно проходить под контролем врача.

Меры защиты и профилактики.

В первую очередь, необходимо соблюдение правила гигиены:

- тщательное мытье рук перед едой, после туалета и прихода с улицы,
- особое внимание – к чистоте рук у детей, а также – к привычке тащить все в рот,
- чистота кухни и отсутствие скоплений мусора.

Также нужно следить за тем, как вы обрабатываете и храните пищу:

- не храните продукты с истекшим сроком годности,
- **правильно храните продукты**, скоропортящиеся продукты - в холодильнике при температуре не выше +4 °С,
- строго раздельное хранение сырых продуктов и готовых блюд,
- не оставляйте еду при комнатной температуре более чем на 2 часа,
- не покупайте продукты «с рук»,
- мойте овощи и фрукты под проточной водой,
- всегда доводите блюдо до готовности, не ешьте мясо, рыбу или птицу, яйцо «с сыринкой», птицу необходимо варить - 40 минут, мясо - не менее 2 часов, яйца варите не менее 10 минут с момента закипания;

Если вы отправились на отдых, то соблюдайте правила водной безопасности:

- берите с собой запас чистой питьевой воды,
- никогда не пейте воду из открытых источников,
- купайтесь только там, где это разрешено,
- не допускайте попадания воды в рот при купании.

При любом подозрении на инфекцию следует незамедлительно обратиться к врачу!

Берегите себя и своих близких, будьте здоровы!