**Профилактика кишечных инфекций**

**КИШЕЧНЫЕ  ИНФЕКЦИИ: давайте  не  болеть.**

**Среди многочисленных инфекционных болезней человека значительное место занимают кишечные инфекции (КИ).** Практически каждый человек на земле за свою жизнь переболевает этими заболеваниями.

**Что представляют собой кишечные инфекции?**

**Кишечные инфекции –** это целая группа заразных заболеваний, которые повреждают, в первую очередь, пищеварительный тракт.

Всего таких заболеваний более 30. Самое «безобидное» из них – так называемое пищевое отравление, а самые опасные – холера, брюшной тиф, ботулизм, сальмонеллез, бруцеллез, дизентерия и др.

**Пути заражения КИ**

**Возбудителями кишечных инфекций могут быть:** бактерии (сальмонеллез, брюшной тиф, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы (энтеровирус, ротавирус) и т.д.

От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, а также в воде (особенно в летнее время).

**В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот:** вместе с пищей, водой или из-за грязных рук. Например, дизентерия может начаться, если попить парное (некипяченое) молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Кишечную палочку можно «съесть» вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Стафилококковая инфекция комфортно себя чувствует в испорченных тортах с кремом. Возбудители сальмонеллеза (а их известно около 400 видов) попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Изо рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После попадания микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, 6-48 часов.

***Симптомы заболевания***

**В самом начале заболевания человека беспокоит** слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры – симптомы, напоминающие обычное ОРЗ. Однако через некоторое время возникает тошнота, появляются схваткообразные боли в животе, понос с примесью слизи, гноя или крови (например, при дизентерии). М*ожет беспокоить жажда и озноб.*

Симптомы заболевания вызывают как сами микробы, так и выделяемые ими токсины. Кишечные инфекции могут протекать в виде **острого гастрита** (с рвотой с болями под ложечкой), энтерита (с поносом), **гастроэнтерита** (с рвотой и поносом), **колита** (с кровью в экскрементах и нарушением стула), **энтероколита** (с поражением всего кишечника).

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, в частности, дегидратационный (связанный с потерей жидкости) шок.

***Диагностика и лечение КИ***

**Очень важно отличить кишечную инфекцию от других заболеваний со сходными симптомами:**небактериального пищевого отравления (например, лекарствами), острого аппендицита, инфаркта миокарда, пневмонии, внематочной беременности и т.д.

**При появлении симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, необходимо обратиться к инфекционисту.** Для того, чтобы правильно поставить диагноз, врач назначает бактериологическое исследование кала или рвотных масс. Дополнительно могут применяться серологические методы диагностики (для выявления антител к возбудителям инфекции).

**Лечение кишечных инфекций** является комплексным и включает в себя: борьбу с микробными ядами, самими микробами, а также с обезвоживанием организма. Кроме того, больные должны соблюдать правильную диету и с помощью специальных препаратов восстанавливать нормальную микрофлору кишечника.

***Меры профилактики и защиты***

Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года. Но особенно резко возрастает их количество в летний период в связи с пренебрежениями мерами безопасности и небрежным отношением самих граждан к своему здоровью.

**Чтобы уберечься от заболеваний кишечными инфекциями нужно соблюдать следующие правила:**

* Соблюдать  правила  личной  гигиены: тщательно  мыть  руки с  мылом, особенно  после посещения  туалета, после прихода  домой  с  улицы,  перед  и  во  время  приготовления еды,  перед едой.
* Следить  за  чистотой  рук  детей, учить  их  правильно  мыть  руки;
* Содержать  в  чистоте  помещения  кухни ,соблюдать  правила  приготовления  и  хранения  готовой  пищи;
* Подвергать  пищу  тщательной  термической  обработке,  особенно  когда  речь  идёт   о  мясе, птице,  яйцах и  морепродуктах, не  оставлять  приготовленную  пищу  при  комнатной  температуре  более  двух  часов, не  хранить пищу  в  холодильнике  в  течение  длительного  периода  времени;
* Не  допускать  соприкосновения  между  продуктами, не  прошедшими  и  прошедшими  термическую  обработку;
* Фрукты, овощи, ягоды  тщательно  мыть  под  проточной  водой,  затем  обдавать  кипятком;
* Защищать  пищу  от  насекомых, грызунов,  домашних  животных, возможных  переносчиков  инфекции  и  вести  борьбу  с  мухами  и  тараканами;
* Не  пить  сырую  воду,  особенно из  открытых  водоёмов  и  колодцев.  Её  необходимо  кипятить;
* Не  купаться  в водоёмах, где  купание  не  рекомендуется  или вообще  запрещено.
* Воздерживаться  от  покупок  скоропортящихся  продуктов  в  местах, где  отсутствует  холодильное  оборудование.

**Соблюдая эти простые правила, можно защитить себя и своих близких от угрозы возникновения кишечных инфекций.**