

Кишечные инфекции

Продукты питания и вода, потребляемые человеком, весьма далеки от стерильности. Миллиарды самых разнообразных бактерий ежедневно и еже часно попадают к нам в организм, и совершенно ничего страшного от этого не происходит — уж слишком много способов нейтрализации микробов выдумала природа.

Но наиглавнейшей причиной кишечной инфекций, было, есть и будет несоблюдение элементарных гигиенических норм — неправильное хранение пищевых продуктов, немытые руки, снующие между обеденным столом и туалетом мухи. В конце концов, какими бы замечательными защитными силами человеческий организм ни обладал, всегда найдется количество микробов, нейтрализовать которое просто невозможно.

Причины

Возбудителями кишечных инфекций могут быть бактерии (дизентерийная палочка, сальмонелла, стафилококк, палочка брюшного тифа, вибрион холеры) и некоторые вирусы.

Симптомы

Типичным и наиболее характерным следствием двух указанных процессов является основной симптом любой кишечной инфекции — понос. Другие признаки болезни — тошнота, рвота, боли в животе, повышение температуры тела, отсутствие аппетита, общая слабость — встречаются часто, но обязательными спутниками кишечной инфекции не являются.

Пути заражения

С медицинских позиций, любая болезнь, передающаяся через рот (с пищей, водой, немытыми руками — т. н. фекально-оральный путь инфицирования), является типичной кишечной инфекцией.

Профилактика

Пути профилактики кишечных инфекций достаточно очевидны и сводятся к соблюдению элементарных гигиенических норм: мытью рук, особенно тщательно после посещения туалета, термической обработки пищи и воды, соблюдению правил хранения пищевых продуктов, изоляции больных и, уж, по крайней мере, обязательному выделению им отдельной посуды.

Что делать

1. Всегда следует задуматься над тем, что это вы такое съели.
2. Кишечная инфекция у любого члена семьи — сигнал тревоги для всех остальных. Больному — отдельная посуда, всем остальным — организовать идеальную чистоту, тщательно мыть руки, убрать от греха подальше подозрительные продукты, всю посуду перекипятить, не жалеть дезинфицирующих средств.

3. И понос, и рвота являются способами защиты организма.

Поэтому в первые часы кишечной инфекции мы вовсе не заинтересованы в том, чтобы понос и рвота прекратились. Наоборот, в обоих направлениях организму следует

помогать — пить и рвать (а если не хочется — сознательно вызывать рвоту, промывая тем самым желудок), очистить толстый кишечник с помощью клизмы.

Для клизмы используется обычная кипяченая вода, ни в коем случае не теплая (оптимальная температура — около 20 °С), обязательно следить за тем, чтобы вышла вся введенная жидкость.

4. Главный принцип помощи — восполнение потерь жидкости и солей. Для этой цели идеально подходят лекарственные средства, представляющие собой заранее приготовленную смесь различных солей, которую перед употреблением разводят кипяченой водой (оралит, регидрон, глюкосолан). При отсутствии указанных препаратов вполне подойдет компот из сухофруктов, можно чай, лучше зеленый, чем черный. В конце концов, лучше пить то, что есть под рукой (минеральная вода, отвары трав, шиповника и т. д.), чем не пить ничего.

5. Температура напитков должна, ориентировочно, быть равна температуре тела.

6. При упорно повторяющейся рвоте помните, что надо пить чаще, но малыми порциями, чтобы не растягивался желудок, а использование противорвотных препаратов (типичный представитель — церукал) — всегда согласовывать с врачом.

7. По большому счету, существует лишь два абсолютно безопасных способа самостоятельного лечения кишечных инфекций — голод и обильное питье. Любые лекарственные препараты могут привести к самым неожиданным последствиям, ну разве что смекта и активированный уголь целесообразны, и показаны практически всегда.

8. Обращение к врачу обязательно при поносе у детей первого года жизни и, вне зависимости от возраста, при отсутствии тенденции к улучшению в течение суток.

9. Немедленно обращайтесь за медицинской помощью если:
из-за упорной рвоты не можете пить;
более 6 часов нет мочи;
сухой язык, запавшие глаза, кожа приобрела сероватый оттенок;
в кале имеется примесь крови;
понос прекратился, но при этом усилилась рвота и (или) резко поднялась температура тела.

10. При улучшении состояния не торопитесь есть все подряд. Чай с творожком, рисовая и овсяная каши — это максимум. Потерпите сутки - двое, здоровее будете.

30.03.2020

Пахомова Ю.Н.