

Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.



ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

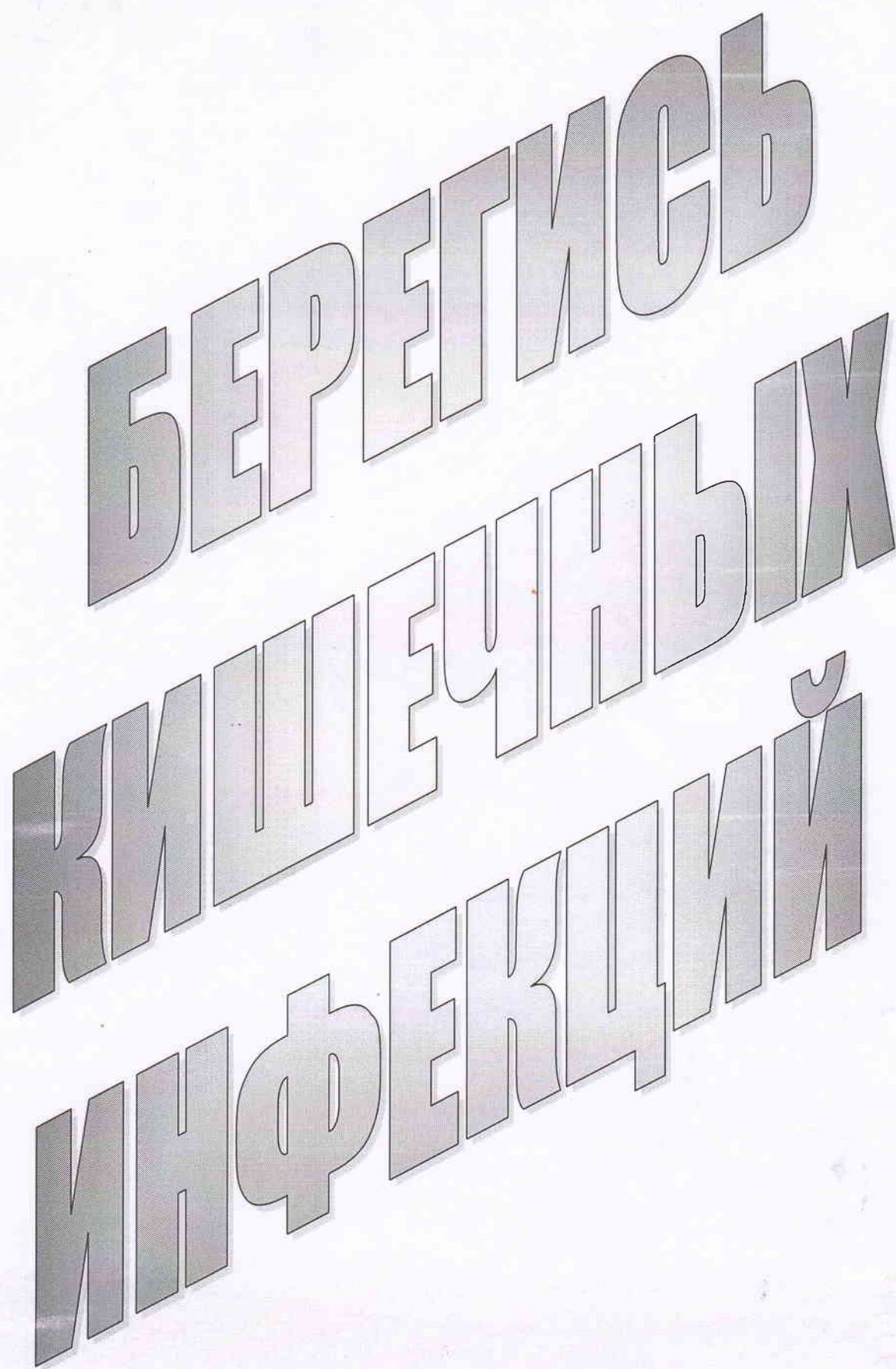
ПРАВИЛО ПЯТОЕ: Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.





БЕРЕГИСЬ
ЖИШЕЧНЫХ
ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции - это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываться могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько.

Во-первых, летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

Во-вторых, летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что еда **чистыми руками** - обязательное правило.

Третья причина: летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны), некоторые болезнетворные микроорганизмы размножаются с огромной скоростью и быстро достигают того количества, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

От момента внедрения возбудителя в желудочно-кишечный тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Заболевание начинается с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Аппетит резко снижен, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий, частый с примесями. Следствием потери жидкости является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в массе, мало мочится. Выражение лица страдальческое. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни - немедленно вызывайте врача. **Самолечение недопустимо.**

Профилактика кишечных инфекций требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды.

В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки - с рук, вне рынков, где они не проходят санитарный контроль. При купании в открытых водоемах ни в коем случае нельзя допускать заглатывания воды. Если едите на пляже, протрите руки хотя бы специальными влажными салфетками.

И помните, что личный пример родителей - лучший способ обучения ребенка.



Что нельзя делать при кишечных инфекциях:

! Не давайте ребенку ферменты (фестал, креон и др.) Они могут только усилить понос, особенно при кишечных инфекциях вирусного происхождения.

! Ни при каких обстоятельствах не давайте детям марганцовку внутрь. Рвота и понос в большинстве случаев действительно прекращаются, но лишь на несколько часов. С жидким стулом организм освобождается от огромного количества болезнетворных микробов и вирусов, возбудителей кишечных инфекций, токсинов, газов и других ядовитых веществ, образующихся в кишечнике в результате заболевания. При каловой пробке все «плохие» вещества задерживаются в кишечнике и начинают всасываться в кровь, в результате чего после нескольких часов «относительного» благополучия состояние ребенка резко ухудшается – появляется вздутие живота, одышка и неукротимая рвота, вплоть до летального исхода!

! Не засовывайте в ребенка линекс, хилак-форте, эуфлорины и другие препараты бактерий. На первом этапе болезни, пока сохраняется жидкий стул и рвота, принимать их абсолютно бессмысленно.

! Не пытайтесь обязательно откормить «бедненького» ребенка, чтобы подкрепить его силы, не давайте ему сухари, хлеб, и т.д., чтобы «хоть что-нибудь съел».

! При повышенной температуре не обтирайте ребенка спиртовыми растворами и уксусом! Это токсический удар для ослабленного организма, токсины свободно проникают в кровь через кожу.

! Нельзя НЕ давать малышу воду, опасаясь нового приступа рвоты (вместе с рвотными массами организм ребенка теряет необходимую ему воду и минеральные соли). Не давайте сразу слишком много жидкости (больше 10 мл для детишек до 1 года, больше 40-50 мл для малышей постарше), даже если у малыша сильная жажда (это может вызвать новый приступ рвоты и приведет к еще большему обезвоживанию). Не используйте для выпаивания соки, жидкие концентрированные компоты.

! Категорически нельзя и опасно давать ребенку при кишечном расстройстве препараты от диареи (иначе токсины, которые есть в каловых массах; перестанут выводиться из организма), слабительные, обезболивающие (аспирин, анальгин) и любые другие препараты без консультации врача.



Профилактика острых кишечных заболеваний.

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- не приобретайте продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли;
- не покупайте плоды нестандартного качества, с признаками порчи;
- не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат;
- используйте для питья бутилированную или кипяченую воду;
- соблюдайте сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы);
- используйте фляжное молоко, молоко купленное на рынке у частных лиц только после кипячения;
- боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний;
- если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома необходимо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье; после использования которые необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства;
- отправляясь в загородную прогулку, на дачу, не берите с собой скоропортящиеся продукты; фрукты и овощи лучше взять с собой уже вымытыми. Нельзя пить воду из ручья, реки и других открытых водоемов. Лучше всего иметь несколько бутылок минеральной воды;
- личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

