

Кишечные инфекции и их профилактика

(памятка для населения)

Из года в год в мире регистрируется все больше кишечных инфекций, некоторые из которых, порой, заканчиваются смертельным исходом. Наиболее распространены кишечные инфекции неустановленной этиологии, сальмонеллезная инфекция, бактериальная дизентерия, пищевые токсикоинфекции энтеробактериальной и стафилококковой природы. Последние годы значительно возросла роль гастроэнтеритов вирусной этиологии, вызванных ротавирусами, норовирусами, энтеровирусами. Неблагополучие по острым кишечным инфекциям в Российской Федерации является отражением мировых тенденций.

Кишечные инфекции — это целая группа заразных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции через рот, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды, при вирусных инфекциях, кроме того, через мельчайшие капельки слюны и мокроты при кашле и чихании, через испражнения больного. При контактно-бытовом пути возбудитель может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуда, игрушки). Из 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.

Возбудители кишечных инфекций отличаются большой устойчивостью во внешней среде. Сальмонеллы выдерживают нагревание до 65 гр.С в течение 30 минут, сохраняют жизнеспособность в пыли до 80 дней, в почве живут несколько лет. Дизентерийные микробы сохраняются во внешней среде до 30-45 дней. Энтеровирусы выживают в водопроводной воде до 18 дней, норовирусы устойчивы к высыханию, замораживанию, нагреванию до 60гр. С и погибают только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств.

Источником инфекции при дизентерии является только больной человек, при сальмонеллезе - больной человек и животные. Например, до 30% сальмонеллы обнаруживаются у овец, до 15% - у свиней, до 40% - у мышевидных грызунов, до 50% - у гусей и уток.

Как правило, кишечные инфекции начинаются остро. Отмечается повышенная температура тела, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль и пр. Серьезным последствием кишечной инфекции является обезвоживание организма, особенно тяжело протекающее у детей и у пожилых людей. Клиническая картина заболеваний различается в зависимости от вида кишечной инфекции.

Иногда кишечные инфекции не имеют видимых симптомов, но сопровождаются выделением возбудителей. В плане распространения инфекции такое носительство особенно опасно — ничего не подозревающий человек становится постоянным источником заражения окружающих. Среди людей все чаще выявляются здоровые бактерионосители сальмонелл, здоровые вирусоносители ротавирусной и энтеровирусной инфекции. Взрослый человек может не заметить, что он

носитель ротавирусной инфекции, болезнь, как правило, протекает со стертыми симптомами (снижение аппетита, кратковременное повышение температуры), но в этот период человек является заразным! Люди, инфицированные норовирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение последующих 2-х суток, а иногда в течение 2-х недель после начала заболевания.

Как уберечься от кишечной инфекции?

- Использовать для питьевых целей только кипяченую или бутилированную воду.
- Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой, после возвращения с улицы.
- Избавиться от вредной привычки грызть ногти. Купаясь в водоеме, не заглатывать воду.
- Осуществлять приготовление пищи в оптимальных гигиенических условиях: приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Использовать в питании только свежеприготовленную пищу.
- Соблюдать технологию приготовления блюд, практиковать тушение, запекание и другие способы термической обработки. Соблюдать правила кулинарной обработки продуктов - пользоваться разными досками и ножами для разделки мяса, рыбы, овощей.
- Подвергать фрукты качественной обработке горячей водой, ополаскивая их кипяченой водой. Свежие овощи использовать в блюдах после термической обработки.
- Скоропортящиеся продукты - молочные, мясные, рыбные, кондитерские, овощные и риготовленные блюда хранить в холодильнике при температуре (+2) – (+ 6) гр.С. Соблюдать условия хранения продуктов и сроки их годности. Хранить отдельно сырые и готовые продукты, мясные и молочные продукты.
- Регулярно проводить уборку на кухне с применением моющих и дезинфицирующих средств.
- Не допускать контакт пищевых продуктов и готовой пищи с животными, насекомыми, грызунами.

Обращать внимание при покупке продуктов на внешний вид продуктов, их запах, упаковку и информацию на этикетке; на дату изготовления продуктов – не приобретать и не использовать в питании продукты с истекшим сроком годности; приобретать продукты исключительно в местах санкционированной торговли;

- исключить приобретение продуктов сомнительного качества, продуктов с признаками недоброкачества.
- Средства специфической защиты населения от кишечных инфекций в виде вакцинации: дизентерийной вакциной против Шигелл Зоне, вакциной для профилактики гепатита А, профилактической вакциной против вируса гепатита В.