

Кишечные инфекции летом: как простое мытьё фруктов и овощей сохраняет здоровье

Наступило лето - пора не только отдыха: каникул и отпусков, солнечных пляжей, ягод и грибов, но и излюбленное время для роста различных кишечных инфекционных заболеваний.

Это связано с частыми переездами населения, обилием овощей и фруктов, купанием, наличием большого количества мух, которые являются механическими переносчиками возбудителей болезней.

Летом опасность заражения кишечными инфекциями намного возрастает, так как появляются весьма благоприятные условия для размножения микробов, что приводит к быстрой порче продуктов. При этом не всегда изменяются вкусовые качества продуктов.

Острые кишечные инфекции вызываются различными микробами и вирусами, которые попадают в организм человека через рот с недоброкачественными пищевыми продуктами, водой, немытыми овощами, фруктами, ягодами, при несоблюдении правил личной гигиены.

В городе Курске ежегодно регистрируется более 1600 случаев кишечных инфекционных заболеваний, причем 60% заболевших - это дети. Среди детей отмечен рост кишечными инфекциями у детей в возрасте до 1 года. Установлено, что причиной заболевания детей очень часто служит несоблюдение родителями элементарных правил личной гигиены при их кормлении и приготовлении пищи.

Заболевания имеют различные проявления и характеризуются тошнотой, рвотой, болями в животе, частым жидким стулом, повышением температуры тела.

Болезнетворные микробы часто встречаются в почве и водоемах, в пищевых продуктах, куда они попадают с естественными выделениями больных людей, животных и птиц, а также внешне здоровых носителей инфекции. Распространение кишечных инфекций среди детей и взрослых осуществляется тремя путями: с пищей, с водой и контактно-бытовым путем (в процессе тесного общения, пользования общими предметами и т. п.).

Пищевой путь передачи инфекции реализуется в двух вариантах. Во-первых, микроб-возбудитель может содержаться в сырой пище (молоко и молочные продукты, овощи, арбузы, фрукты, сырое мясо, рыба, яйца). Поэтому все продукты, которые могут быть подвергнуты термической обработке (кипячение, варка, тушение и т. п.), должны употребляться не в сыром, а именно в обработанном виде. А те, которые нельзя варить или жарить, должны быть тщательно вымыты чистой водой. Во-вторых, после кулинарной обработки пища может загрязняться (инфицироваться) больным человеком или носителем инфекции. Таким же образом подвергаются микробному обсеменению мороженое, пирожные, компоты и соки из свежих фруктов, салаты из овощей и т. д. Поэтому опасно покупать мороженое, готовые фабричные и разливные напитки у неизвестных лиц ("стихийная" уличная торговля, неопрятные продавцы). Готовую к употреблению пищу необходимо накрывать пищевой пленкой, либо

убирать в буфет или холодильник. Для защиты от мух оконные и дверные проемы закрывают мелкими сетками или марлей. Среди пищевых факторов преобладают фруктовые соки, фруктовые и овощные пюре собственного приготовления из плохо вымытых фруктов и овощей, плодов сомнительного качества; употребление не кипяченого молока, купленного на рынках и у частных лиц. Имеют место случаи кормления детей продуктами не свойственными детскому питанию (копченая скумбрия, копченые окорока и колбасы), что так же может привести к расстройству желудочно - кишечного тракта. Не редки случаи употребления молочных продуктов без термической обработки, приобретенных у частных лиц, кур- гриль, купленных на "стихийных" рынках, торговых площадках города, где выявляются грубые нарушения правил реализации пищевой продукции.

Водный путь передачи осуществляется при употреблении сырой воды для питья и приготовления освежающих напитков. Во избежание кишечных инфекций необходимо употреблять только свежее кипяченую воду, либо артезианскую или минеральную заводского разлива. Заражение ОКИ может происходить и через воду, при использовании для питья не кипяченной воды, а также при попадании воды в организм во время купания в открытых водоемах. Возбудители кишечных заболеваний, находящиеся в испражнениях попадают в почву, а от туда во время дождей просачиваются в различные водоемы. Загрязнение воды происходит и при спуске сточных вод, а также при стирке белья и во время купания.

Контактно-бытовой путь передачи инфекции реализуется через игрушки, книги, посуду, детские соски, при рукопожатиях. Заболевания ОКИ могут передаваться и при контакте с больным человеком. Зачастую неряшливость больных, а также лиц, ухаживающих за ними, приводит к тому, что испражнения, содержащие возбудителей инфекции, попадают на руки, а затем на пищу, посуду, мебель, игрушки и другие предметы домашнего обихода.

Низкая санитарная культура населения сказывается и в том, что при появлении первых признаков заболевания больные не спешат обращаться к врачу, а занимаются самолечением. Это приводит к нежелательным последствиям: на время исчезают клинические проявления, незначительно улучшается самочувствие, однако в организме остаются и продолжают размножаться возбудители кишечной инфекции, заболевание может перейти в хроническую форму или больной становится бактерионосителем и источником заболевания для других.

Что же надо делать, чтобы сохранить здоровье, уберечься от кишечных инфекций? Здесь практически все зависит от поведения каждого из нас, от нашей санитарной культуры, от того, как мы воспитали наших детей.

Кишечные инфекции, прежде всего, являются болезнью грязных рук. Поэтому полезно еще раз напомнить о давным-давно известных истинах:

— очень важно соблюдать правила личной гигиены, мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, возвратившись домой с работы, магазина, прогулки;

- постоянно поддерживать чистоту в доме, во дворе, так как главный враг кишечных инфекций – чистота;
- пищевые продукты, готовые блюда, напитки, посуду оберегать от мух;
- фрукты и овощи перед употреблением мыть проточной водой, обдавать кипятком;
- не покупать пищевые продукты у случайных лиц, торгующих в несанкционированных местах. После употребления таких продуктов люди часто оказываются на больничной койке;
- чтобы пища не служила источником заражения, надо использовать только свежие продукты, мясо, рыбу, яйца тщательно проваривать;
- для разделки продуктов (сырых и варенных овощей и мяса) использовать отдельные разделочные доски;
- строго придерживаться сроков реализации и условий хранения скоропортящихся продуктов и приготовленных блюд;
- правильно хранить пищевые продукты (в холодильнике), если пища остается на следующий день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить);
- в жаркие летние дни оставлять готовые блюда на следующий день не рекомендуется;
- воду и молоко употреблять только после кипячения;
- нельзя купаться в загрязненной, мутной воде;
- во время купания в открытых водоемах избегать попадания воды в рот;
- больные острыми кишечными инфекциями должны находиться под наблюдением врача.

Во избежание распространения кишечных инфекций, больного или подозрительного на заболевание ребенка необходимо изолировать от других детей до осмотра врача. В комнате больного два раза в день проводят влажную уборку с раствором хлорамина; посуду и белье больного замачивают в растворе хлорамина или стирального порошка на 1 час, затем кипятят.

При появлении первых симптомов заболевания необходимо обязательно обращаться к врачу, не заниматься самолечением; изолировать заболевшего в отдельное помещение, выделить отдельную посуду и средства личной гигиены; провести дезинфекцию.

Соблюдение населением данных рекомендаций в отношении указанных продуктов питания, использование для питья кипяченной воды и постоянное соблюдение элементарных правил личной гигиены позволит избежать возникновения кишечных заболеваний и пищевых отравлений.

Выполнение этих правил сохранит ваше здоровье и здоровье ваших близких.

Как уберечься от энтеровирусной инфекции летом?

Доказано, что летом в результате снижения внимания к соблюдению правил личной гигиены увеличиваются риски заражения возбудителями отдельных инфекционных заболеваний, среди которых особое место занимают энтеровирусные инфекции.

Поддержанию циркуляции энтеровирусов среди населения способствуют: высокая восприимчивость к ним человека, разнообразие путей их передачи, длительное выделение вирусов с фекалиями, наличие носительства и др. Энтеровирусы длительно сохраняются в воде водопроводов, фонтанов и водоемов, в хозяйственно-фекальных сточных водах.

Источником энтеровирусных инфекций является человек - больной или носитель.

Основными путями ее передачи - водный и контактно-бытовой, дополнительный - воздушно-капельный (при поражении верхних дыхательных путей).

Факторами передачи энтеровирусов могут быть вода, плохо вымытые овощи, фрукты, зелень, приготовленный из зараженной воды лед, грязные руки, игрушки, предметы обихода и пр.

Инкубационный период заболевания варьирует от 2 до 14 дней.

Энтеровирусные инфекции могут протекать бессимптомно или сопровождаться широким спектром клинических проявлений.

Наиболее распространенными их формами являются:

- экзантема, проявляющаяся сыпью на коже кистей и стоп, на слизистой полости рта;
- герпангина, протекающая с поражением слизистой оболочки неба, задней стенки глотки;

- эпидемическая миалгия, проявляющаяся болями в мышцах груди, спины, живота, конечностей;

- серозный менингит, сопровождающийся головной болью, упорной рвотой.

Заболевание может быть опасным для жизни, поэтому при появлении первых его признаков нужно немедленно обратиться к врачу.

Для профилактики энтеровирусных инфекций не разработаны вакцины.

Поэтому, чтобы не омрачить летний период нужно минимизировать риск заражения, придерживаясь следующих правил:

- пейте только воду проверенного качества - бутилированную или кипяченую;
- тщательно мойте овощи, фрукты и зелень;
- не используйте для удобрения зелени, овощей и ягод фекальные стоки;
- купайтесь на специально оборудованных пляжах и в бассейнах с проверяемой водой;
- не купайтесь в фонтанах;
- употребляйте в пищу продукты или напитки в проверенных кафе и ресторанах;
- не используйте для охлаждения напитков лед из воды неизвестного качества;
- тщательно мойте руки с мылом после улицы, туалета и перед едой;
- не трогайте немытыми руками лицо, глаза, рот.

Берегите себя и будьте здоровы!

Профилактика инфекций во время поездок для всей семьи

Путешествие всей семьей - это возможность провести время с самыми близкими, весело, приобретая новые впечатления.

Во время путешествий возрастает риск заражения острыми кишечными инфекциями, поскольку возникают трудности с соблюдением правил личной гигиены в дороге, при посещении пляжей и экскурсий, меняются условия питания и водоснабжения, увеличивается число контактов с людьми в общественных местах и пр.

Возбудителями кишечных инфекций могут быть вирусы, бактерии, простейшие и грибы.

Ежегодно удельный вес кишечных инфекций вирусной природы в структуре расшифрованных растет. Среди случаев кишечных инфекций вирусной природы ведущее место занимают ротавирусные инфекции (РВИ) и норовирусные инфекции (НВИ).

Ротавирусы распространены настолько широко, что, почти каждый ребенок до 5 лет инфицируется ими. Опасность ротавирусного гастроэнтерита у детей заключается в способности вызывать сильное обезвоживание вследствие рвоты и диареи, что становится причиной госпитализации в стационар.

Источником инфекции является больной человек (выделяющий большое количество вирусов в конце инкубационного периода и в первые дни болезни) или бессимптомный носитель. Восприимчивость людей к ротавирусам высокая, особенно у детей первых двух лет жизни.

Заражение ротавирусами происходит через грязные руки, зараженные объекты внешней среды, а также при употреблении недоброкачественной пищи и воды.

Инкубационный период заболевания составляет от 15 часов до 7 суток. При типичном течении оно начинается остро и сопровождается обильным водянистым жидким стулом, повышением температуры тела, тошнотой, рвотой.

При попытках лечить заболевшего «домашними средствами», а не специальными растворами, его состояние быстро ухудшается и появляются признаки обезвоживания - вялость, снижение объема мочеиспускания, что может быть опасным для жизни.

Поэтому, при появлении симптомов РВИ нужно немедленно обратиться за медицинской помощью!

Заболевание в поездке легче предупредить, чем лечить, поэтому рекомендуется выполнять комплекс профилактических мероприятий, включающих:

- размещение в отелях, обеспеченных централизованным водоснабжением, канализацией;
- питание только в организованных ресторанах и кафе, где используются продукты гарантированного качества;
- отказ от термически необработанных блюд, а также от продуктов питания в местах уличной торговли;
- питье только бутилированной воды, соков и напитков промышленного производства;
- при кормлении маленьких детей использование только чистой посуды;
- мытье и антисептическая обработка рук перед кормлением детей, приготовлением пищи и выполнением манипуляций по уходу за маленькими детьми;
- отказ от льда реализуемого продавцами уличной торговли;
- использование для мытья фруктов, овощей и зелени бутилированной или кипяченой воды;

- купание только на организованных пляжах или в бассейнах при гостиницах;
- строгое соблюдение правил личной гигиены - мытье рук и лица перед едой, а также после посещения туалетов и мест массового скопления людей;
- использование для протирания рук и лица гигиенические салфетки или спреи с вирулицидной активностью.

Эффективной мерой профилактики РВИ детей первых лет жизни является вакцинация, в Российской Федерации она включена в Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям, а также в региональные календари профилактических прививок в некоторых регионах. Используемые вакцины представляют собой препараты для приема внутрь, содержащие живые ослабленные штаммы ротавируса, которые, попав в организм, размножаются в тонком кишечнике человека, что приводит к формированию не только антител в крови, но и местного иммунитета в кишечнике. Вакцины предназначены для иммунизации здоровых детей в возрасте от 6 недель до 32 недель. Получить консультацию по поводу иммунизации против ротавирусной инфекции и сделать профилактические прививки можно в поликлинике по месту прикрепления.