

В Республике Алтай за 7 месяцев текущего года зарегистрировано свыше 700 случаев кишечных инфекционных заболеваний, причем более 80% заболевших - это дети. Среди детей отмечен рост кишечными инфекциями в возрасте от 3 до 6 лет и 7 – 14 лет.

Установлено, что причиной заболевания детей очень часто служит несоблюдение детьми и родителями элементарных правил личной гигиены при приеме, кормлении и приготовлении пищи, а так же несоблюдение условий и сроков хранения пищевых продуктов. По-прежнему заболевания возникают при употреблении продуктов, не соответствующих возрастным особенностям детского организма. Обилие овощей и фруктов, употребляемых немытыми не только с домашней грядки, но и купленных на рынке приводит к возникновению кишечных заболеваний.

Острые кишечные инфекции - большая группа острых инфекционных заболеваний, протекающих с признаками интоксикации и поражения желудочно-кишечного тракта.

Вызывают заболевания у детей и взрослых различные патогенные или «вредные» микробы (шигеллы, сальмонеллы, иерсинии, эшерихии), условно-патогенные или условно-«вредные» бактерии (стафилококк, протей, цитробактер и др.), вирусы (ротавирус, энтеровирусы).

Заражение происходит тремя путями: с пищей, с водой и контактно-бытовым путем (в процессе тесного общения, пользования общими предметами).

Пищевой путь передачи инфекции реализуется в двух вариантах.

Во-первых, микроб-возбудитель может содержаться в сырой пище (молоко и молочные продукты, овощи, фрукты, сырое мясо, рыба, яйца). Поэтому все продукты, которые могут быть подвергнуты термической обработке (кипячение, варка, тушение), 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 (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.

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.

Контактно-бытовой путь передачи инфекции реализуется через игрушки, книги, посуду, детские соски, при рукопожатиях. Необходимо регулярно мыть детям руки, принесенные с улицы игрушки, велосипеды и другие, предметы нужно вымыть с мылом.

Кишечная инфекция сопровождается жидким стулом и рвотой, может быть подъем температуры, могут быть боли в животе, недомоганием.

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

О чем необходимо помнить, чтобы уберечь себя и свою семью от кишечных инфекций:

- Тщательно мыть овощи, зелень, фрукты, ягоды; для маленьких детей их можно дополнительно ополаскивать кипяченой водой или обдавать кипятком.

- Покупая продукты питания, обращайте внимание на условия их продажи и конечные сроки реализации. Сроки реализации можно найти на упаковке, ценнике, или уточнить у продавца.

- Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике при температуре не выше + 8 градусов Цельсия.

- Если у Вас маленький ребенок - особенно тщательно подходите к выбору продуктов и приготовлению пищи, продукты, которые содержат консерванты не подходят для детского питания. Старайтесь брать продукты на которых имеется маркировка «Для детского питания». Храните их, строго соблюдая температурные параметры и сроки. Открытые пюре, соки никогда не храните при комнатной температуре. Очень опасно подогревать молочные продукты на «солнышке».

- Выделите на кухне разделочную доску и нож для сырых мясных и рыбных продуктов и не используйте их для продуктов, которые употребляются без термической обработки.

- Соблюдайте время приготовления мясных и рыбных блюд. Не прожаренное мясо наиболее часто является причиной заболевания сальмонеллезом.

- Куриные яйца перед приготовлением обязательно вымойте под проточной водой с мылом. В целях профилактики сальмонеллеза, не рекомендуется употреблять сырые яйца и в виде глазуньи.

- Покупайте у частников молочные продукты, мясо и рыбу только на специализированных рынках, где проводится ветеринарный контроль. В местах несанкционированной торговли зачастую продаются продукты больных животных.

- Храните продукты в местах недоступных для насекомых, грызунов, животных.

Не пренебрегайте правилами личной гигиены, помните от соблюдения этих элементарных, в общем-то, правил зависит ваше здоровье и здоровье ваших детей и близких.