

Острые кишечные инфекции (ОКИ) представляют собой группу инфекционных заболеваний, передающихся преимущественно фекально-оральным путем. Возбудители поражают желудочно-кишечный тракт человека и вызывают такие симптомы, как многократный жидкий стул, тошнота, рвота, боли в животе и повышение температуры тела. В настоящее время среди причин ОКИ всё чаще регистрируются вирусы — ротавирусы, норовирусы, астровирусы, коронавирусы и другие. К числу острых кишечных инфекций относятся дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. В последние годы значительно возросла роль вирусных возбудителей, вызывающих ротавирусный и норовирусный гастроэнтерит, которые в быту нередко называют «кишечным гриппом» или ОРВИ с кишечными проявлениями.

Пути передачи острых кишечных инфекций

Наиболее распространенным является пищевой путь заражения. Инфекция попадает в организм через продукты питания и приготовленные из них блюда, а также через овощи, фрукты и зелень, загрязненные болезнетворными микроорганизмами и употребленные без достаточной обработки или мытья.

Не менее значим водный путь передачи. Заражение может произойти при употреблении сырой воды, содержащей вирусы или бактерии — возбудителей кишечных инфекций.

Существует и контактно-бытовой путь распространения инфекции. В этом случае возбудители передаются через загрязненные руки, предметы домашнего обихода, посуду, полотенца, игрушки и другие вещи общего пользования. В домашних условиях причиной заболевания часто становятся инфицированные продукты, приобретенные в местах несанкционированной торговли или у частных продавцов. Особенно актуальна эта проблема летом, когда продукты питания портятся значительно быстрее. При покупке следует обращать внимание на условия хранения товаров, наличие холодильного оборудования, соблюдение санитарных требований и внешний вид продавца. Если возникают сомнения в качестве продукции, от покупки лучше отказаться.

Кишечные инфекции регистрируются в течение всего года. Вирусные инфекции чаще

распространяются в холодный период, когда увеличивается заболеваемость гриппом и ОРВИ. Для бактериальных кишечных инфекций характерен сезонный подъем в летние месяцы. Многие возбудители отличаются высокой устойчивостью во внешней среде. Так, бактерии брюшного тифа и паратифов способны сохраняться в молоке более двух месяцев, а в воде — несколько месяцев. Возбудители дизентерии могут жить и размножаться в молоке около шести суток, а в речной воде сохраняются до 35 дней. Вирусы остаются жизнеспособными на различных поверхностях от нескольких недель до месяца, а в испражнениях — до семи месяцев.

Как проявляются кишечные инфекции

В большинстве случаев заболевание начинается внезапно. У человека повышается температура тела, появляются боли в животе, жидкий стул, тошнота и рвота. Тяжесть симптомов зависит от вида возбудителя, возраста заболевшего и состояния его иммунитета.

Главным источником распространения инфекции является больной человек. Опасность представляют не только люди с выраженными симптомами заболевания, но и те, кто переносит инфекцию в легкой форме и не обращается за медицинской помощью. Именно среди таких людей нередко выявляются носители возбудителей. Не менее опасны и бактерионосители, которые чувствуют себя здоровыми, продолжают активно общаться с окружающими и не принимают необходимых мер предосторожности.

При кишечных инфекциях наиболее заразными являются выделения заболевшего. Однако заболевание развивается только тогда, когда возбудитель попадает в организм через рот. Очень часто переносчиками микробов становятся загрязненные руки. Достаточно прикоснуться к дверной ручке, поручню или другим предметам, которыми пользовался больной человек, а затем забыть вымыть руки.

С загрязненных рук возбудители легко попадают на продукты питания. Особенно благоприятные условия для их размножения создаются в мясном фарше, мясе, молоке и молочных продуктах, салатах, холодных закусках и кондитерских изделиях с кремом. При этом внешний вид и вкус зараженных продуктов могут оставаться совершенно нормальными. Именно поэтому при приготовлении пищи необходимо строго соблюдать санитарные правила.

Для разделки сырых и готовых продуктов рекомендуется использовать отдельные разделочные доски и ножи. Если пользоваться одним и тем же инвентарем, болезнетворные микроорганизмы могут попасть в уже приготовленную пищу. При комнатной температуре через несколько часов количество микробов может увеличиться настолько, что станет достаточным для развития заболевания.

Поэтому готовые блюда и скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике, защищать от мух и других насекомых, а перед употреблением при необходимости подвергать дополнительной термической обработке.

Еще одним фактором риска является загрязненная вода. В летний период особую осторожность следует соблюдать во время отдыха на природе. Желательно иметь запас кипяченой или бутилированной воды и не использовать воду из непроверенных источников. Овощи и фрукты, приобретенные на рынках, рекомендуется тщательно мыть безопасной водой. Заражение возможно и во время купания в реках, озерах и прудах, если человек случайно проглатывает воду.

Наиболее эффективный способ предотвратить дальнейшее распространение инфекции — своевременно выявить источник заражения. Поэтому при первых признаках расстройства желудочно-кишечного тракта необходимо обратиться за медицинской помощью. При необходимости врач назначит лечение, организует противоэпидемические мероприятия и даст рекомендации по предупреждению распространения инфекции.

Десять правил профилактики кишечных инфекций

Специалисты Всемирной организации здравоохранения разработали десять основных рекомендаций, позволяющих снизить риск заражения:

1. Выбирать безопасные продукты питания.

2. Подвергать пищу тщательной термической обработке.
3. По возможности употреблять приготовленные блюда сразу после приготовления.
4. Соблюдать правила хранения продуктов.
5. Перед употреблением тщательно разогревать ранее приготовленную пищу.
6. Исключать контакт между сырыми и готовыми продуктами.
7. Регулярно и тщательно мыть руки.
8. Поддерживать чистоту на кухне.
9. Защищать продукты от насекомых, грызунов и домашних животных.
10. Использовать только чистую и безопасную воду.

Соблюдение этих простых рекомендаций помогает значительно снизить риск заражения острыми кишечными инфекциями и сохранить здоровье.

Следует помнить, что сегодня многие кишечные инфекции протекают в относительно легкой форме, поэтому некоторые заболевшие предпочитают заниматься самолечением и не обращаются к врачу. Однако такой подход может быть опасен как для самого больного, так и для окружающих. Каждый человек с признаками кишечного расстройства должен понимать, что может стать источником инфекции для других

людей. Поэтому при появлении первых симптомов заболевания необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.



ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ? Соблюдать правила личной гигиены



Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета



Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены



Пить кипяченую или бутилированную воду



Следить за сроками годности продуктов



Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением



Проводить термическую обработку сырых продуктов



Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа



Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами



Содержать кухню в чистоте, своевременно избавляться от мусора, не допускать появления насекомых: тараканов и мух



Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор