



# Опасайтесь острых кишечных заболеваний!

## 1. Какие кишечные заболевания нам известны?

Это, прежде всего, хорошо всем известные дизентерия и сальмонеллезы, вызываемые многочисленными возбудителями, брюшной тиф, холера, иерсиниозы и пищевые токсикоинфекции, возникающие при попадании в организм различных кишечных бактерий и токсинов.

## 2. Опасны ли эти болезни для здоровья?

Да, очень опасны. Как минимум они вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта. Нарушается микробное равновесие в организме, особенно у детей, что резко снижает их сопротивляемость другим болезням. Это ведет к ухудшению развития, ослаблению их здоровья. Брюшной тиф и холера при отсутствии своевременной медицинской помощи могут привести к смерти детей и взрослых.

## 3. Как происходит заражение кишечными инфекциями?

Заражение происходит, как правило, при употреблении пищевых продуктов и воды, в которых находятся болезнетворные бактерии. Эти бактерии можно занести в рот и грязными руками.

## 4. Как защититься от кишечных инфекций?

При соблюдении достаточно простых санитарных правил это вполне возможно.

Конечно же, необходимо тщательно мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, а также перед тем, как готовить или употреблять еду. Понятно также, что вы должны хорошо вымыть руки, прежде чем заниматься с малышами.

Необходимо употреблять только кипяченую воду, где бы вы ни находились. Привейте эту привычку вашим детям – это предохранит их от многих неприятностей.

Молоко и молочные продукты также могут нести заразу. Именно по этой причине мы рекомендуем (особенно в жаркое время года) употреблять их только после термической обработки.

Молоко и сметану прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок. Мясо, мясные продукты, куры, куриные яйца тоже подвергайте длительной термообработке. Хуже они не станут, но зато вреда здоровью не принесут.

Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Но они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Особенно поберегите ваших детей. Побалуйте их только после того, как вы хорошо вымоете приобретенные овощи и фрукты чистой проточной водой, а затем кипяченой.

**Учтите, пожалуйста, что кишечные бактерии хорошо размножаются не только в тепле.**

Некоторые из них, например, иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз, могут прекрасно накапливаться в ваших холодильниках, если вы поместили туда невымытые овощи, особенно морковь, лук, капусту и др.

**Защищайте продукты от мух – разносчиков заразы.**

## 5. Насколько гарантирует соблюдение изложенных рекомендаций защиту от кишечных заболеваний и что делать, если все же заболеешь?

Соблюдение этих рекомендаций гарантирует полную защиту от кишечных заболеваний. Если все же заболеете, значит где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью врача. И не нужно заниматься самолечением. Это ни к чему не приведет, кроме вреда для здоровья.

**Защититесь сами и защитите своих детей!  
Мы должны быть здоровыми**

Муниципальное учреждение здравоохранения  
«Центр медицинской профилактики»



Памятка "Опасайтесь острых кишечных заболеваний!"

**Среди инфекций, широко распространенных на земном шаре, острые кишечные заболевания занимают особое место. Нет ни одной страны, где бы не встречались дизентерия, брюшной тиф, паратифы и другие кишечные инфекции. К ним относят также сальмонеллез, холеру, вирусный гепатит А, колиэнтерит и другие.**

Острые кишечные заболевания вызываются различными видами микроорганизмов. Возбудители проникают через рот и активно размножаются в желудочно-кишечном тракте. Выделяясь из кишечника больного, микробы попадают во внешнюю среду: в почву, воду, пищу, на предметы домашнего обихода.

Наиболее характерные особенности большинства острых кишечных инфекций – способность возбудителей сравнительно долго выживать вне организма человека и наибольший риск заражения в летне-осенний период с преимущественным поражением детей дошкольного возраста.

Для возникновения заболевания в организм должно попасть определенное количество возбудителя. Оно зависит от характера самого микроба, состояния здоровья человека, а также от условий и путей попадания микробов в организм.

Лето - наиболее благоприятная пора для возникновения и распространения кишечных инфекций. Именно в это время действуют факторы, способствующие заражению: купание в открытых водоемах, усиление жажды, появление в рационе свежих ягод, овощей, фруктов, увеличение количества мух, массовое общение населения, выезд на отдых за пределы постоянного места жительства.

Кроме того; летом в большей степени подвержены заражению открытые водоемы. В теплое время создаются благоприятные условия и для сохранения возбудителей кишечных инфекций во внешней среде, и для их размножения в продуктах питания. Все это делает воду и пищу опасными в эпидемиологическом отношении.

#### **Источники инфекции при острых кишечных заболеваниях:**

- больной человек (особенно опасны для окружающих больные, переносящие заболевание в легкой, "стертой" форме);
- бактерионоситель (человек, который выделяет возбудителей, но сам не болеет). Бактерионосителями могут быть как перенесшие болезнь, так и не болевшие ею ранее;
- сальмонеллезом можно также заразиться от домашних животных и птиц.

#### **Как происходит заражение кишечными инфекциями?**

Заражение происходит, как правило, при употреблении пищевых продуктов и воды, в которых находятся болезнетворные микроорганизмы. Они могут быть занесены в рот и грязными руками.

#### **Клиника**

Возбудители острых кишечных заболеваний (болезнетворные микробы, вирусы), их токсины (яды) поражают не только желудочно-кишечный тракт, но и центральную нервную систему. У большинства больных повышается температура, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, часто поражаются печень, селезенка и другие внутренние органы. Признаки этих заболеваний могут различаться: если для дизентерии, например, более характерен понос, то для брюшного тифа - высокая температура.

**При болях в животе, рвоте, поносе, повышении температуры не занимайтесь самолечением, - немедленно обращайтесь к врачу. В этом залог вашего быстрого выздоровления и безопасности для окружающих.**

#### **Как защититься от кишечных инфекций?**

Чтобы предупредить заражение, необходимо соблюдать следующие правила:

- для питья использовать только кипяченую воду;
- не пить воду из случайных водоисточников;
- купаться только в специально отведенных местах;
- при загородных прогулках иметь с собой достаточный индивидуальный запас питьевой воды;
- воду для приготовления пищи и хозяйственных нужд брать только из проверенных водоисточников;
- не пить воду из водопровода, предназначенного для технических целей;
- молоко (как сырое, так и пастеризованное фляжное) обязательно кипятить;
- развесной и непастеризованный творог в летнее время употреблять в виде сырников, вареников, запеканок (подвергать термической обработке);
- хлеб переносить в полиэтиленовом пакете или завернутым в чистую бумагу, отдельно от других продуктов;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть в проточной воде, обдавать кипятком;
- для разделки разных видов продуктов использовать разные доски;
- готовую вареную пищу употреблять сразу же после приготовления;
- пищу, приготовленную накануне, перед употреблением прокипятить или прожарить;
- не употреблять в пищу продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение;
- мясо, птицу, яйца обязательно подвергать длительной тепловой обработке;
- мыть руки с мылом, особенно перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, пользования туалетом;
- все пищевые продукты укрывать от насекомых, пищевые отходы держать в контейнерах с крышкой, уничтожать мух;
- некоторые возбудители кишечных инфекций (например, иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз) хорошо размножаются не только в тепле, но и в условиях холодильника, если продукты (морковь, лук, капуста) помещены туда немывыми.