

Острые кишечные инфекции и их профилактика

Лето – это благоприятное время для развития микроорганизмов, способных вызывать острые кишечные заболевания и пищевые отравления. В организм здорового человека возбудители проникают с водой, продуктами питания, через предметы домашнего обихода, белье, игрушки, грязные руки. Активными переносчиками возбудителей кишечных инфекций являются мухи. Они переносят микробы на своих лапках и брюшке и, садясь на чистые продукты, загрязняют их.

Любая кишечная инфекция обычно протекает остро: жидкий и частый стул, боли в животе, тошнота, рвота, повышение температуры, общая слабость. Однако в последнее время все чаще стали встречаться так называемые легкие или стертые формы, при которых подобных симптомов может и не быть. Многие заболевшие принимают такое состояние за обычное пищевое отравление и за медицинской помощью обращаются несвоевременно или не обращаются вовсе. К тому же, зачастую, занимаются самолечением.

Помните: несвоевременное и неправильное лечение может вызвать тяжелые осложнения со стороны желудоч-но-кишечного тракта, нервной системы, сердца, привести к развитию хронических форм и длительному бактерионосительству.

Кишечные инфекции

Кишечные инфекции можно легко предупредить, если соблюдать следующие правила:

Обязательно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, прогулок на улице, игр с домашними животными, перед приготовлением пищи, после разделки сырых продуктов. Следить за чистотой рук детей.

Овощи, фрукты, ягоды тщательно промывать проточной водой, перед употреблением в пищу в сыром виде – обдавать кипятком, особенно для детей младшего возраста.

Соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи. Не использовать один и тот же разделочный инвентарь, посуду для сырых и вареных продуктов, особенно мясных и рыбных, после их разделки мыть разделочный инвентарь и обдавать кипятком.

Яйца без предварительной термической обработки не употреблять, детям лучше яйца подавать в отварном/жареном виде (выдерживать время обработки, чтобы не было жидкого желтка), в виде омлета.

Развесной и не пастеризованный творог в летнее время безопаснее всего употреблять в виде сырников, вареников, запеканок, т.е. блюд, подвергающихся термической обработке.

Соблюдать сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов.

Сырые и вареные продукты хранить в холодильнике или закрытом шкафу отдельно друг от друга (многие микробы даже в холодильнике сохраняют свою жизнеспособность!).

Не пить сырую воду из открытых водоемов и неблагоустроенных колодцев. Только строго соблюдая правила личной гигиены и гигиены питания, вы сможете уберечь себя и своих близких от кишечных инфекций!