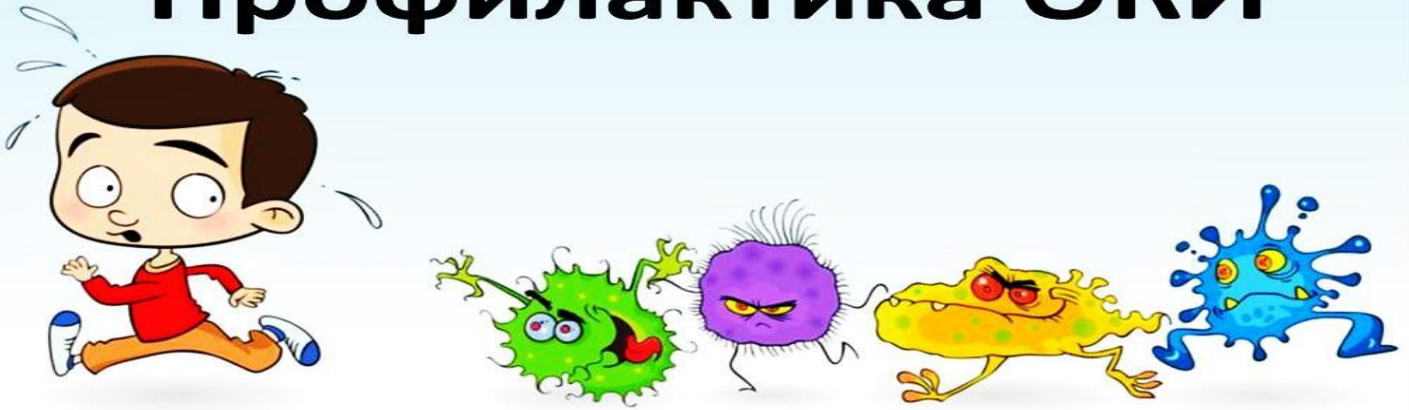


Профилактика ОКИ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это целая группа заразных заболеваний, которые повреждают, в первую очередь, пищеварительный тракт.

Возбудители ОКИ: бактерии, вирусы, простейшие одноклеточные микроорганизмы.

Практически все возбудители кишечных инфекций достаточно устойчивы во внешней среде. В почве, воде, пищевых продуктах и даже на различных предметах обихода, игрушках, посуде возбудители сохраняются от нескольких дней до нескольких месяцев. Кишечные микробы не боятся холода, однако предпочитают жить там, где тепло и влажно.

Пути передачи ОКИ: пищевой (при употреблении в пищу продуктов питания, обсемененных микроорганизмами), контактно-бытовой (через грязные руки при несоблюдении правил личной гигиены), водный (при попадании бактерий в организм человека через инфицированную воду), воздушно-капельный (при кашле, чихании), если возбудитель – вирус.

Факторы передачи: пищевые продукты, особенно скоропортящиеся; предметы обихода, особенно при несоблюдении правил личной гигиены, в антисанитарных условиях; вода открытых водоемов, из непроверенных колодцев и скважин; насекомые (тараканы, мухи).

Инкубационный период: чаще 1-2 дня, но может быть и от 12 часов до 7 дней.

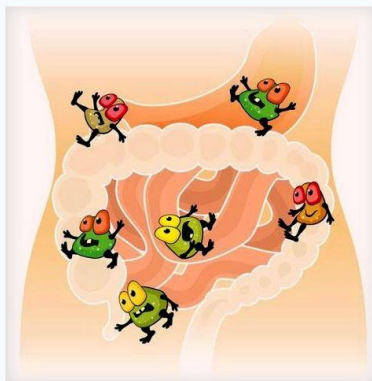
Восприимчивость: высокая.

Наиболее восприимчивы: дети до 5 лет; люди преклонного возраста; лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта; люди с ослабленным иммунитетом.

Источник заражения: больной человек или бактерионоситель (человек с бессимптомным заболеванием).

Симптомы длятся один-два дня, но могут сохраняться и до десяти дней с вариацией проявления – от легкой до тяжелой формы.

Как развивается заболевание? Через рот микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться и выделять токсины, которые повреждают пищеварительный тракт.



Клиническая картина различных ОКИ

обычно схожа:

- в начале заболевания беспокоят: повышение температуры, озноб, потливость, слабость, вялость, головная боль, снижение аппетита;

- через некоторое время присоединяются: тошнота, рвота, боли в животе, диарея (учащенный жидкий стул).

Осложнения: обезвоживание организма вследствие рвоты и/или поноса, что может привести к почечной и сердечной недостаточности. Это особенно опасно для детей до двух лет.

Диагностика: диагноз устанавливается на основании опроса больного, клинических признаков болезни, результатов лабораторного обследования.

При подозрении на ОКИ необходимо обратиться к инфекционисту, терапевту или педиатру!



За неотложной медицинской помощью необходимо обратиться **немедленно**, если: температура тела 39°C и выше; жидкий стул чаще 5 раз в сутки; многократная рвота; кровь в стуле; схваткообразные боли в животе; выраженная слабость и жажда; отсутствие мочеиспускания; наличие сопутствующих заболеваний.

Дети раннего возраста подлежат обязательной госпитализации!

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОКИ:



- соблюдать правила личной гигиены: регулярно мыть руки с мылом после прихода домой с улицы, после посещения туалета, после прикосновения к животным, перед приготовлением и приемом пищи;
- следить за чистотой рук детей, учить их правильно мыть руки;
- следить за чистотой на кухне, регулярно проводить влажную уборку жилого помещения;
- тщательно мыть овощи и фрукты под холодной проточной водой и обдавать их кипятком перед употреблением в пищу;
- не приобретать ягоды, фрукты, овощи с признаками порчи, в разрезанном виде арбузы и дыни;
- не покупать продукты питания в местах

несанкционированной торговли (вдоль трасс, во дворах жилых домов и т.п.), особенно консервированные;

- при покупке скоропортящейся продукции обращать особое внимание на сроки ее изготовления и реализации, условия хранения в торговом предприятии; в домашних условиях хранить такую продукцию в условиях холодильника, не готовить скоропортящиеся продукты впрок (особенно многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной);
- при приготовлении пищи в домашних условиях не допускать совместное нахождение сырой (мясо, куры) и готовой продукции, употребляемой без термической обработки, использовать отдельные разделочные доски и ножи;
- подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно, когда речь идет о мясе, птице, яйцах и морепродуктах; употреблять пищу желательно сразу после ее приготовления; не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более двух часов; заранее приготовленную пищу тщательно подогревайте;
- не хранить пищу в холодильнике в течение длительного периода времени; не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
- защищать пищу от насекомых, грызунов, домашних животных, возможных переносчиков инфекции и вести борьбу с мухами и тараканами;
- использовать для питья водопроводную воду гарантированного качества, при сомнительном источнике водоснабжения воду следует кипятить или употреблять для питья бутилированную воду, не употреблять воду из «случайных» источников;
- не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или вообще запрещено;
- при купании в бассейне и иных разрешенных водоемах не допускать заглатывания воды;
- регулярно опорожнять и мыть емкости для сбора бытовых отходов;

Помните, ваше здоровье – в ваших руках!

Лучше предупредить заболевание, чем лечить его последствия!