

Пожалуй, в мире нет более частых заболеваний, за исключением простуды, чем острые кишечные инфекции. В среднем каждый десятый человек в течение года заболевает той или иной формой инфекции, а у детей кишечная инфекция встречается значительно чаще. Особенно проблема заражения кишечной инфекцией актуальна в летние месяцы.

Наиболее распространенными заболеваниями регистрируются вирусные диареи (норо- и рото), дизентерии, сальмонеллез, гепатит А. Заразиться острой кишечной инфекцией можно через:

- продукты питания. Чем больше продукт подходит как среда для размножения микробов, тем больший риск он несет. Поэтому «опасны» торты и кремы, молочные продукты, салаты, мясные изделия (паштеты), муссы. Классическим примером заражения сальмонеллезом служат яйца водоплавающих птиц, и немытые куриные яйца;
- предметы обихода (дверные ручки, игрушки);
- грязные руки;
- летом опасно может быть купание и случайное заглатывание воды, особенно на теплом мелководье.

Проявлений заражения кишечными инфекциями много, но основные из них такие:

- интоксикация (слабость, вялость, сонливость, ломота в теле, тошнота или рвота);
- лихорадка (ответ организма на антигены и токсины возбудителя: подъем температуры тела с ознобом или без него);
- поражение различных отделов желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, боли в животе, жидкий стул).

Профилактикой кишечных инфекций многие люди пренебрегают, при этом она очень простая, и сводится к следующим мероприятиям:

- тщательно соблюдать правила гигиены, мыть руки с мылом;
- не купаться в запрещенных водоемах;
- пить только кипяченую воду;
- мыть фрукты и овощи только в проточной чистой воде;
- не употреблять сомнительных продуктов;
- следить за сроками годности продуктов и соблюдать условия их хранения;
- хранить все скоропортящиеся продукты только в холодильнике.

Запомните раз и навсегда: самостоятельное лечение кишечных инфекций категорически запрещено, при первых признаках необходимо обратиться к врачу! Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Многие заболевания, например - дизентерия и сальмонеллез, в результате самолечения могут приобрести хронический характер.