

Медицинская сестра Касумова Татьяна Фрунзевна

Профилактика и предупреждение желудочно – кишечных заболеваний в летний период

Все любят и ждут лето! Лето — это не только сезон отпусков, но и время пополнения энергии, восстановления иммунитета, можно забыть о простудах, гиповитаминозе, вдоволь поесть свежих фруктов и овощей, в том числе со своего огорода.

Но именно летом отмечается значительный рост острых кишечных инфекций. Кишечное отравление вызывает большая группа бактерий и вирусов и группа токсинов, повреждающих желудочно-кишечный тракт.

Почему именно летом мы так уязвимы? В настоящее время большинство кишечных заболеваний связано с пищей. Заражению способствует изменение привычного зимнего меню - мы чаще употребляем зелень, овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены, чаще пьем воду из-под крана и родников. Летнее меню приводит к снижению кислотности желудочного сока, который является естественным защитным барьером. Опасны застолья на природе и дома, так как в теплое время года пищевые продукты портятся быстро и незаметно, а насекомые являются дополнительным источником и переносчиком болезней. Также летом мы чаще пьем некипяченую воду (из родников и из-под крана). В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде.

Неприятные симптомы общей слабости и потери аппетита могут настичь Вас в самый неподходящий момент. Особенно неприятно, когда диарея или рвота застали вас в поездке или на отдыхе. И вместо морских и воздушных ванн, экскурсий и встреч с друзьями Вы вынуждены проводить время, мучаясь расстройством пищеварительной системы. Чем продолжительнее расстройство пищеварения, тем выше риск развития обезвоживания организма, потери микро- и макроэлементов, стойкого нарушения микрофлоры. В первую очередь в группе риска находятся пожилые люди и дети. Своевременно начатое лечение современными препаратами позволяет достаточно быстро справиться с недугом и предотвратить осложнения. Но не легче ли предупредить инфекцию, чем ее лечить?

Что же относится к группе острых кишечных заболеваний? В первую очередь к ОКИ относятся дизентерия, сальмонеллез, кишечные инфекции, вызванные разнообразной условно-патогенной флорой, вирусами. Для этой

группы болезней характерно проникновение возбудителей инфекции через рот и активное размножение в ЖКТ.

Как проявляются кишечные инфекции? Как правило, они начинаются остро с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди, больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. На руки возбудитель может попасть также при мытье рук загрязненной водой. В воду возбудители попадают с хозяйственными стоками, из прибрежных неблагополучных уборных, поэтому питье сырой речной и озерной воды может привести к заболеванию. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь нередко при этом люди заглатывают воду.

Какие же меры необходимы для предупреждения острых кишечных заболеваний? Одной из наиболее важных мер является своевременное выявление и госпитализация больных и подозрительных на эти заболевания. Вопрос о госпитализации или лечении на дому решает врач. При лечении на дому необходимо строго соблюдать меры, позволяющие предупредить заражение окружающих, строго выполнять правила ухода за больным. Больной должен придерживаться постельного режима, ему выделяют отдельную посуду и полотенце, которые в дальнейшем подвергают дезинфекции. Необходимо помнить, насколько важно избегать самолечения! Только врач может правильно поставить диагноз и не допустить неблагоприятных последствий, только врач может правильно подобрать лечебный препарат и составить схему лечения. Дело в том, что большинство видов микробов кишечной группы, в т.ч. возбудители дизентерии, брюшного тифа, приобрели устойчивость ко многим медикаментам. В больничных условиях есть возможность выделить микроб, вызывающий заболевание, и подобрать наиболее действенное средство и схему лечения. Кроме того, госпитализация больного способствует прекращению рассеивания возбудителей заболевания во внешней среде и предотвращает заражение других людей. К другим мерам относятся очистка вод, перед попаданием ее в водопроводную сеть, санитарная очистка территорий, дезинфекция сточных вод.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ (острые кишечные инфекции) были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций).

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие - рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки. Это различные овощи, фрукты, которые непременно после мытья должны обдаваться кипятком.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, зачастую заселены микроорганизмами, способными вызывать различные кишечные инфекции. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений - хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки - особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные - собаки, птицы, кошки - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

Планируя отпуск, не стоит забывать следующее:

В ДОРОГЕ:

- Мойте руки перед едой, не перекусывать на улице;
- Всегда носите при себе влажные салфетки, лучше с антисептическим действием;
- В летний период воздерживайтесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленным на свежих яйцах;
- Кушайте фрукты и овощи по сезону;
- По возможности не питайтесь в летних кафе на улице (опасны пирожки с мясом, шаурма, чебуреки, салаты и пр.);
- При покупке мясных изделий отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обращайте внимание на внешний вид и герметичность упаковки, срок годности продукции;
- Пейте кипяченую воду или "минералку", приобретенную в хорошо известных магазинах.
- Фрукты, грязные руки, вода из реки или родника, даже мясо - все может стать причиной кишечного заболевания!!!

Чем больше прогревается вода на морских курортах и в бассейнах, тем выше риск подхватить кишечную инфекцию. При температуре воды выше 26 градусов Цельсия создается благоприятная среда для развития болезнетворных бактерий.

В разгар высокого сезона, когда море такое теплое, а воздух такой жаркий, в системах кондиционирования отелей накапливаются патогенные бактерии и вирусы, и с охлаждающим воздухом попадают в номера.

Кроме этого распространению инфекции способствует, тот факт, что при отсутствии симптомов заболевания человек выделяет болезнетворные бактерии в окружающую среду и заражает других людей. Как сложно отказаться или перенести заранее запланированную поездку при кишечном недомогании!

Поэтому не стоит в августе спешить на популярный морской курорт, особенно с маленькими детьми, увлекаться купанием в бассейнах и употреблять скоропортящиеся продукты на жаре. Риск подхватить «кишечную инфекцию» на отдыхе намного ниже в начале сезона, помните об этом! И приятного Вам отдыха!