

Профилактика кишечной инфекции



Источник инфекции при ОКИ – больной человек или носители. Наиболее часто источником являются больные легкими, стертыми и бессимптомными формами инфекции. Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым, реже – воздушно-пылевым путем. Причем если при бактериальных инфекциях большее значение имеют пищевой и водный пути, то при вирусных диареях водный и контактный. Вирусы, как известно, не

могут размножаться на пищевых продуктах и передаются «от живого человека – живому человеку». Для вирусных кишечных инфекций более характерен холодный период времени года, а бактериальные чаще встречаются в летне-осенний с пиком, приходящимся на август-сентябрь.

Кишечные инфекции начинаются, как правило, остро. Ведущими клиническими симптомами являются диарея, рвота, боли в животе и симптомы интоксикации. Для оценки диареи необходимо учитывать частоту стула, объем дефекации (скудные или обильные выделения), характер испражнений (консистенция, цвет, запах, наличие непереваренных комочков пищи), патологические примеси в кале (слизь, кровь, гной). При оценке рвоты принимают во внимание ее частоту, длительность, объем и характер рвотных масс (съеденной пищей, с желчью, с кровью - алой или по типу «кофейной гущи»). Имеют значение наличие предшествующей тошноты и чувства облегчения после рвоты, например, при менингитах и других поражениях центральной нервной системы, облегчения рвота не приносит. При определении болей в животе уточняются их

продолжительность, интенсивность, характер (схваткообразный или ноющий), их локализация и иррадиация.

Для вирусных диарей характерна клиника гастроэнтерита или энтерита с обильным водянистым стулом без патологических примесей или с небольшим их количеством. Рвота по частоте преобладает над диареей и нередко возникает обезвоживание, обычно I степени. Интоксикация, как правило, не выражена и даже при эксикозе весьма умеренна, температура тела держится на субфебрильных цифрах, иногда достигает 38°C и несколько выше. За невыраженность интоксикации свидетельствует тот факт, что после рвоты ребенок может поесть, играет и ощущает себя вполне удовлетворительно. Редко ротавирусная инфекция может протекать по варианту изолированного гастрита, без диареи. Следует констатировать, что при вирусной диарее отсутствуют воспалительные изменения в гемограмме и копрограмме, а тяжесть болезни определяется степенью дегидратации при невыраженных или кратковременных симптомах интоксикации.

Одной из основных задач по предупреждению развития острых кишечных инфекций у детей является санитарное просвещение населения.

Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых 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. Во время покупки продуктов

имейте в виду, что цель их последующей обработки — сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. 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 и особенно, черепахи — 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.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!