Острые кишечные инфекции наиболее опасны в жаркий период

 Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это заболевания желудочно-кишечного тракта, вызываемые различными бактериями, вирусами или простейшими паразитами.  Клиническая картина: интоксикация, боли в животе, жидкий стул и рвота. К таким инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллезы, брюшной тиф, холера, иерсиниозы, пищевые токсикоинфекции и вирусные диареи (ротавирусная и норовирусная инфекции).

     ОКИ имеют значительное распространение в летний период. Заболеваемость увеличивается в связи с повышенным употреблением овощей, фруктов и других продуктов, которые иногда забываем или недостаточно тщательно моем.

      Ввиду повышенной температуры воздуха летом, повышается риск порчи пищевых продуктов. Заражение людей ОКИ происходит при попадании возбудителя в организм человека  при приеме в пищу продуктов питания, инфицированных возбудителями инфекции, употреблении воды из неизвестных источников и не подвергавшейся обеззараживанию.

      Нельзя употреблять в пищу еду с истекшим сроком годности или скоропортящиеся продукты, которые длительное время хранились не в холодильнике.

       Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Достаточно помыть руки, чтобы избежать инфицирования через рукопожатия и различные предметы обихода, т.к. микроорганизмы весьма устойчивы к внешней среде. Перед приготовлением еды и приемом пищи руки тоже нужно помыть.

      На кухне должна соблюдаться идеальная чистота. При разделке различных видов продуктов используйте отдельные ножи и доски. Тщательно мойте все поверхности и предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных. Своевременно удаляйте пищевые отходы.

        Клиническая картина кишечных инфекций зависит от возбудителя заболевания. Инкубационный период варьирует от нескольких часов при пищевой токсикоинфекции до нескольких дней при сальмонеллёзе. Основные симптомы, на которые необходимо обратить внимание: общая вялость, слабость, плохой аппетит. Чуть позже наступает рвота, диарея, боли в животе, возможна высокая температура, озноб. Наряду с поражением кишечника могут отмечаться изменения со стороны верхних дыхательных путей. С рвотой и жидким стулом организм обезвоживается, что представляет опасность для работы сердечно-сосудистой системы и почек.

       При возникновении симптомов острой кишечной инфекции необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Проявления кишечных инфекций могут быть схожи с симптомами острой хирургической патологии, например аппендицит или острый панкреатит – правильный диагноз может поставить только врач.

Инструктор-валеолог А.В. Никитенко