

Как уберечь себя от острых кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — это большая группа заболеваний, которые повреждают желудочно-кишечный тракт человека. Причиной инфекции могут стать вирусы, бактерии, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).

Источниками возбудителей ОКИ, являются люди больные и бактерионосители. Микробы попадают во внешнюю среду с выделениями больного (фекалиями, рвотными массами), тем самым заражая людей, загрязняя почву, пищевые продукты, открытые водоемы. Заражение острыми кишечными инфекциями может произойти через воду, в случае использования ее для питья в не кипяченом виде, а также при попадании воды в организм человека во время купания в открытых водоемах.

Заболевания острыми кишечными инфекциями могут передаваться при контакте с больным человеком. Неряшливость больных, а также лиц, ухаживающих за ними, приводит к тому, что испражнения, содержащие возбудителей инфекции, попадают на руки, затем на пищу, посуду, мебель, игрушки и другие предметы. В пищевые продукты возбудители кишечных инфекций попадают, как правило, при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении. Представляют опасность блюда, которые употребляются в холодном виде — это салаты, заливные блюда, или мясные полуфабрикаты, особенно фарш, при недостаточной термической обработке.

Возбудители кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней среде. Так возбудители дизентерии сохраняют свою жизнеспособность в течение нескольких месяцев на загрязненной посуде, в течение нескольких суток на продуктах питания (молоке, мясных продуктах, хлебе, овощах, фруктах), до 5-6 дней в воде. В молоке и молочных продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкусовых качеств продукта. Установлена связь отдельных форм ОКИ с видами пищевых продуктов. Так, дизентерия чаще возникает при употреблении молока и молочных продуктов, кишечные инфекции вызванные стафилококком при употреблении молочных продуктов и кондитерских изделий с кремом, иерсиниозы обычно развиваются при употреблении сырых овощей, салатов и других растительных продуктов.

В организм человека возбудители проникают через рот, затем транспортируются в желудочно-кишечный тракт, где размножаются и вырабатывают различные токсины.

Основными симптомами острого кишечного заболевания являются: повышение температуры тела 37-39 градусов, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в животе. Основная опасность кишечных инфекций заключается в быстром обезвоживании организма. С рвотой и жидкими испражнениями организм человека теряет много влаги. Нарушение водного обмена может привести к нарушению работы сердечно-сосудистой системы, почек, спутанности сознания.

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- не рекомендуется приобретать продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли, покупать плоды нестандартного качества, с признаками порчи;
- бахчевые культуры не стоит покупать в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в мякоти;
- овощи и фрукты перед употреблением необходимо тщательно промывать под проточной водой;
- не следует пить сырую воду из открытых водоемов, неблагоустроенных колодцев, нельзя использовать ее для мытья рук и посуды. Лучше употреблять кипяченую или бутилированную воду;
- все пищевые продукты следует хранить закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся в пределах допустимых сроков в холодильнике; — готовые к употреблению продукты хранить отдельно от сырых продуктов;
- салаты и винегреты лучше съесть сразу после приготовления, в крайнем случае, они могут храниться в холодильнике не более 12 часов;
- пищевые продукты, если они остаются на следующий день, то их необходимо подвергнуть термической обработке;
- молоко купленное на рынке у частных лиц использовать только после кипячения;
- строго соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, прогулок на улице.

Вирусные гепатиты: как уберечься?

Вирусные гепатиты, широко распространенные во всем мире, - это инфекционные заболевания вирусной природы. Вызывают их вирусы. Попав в организм, они поражают печень. При этом нарушаются все виды обмена веществ, которые осуществляет здоровая печень. Она теряет способность обезвреживать ядовитые вещества, нарушается витаминный баланс.

Наиболее изучены вирусные гепатиты А и В. Единственный источник заражения при вирусных гепатитах - больной человек или вирусоноситель. Наибольшую опасность представляют больные с легкими или стертыми формами заболевания, протекающими без желтухи.

Гепатит А наиболее распространен, и путь заражения им такой же, как при желудочно-кишечных инфекциях. Вирус гепатита А выделяется из организма больного с испражнениями, инфицируя воду и почву, попадая на руки нечистоплотного человека, а затем на предметы обихода и в пищу. Этим видом гепатита чаще болеют дети, подростки и лица до 30-летнего возраста (реже - старше). Наблюдается сезонность заболеваемости - повышение в конце лета и в осенний период

Заболевание гепатитом начинается с преджелтушного периода, который длится 1-2 недели. Его признаки различны: отвращение к пище, тошнота, снижение аппетита, кожный зуд. Могут болеть суставы, появляться температура, кашель, насморк. Моча становится темной (цвет чая крепкой заварки), а кал обесцвеченным (цвет белой или серой глины). Следующий период - желтушный (2-4 недели): желтеют склеры, затем кожные покровы. Нередко желтуха может не появляться. Такой вариант болезни называют безжелтушной формой вирусного гепатита.

Больных вирусным гепатитом следует лечить в больнице. Заболевание, даже легкое поначалу, может неожиданно приобрести тяжелое, опасное для жизни течение. Кроме того, больной опасен для окружающих. Главное в лечении гепатитов - диета, и не только в стационаре, но и длительно (в-12 месяцев) после выписки.

В случае гепатита А рекомендуется ограничить посещение детьми и другими членами семьи заболевшего бассейнов, спортивных секций, не ходить в гости, чтобы не распространять инфекцию. Залог успешной профилактики вирусных гепатитов - соблюдение санитарно-гигиенических правил.

Чтобы избежать заражения гепатитом А:

- тщательно мойте руки после посещения туалета и перед едой;
- не пейте некипяченую воду из открытого водоема (реки, пруда, озера), не мойте ею фрукты, овощи;
- не купайтесь в местах, где имеются запрещающие записи;
- не загрязняйте водоемы;
- соблюдайте чистоту жилища и мест общего пользования;
- не допускайте удобрения огородных участков фекалиями без предварительного их компостирования.

Профилактика ОКИ (острых кишечных инфекций)

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. 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, например, салат.

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. 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 свыше 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 обреза, 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.