**Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ).**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Острые кишечные инфекции – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. В подавляющем большинстве случаев, инфекционные заболевания, протекающие с синдромом поражения ЖКТ, вызываются вирусными агентами. |

К острым кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, кампилобактериоз, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусы и норовирусы являются основной причиной кишечной инфекции у детей. В народе эти инфекции известны, как «кишечный грипп, ОРВИ с кишечным синдромом». Острые кишечные инфекции могут встречаться в любое время года: вирусные, чаще в осенне-зимний период, с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ, пик заболеваемости бактериальными инфекциями приходится на летний сезон. Большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью. На долю вирусных кишечных инфекций приходится 70% всех ОКИ. Кишечные вирусные инфекции поражают преимущественно детей раннего возраста, а также лиц старше 60 лет.

Механизм передачи ОКИ фекально-оральный.

Основными путями проникновения вируса в организм являются:

- пищевой – при употреблении немытых овощей или фруктов, других продуктов;

- водный – при употреблении жидкостей, содержащих вирус;

- контактно-бытовой, когда в организм вирус проникает через посуду, предметы обихода, игрушки, немытые руки.

Симптомы кишечных инфекций: как правило, они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота, потеря аппетита, вялость, головная боль.

Профилактике кишечных инфекционных заболеваний уделяется огромное внимание, однако кишечные инфекции и сегодня остаются одной из серьезнейших проблем здравоохранения.

В структуре инфекционной патологии кишечные инфекции составляют около 20%, нанося значительный экономический ущерб.

Симптомы кишечных инфекций: Как правило, они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, однократная или многократная 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. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

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 забыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. 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. Вот почему всем, кто готовит пищу, надо соблюдать большую осторожность.

Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний - заранее обезвредить источник инфекции. Вот почему своевременное обращение в лечебное учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта приобретает исключительное значение. Врач оценит состояние больного, степень обезвоживания и интоксикации, при необходимости госпитализирует больного, незамедлительно назначит лечение, дезинфекцию.

Распространение кишечных инфекций можно предупредить. Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения разработали десять «золотых» заповедей для предотвращения кишечных инфекций:

* Выбор безопасных пищевых продуктов.
* Тщательное приготовление пищи.
* Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления.
* Тщательно хранить пищевые продукты.
* Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.
* Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
* Часто мыть руки.
* Содержать кухню в чистоте.
* Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.
* Использовать качественную, чистую воду.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

**ПОМНИТЕ!**

Главная защита от норовирусной, ротавирусной и других кишечных инфекций, вызванных вирусами – это не только меры личной гигиенической профилактики, но и своевременное обращение за медицинской помощью в лечебно-профилактическое учреждение.

Врач – эпидемиолог ДПО№12

Житомирская Ю.А.