

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — это группа инфекционных заболеваний, сопровождающихся поражением желудочно-кишечного тракта и развитием диареи. Их возбудителями могут быть бактерии (сальмонеллы, шигеллы, холерный вибрион и другие), вирусы (ротавирусы, норовирусы, астровирусы и др.), а также токсины некоторых бактерий.

К ОКИ относятся дизентерия, сальмонеллез, холера, брюшной тиф, паратифы, ротавирусная, норовирусная, энтеровирусная инфекции и другие заболевания.

Источником инфекции являются больные люди и бессимптомные носители. Возбудители выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами и мочой. Многие из них длительное время сохраняются в воде, почве, на предметах обихода, игрушках и посуде. В благоприятных условиях микроорганизмы активно размножаются в продуктах питания, особенно в молочных изделиях, мясном фарше, студнях и воде. При кипячении и обработке дезинфицирующими средствами большинство возбудителей погибает.

Заражение происходит через загрязненную воду, пищу и грязные руки. Опасность представляют недостаточно термически обработанные мясо и птица, яйца, некачественные молочные продукты, а также плохо вымытые овощи, фрукты и зелень.

Заболевание обычно начинается остро: появляются слабость, повышение температуры, головная боль, тошнота или рвота. Затем присоединяются боли в животе и жидкий стул. При появлении таких симптомов необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью. Даже после исчезновения симптомов человек может оставаться источником инфекции еще в течение месяца.

Особое внимание следует уделять профилактике в детских коллективах. Если у ребенка появились признаки недомогания, боли в животе, повышение температуры или расстройство кишечника, его необходимо оставить дома и обратиться к врачу. Это поможет предотвратить распространение инфекции.

Основой профилактики ОКИ остается соблюдение правил личной гигиены. Регулярное

мытье рук после посещения туалета, возвращения с улицы, перед приготовлением и приемом пищи значительно снижает риск заражения.

Основные правила профилактики острых кишечных инфекций:

- выбирайте безопасные и качественные продукты, тщательно мойте овощи, фрукты и зелень;
- полностью проваривайте и прожаривайте мясо, птицу, рыбу и яйца;
- употребляйте приготовленную пищу сразу после приготовления;
- соблюдайте условия хранения продуктов, не оставляйте готовые блюда надолго при комнатной температуре;
- перед употреблением тщательно разогревайте ранее приготовленную пищу;
- не допускайте контакта сырых и готовых продуктов, используйте отдельные ножи и разделочные доски;
- чаще мойте руки, особенно после работы с сырыми продуктами, посещения туалета и контакта с животными;
- поддерживайте чистоту на кухне, регулярно меняйте полотенца и губки;
- защищайте продукты от насекомых, грызунов и домашних животных, храните их в закрытой таре.

Соблюдение этих простых правил поможет значительно снизить риск возникновения острых кишечных инфекций и сохранить здоровье всей семьи.