

Среди огромного количества болезней человека в отдельную группу выделяют инфекционные заболевания, в том числе и острые кишечные инфекции.

Летом и в начале осени традиционно наблюдается пик этих заболеваний. И это не случайно, так как появляется огромный выбор зелени, овощей, фруктов и ягод, на которых находится большое количество различных микроорганизмов, а если фрукты и овощи слегка подгнили, количество бактерий увеличивается в разы.

В теплое время года ухудшаются условия хранения пищевых продуктов, даже при +20+25°C уже через 4–6 часов в зараженных продуктах накапливается значительное количество возбудителей. При этом, зараженные продукты не меняют ни своего внешнего вида, ни вкуса, ни запаха, поэтому на глаз определить опасные продукты невозможно. Также в летний период присутствует большое количество насекомых, в первую очередь мух, которые являются переносчиками инфекций.

К острым кишечным инфекциям относятся: сальмонеллез, дизентерия, ротавирусная и энтеровирусная инфекции, пищевые токсикоинфекции, холера и другие.

Возбудителями перечисленных инфекций являются бактерии и вирусы. А вот пищевые токсикоинфекции вообще выделяются на фоне остальных кишечных инфекций. Так как, кроме инфекционного начала, крайне негативное влияние на организм человека оказывают токсические вещества – продукты жизнедеятельности микроорганизмов.

Все эти заболевания объединены в одну группу по простым причинам – схожий путь распространения инфекций и похожие клинические проявления.

Возбудители острых кишечных инфекций попадают в организм человека через рот, с водой, пищей или через грязные руки.

! Симптомы кишечных инфекций

проявляются достаточно быстро. Инкубационный период от нескольких часов, до нескольких суток. Появляются: недомогание, слабость, тошнота, рвота, боли в животе, жидкий стул, как правило, повышается температура.

! Проявления пищевых токсикоинфекций начинаются очень быстро, через 1–3 часа после заражения. В ответ на массивное попадание в желудочно-кишечный тракт возбудителей и токсических веществ появляется тошнота, рвота,

сильная режущая боль в животе, чаще всего в области желудка. Характер стула может и не меняться, а может быть кратковременный понос. Кроме того, достаточно часто встречаются такие симптомы, как головные боли, головокружение, выраженная слабость, снижение артериального давления, озноб, повышение температуры.

Избежать неприятностей можно не прилагая больших усилий. Нужно помнить и соблюдать обычные меры предосторожности:

- мыть руки после посещения туалета, по приходу в дом, перед приготовлением или приемом пищи;

- все овощи, фрукты, зелень и ягоды перед употреблением следует не просто тщательно промывать проточной водой, но и обдавать кипятком, вне зависимости куплены ли они на рынке или выращены на своем огороде;

- не покупать обрезанные овощи и фрукты, они конечно на первый взгляд дешевле, но на поверку выходит дороже – подорвете и здоровье, и семейный бюджет – помните: «скупой платит дважды»;

- не покупать разрезанные арбузы и дыни, так как бактерии, которые нахо-

дились на поверхности, проникают вовнутрь;

- не покупать молочные продукты у частников, если Вы не уверены, что они подверглись необходимой обработке;

соблюдать сроки и правила хранения молочных продуктов (молоко может храниться в холодильнике 20 часов, творог – 36 часов);

- соблюдать сроки и правила хранения скоропортящихся продуктов: салаты и винегреты лучше съесть сразу после приготовления, в крайнем случае, хранить в холодильнике не более 12 часов;

- не покупать колбасу, мясные деликатесы с истекшим сроком годности;

- не использовать скоропортящиеся продукты, если они хранились при комнатной температуре даже недолгое время;

- яйца, перед тем как сложить в холодильник, необходимо вымыть с мылом, потому что сальмонеллы, которые могут находиться на скорлупе, способны размножаться даже в условиях холодильника и проникать через микропоры внутрь яйца;

- не пить воду из открытых водоемов, неблагоустроенных колодцев и не ис-

пользовать ее для мытья рук и посуды;

- использовать только кипяченую или бутилированную воду;

- не заглатывать воду при купании в открытых водоемах;

- отдыхать лучше в специально отведенных для этого местах;

- обязательно уничтожать мух, а посуду и продукты хранить в недоступном для мух месте.

Если заболевание все таки случилось – **не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу**, помните, что легкое на первый взгляд течение инфекции очень быстро может перейти в тяжелую форму, особенно у детей и пожилых людей, в связи с быстрым обезвоживанием организма!

**Уважаемые жители города
Нижний Тагил,
помните о мерах профилактики
и будьте здоровы!**

Изготовлено по заказу управления социальных программ
и семейной политики Администрации города Нижний Тагил.



**ДУМАЙТЕ САМИ,
РЕШАЙТЕ САМИ -**

**БОЛЕТЬ ИЛИ
НЕ БОЛЕТЬ!**