

Літо – найкраща пора року: сонячні, теплі дні, свіжі овочі та фрукти, канікули та відпустки, відпочинок на морі чи на природі. Однак саме в цю пору року значно збільшується вірогідність виникнення серед дорослих і дітей гострих кишкових інфекцій.

Гострі кишкові інфекції – велика група захворювань, що протікають з ознаками інтоксикації та ураження шлунково-кишкового тракту.

Збудниками кишкових інфекцій є окремі групи бактерій (шигели, сальмонели та ін), умовно-патогенні мікроорганізми (стафілококи, протей), віруси (ротавіруси, ентеровіруси) і т.ін. Найпоширенішими кишковими інфекціями є: дизентерія, сальмонельоз, харчові токсикоінфекції, ротавірусна та ентеровірусні інфекції.

Практично всі збудники кишкових інфекцій надзвичайно живучі. Вони здатні довго існувати в ґрунті, воді і навіть на різних предметах. Кишкові мікроби не бояться холоду, проте все ж вважають за краще жити там, де тепло і волого. Особливо швидко вони розмножуються в молочних продуктах, м'ясному фарші, холодці, киселі, а також у воді (особливо в літній період).

До організму здорової людини збудники кишкових інфекцій потрапляють, головним чином, з інфікованою водою, зіпсованими та неякісними харчовими продуктами або через брудні руки.

Кишкову паличку можна з'їсти разом з неякісним кефіром або йогуртом. Стафілококова інфекція комфортно себе почуває в зіпсованих тортах з кремом.

Збудники сальмонельозу (а їх відомо близько 400 видів) потрапляють до людини через будь-які заражені продукти: куряче м'ясо і яйця, варену ковбасу, сосиски, погано промиті або вимиті брудною водою овочі і зелень.

Збудників кишкових інфекцій досить багато, але клінічно вони проявляють себе досить

типово. Захворювання зазвичай починається з погіршення самопочуття, підвищення температури, з'являється нудота, діарея, болі в животі, здуття.

При появі цих симптомів потрібно негайно звернутися до лікаря. Лікування вдома допустиме лише при легких формах захворювання, діагностувати які може тільки лікар. При цьому лікування повинно проводитися під його контролем. Постарайтеся ізолювати хворого, щоб запобігти зараженню інших членів сім'ї.

Найбільш сприйнятливі до гострих кишкових інфекцій діти. Пояснюється це тим, що у дітей, на відміну від дорослих, слина і шлунковий сік мають слабкі бактерицидні властивості. І при попаданні збудника кишкових інфекцій в рот (а саме таким шляхом найчастіше відбувається зараження), вони легко проникають в кишечник.

Експертами Всесвітньої Організації Охорони здоров'я для ефективної санітарної освіти населення всієї планети з профілактики ГКІ (гострі кишкові інфекції) були розроблені десять «золотих» правил для запобігання харчових отруєнь (інфекцій).

1. Вибір безпечних харчових продуктів.

Багато продуктів, такі як фрукти і овочі, споживають у сирому вигляді. Під час покупки продуктів майте на увазі, що мета їх подальшої обробки – зробити їжу безпечною і подовжити термін її зберігання. Певні продукти, які споживаються сирими, вимагають ретельного миття, наприклад, салат та зелень. Не купуйте харчі, якщо сумніваєтеся їх правильному зберіганні перед продажем.

2. Ретельно готуйте їжу.

Багато сирих продуктів, головним чином птиця, м'ясо і сире молоко, часто засіяні патогенними мікроорганізмами. У процесі варіння (смаження) бактерії знищуються, але пам'ятайте, що температура у всіх частинах харчового продукту повинна досягти 70° С. Заморожене м'ясо, риба і птиця повинні ретельно відтанути перед кулінарною обробкою. Добре прожарюйте або проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу.

3. Їжте приготовлену їжу без зволікання.

Коли приготовлена їжа охолоджується до кімнатної температури, мікроби в ній починають розмножуватися. Чим довше вона залишається в такому стані, тим більше ризик отримати харчове отруєння. Щоб себе убезпечити, їжте їжу відразу після приготування.

4. Ретельно зберігайте харчові продукти.

Якщо ви приготували їжу про запас або бажаєте після вживання зберегти решту її частину, майте на увазі, що вона повинна зберігатися або гарячою (близько або вище 60° C) або холодною (нижче 10° C). Це виключно важливе правило, особливо якщо маєте намір зберігати їжу більше 4-5 годин. Їжу для дітей краще взагалі не піддавати зберіганню. Загальна помилка, що приводить до незліченних випадків харчових отруєнь – зберігання в холодильнику великої кількості теплої їжі. Ця їжа в перевантаженому холодильнику не може швидко повністю охолонути. Коли в середині харчового продукту занадто довго зберігається тепло (температура понад 10° C), мікробивживають і швидко розмножуються до небезпечного для здоров'я людини рівня.

5. Ретельно підігрівайте приготовлену заздалегідь їжу.

Це найкраща міра захисту від мікроорганізмів, які могли розмножитися в їжі в процесі зберігання (правильне зберігання пригнічує ріст мікробів, але не знищує їх). Ще раз, перед їжею, ретельно прогрійте їжу, (температура в її товщі повинна бути не менше 70° C).

6. Уникайте контакту між сирими і готовими харчовими продуктами.

Правильно приготовлена їжа може бути забруднена шляхом контакту з сирими продуктами. Наприклад, не можна використовувати одну і ту ж обробну дошку і ніж для

приготування сирої та вареної (смаженої) птиці. Подібна практика може призвести до потенційного ризику перезараження продуктів і зростанню в них мікроорганізмів з подальшим отруєнням людини.

7. Часто мийте руки.

Ретельно мийте руки перед приготуванням їжі і після кожної перерви в процесі готування. Після оброблення сирих продуктів, таких як риба, м'ясо або птиця, знову вимийте руки, перш ніж приступити до обробки інших продуктів. А якщо у Вас є інфікована подряпина (ранка) на руці, то обов'язково перев'яжіть її або накладіть пластир перш, ніж приступити до приготування їжі. Також пам'ятайте, що домашні тварини – собаки, птахи і особливо черепахи – часто носії небезпечних мікроорганізмів, які можуть потрапити в їжу через ваші руки.

Навчіть своїх дітей постійно мити руки, ягоди та фрукти, якщо вони їдять їх без вашої присутності.

8. Тримайте кухню в ідеальній чистоті.

Так як їжа легко забруднюється, будь-яка поверхня, використовувана для її приготування, повинна бути абсолютно чистою. Розглядайте кожен харчовий обрізок, крихти або брудні плями як потенційний резервуар для мікробів. Рушники для протирання посуду повинні змінюватися щодня. Ганчірки для миття підлоги також вимагають частого прання або заміни.

9. Зберігайте їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин.

Тварини часто є переносниками патогенних мікроорганізмів, які викликають кишкові інфекції. Для надійного захисту продуктів зберігайте їх у щільно закритих банках (контейнерах). Запобігайте проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти.

10. Використовуйте чисту воду.

Чиста вода виключно важлива як для пиття, так і для приготування їжі. Якщо у вас є сумніви щодо якості води, то прокип'ятіть її перед питтям, додаванням до харчових продуктів або перед використанням або використовуйте бутильовану воду. Ніколи не пийте воду з невідомих водойм і джерел.

Успіх в профілактиці шлунково-кишкових захворювань багато в чому залежить від населення, від його свідомості, освіченості, дисциплінованості. Кожна людина повинна відчувати себе відповідальною не лише за своє здоров'я, але і за здоров'я тих, що її оточує.