**КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ**



Кишечные инфекции очень распространены и каждый человек хотя бы раз в жизни встречался с ними. Возбудителями могут быть разные микробы – и бактерии, и вирусы, и простейшие, и грибы.

Чаще всего встречаются бактериальные кишечные инфекции - сальмонеллез, шигеллезы, иерсиниоз, стафилококковая инфекция, холера и вирусные: ротавирусная, аденовирусная, энтеровирусная, норовирусная, гепатит А.

Вопреки стереотипу, болеют ими круглый год, а не только летом. Связано это с пренебрежением правилами гигиены.

Основной механизм передачи кишечных инфекций - фекально-оральный, но возможен и воздушно-капельный, если возбудитель инфекции вирус.

Чаще всего источник инфекции - больной человек. Но бывают и исключения.

Наибольшую опасность представляет здоровый бактерионоситель и тот, у кого заболевание протекает в стертой форме.

Рвота, тошнота, боли в животе, диарея - основные симптомы кишечной инфекции. В большинстве случаев не обходится без симптомов интоксикации: температуры, озноба, потливости и слабости.

Для многих кишечная инфекция протекает достаточно легко и не требует госпитализации, но есть особые группы людей, для кого заболевание может быть очень опасным.

Это в первую очередь маленькие дети: у них очень быстро развивается обезвоживание, которое приводит к развитию осложнений.

Кроме того, в группе риска пожилые люди, лица с иммунодефицитными состояниями и хроническими заболеваниями пищеварительной системы.

Когда вызывать врача? Если температура не сбивается, рвота не прекращается в течение 48 часов, в стуле появляется кровь, добавляются признаки обезвоживания: вялость, сухие кожные покровы, отсутствие мочеиспускания.

Что делать, если дома больной кишечной инфекцией?

Больного необходимо изолировать, выделить персональную посуду, полотенце. Это снизит риск передачи инфекции здоровым членам семьи.

При уходе за больным нужно строго соблюдать правила личной гигиены, часто мыть руки с мылом.

К унитазу и раковине особое внимание: их нужно обрабатывать специальными средствами бытовой химии.

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций.

Для профилактики кишечных инфекций:

* соблюдайте условия хранения и приготовления продуктов питания,
* при приготовлении пищи используйте отдельные разделочные доски и посуду для сырых и готовых продуктов,
* тщательно мойте зелень, фрукты и овощи,
* мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением пищи, после прикосновения к животным и перед едой,
* соблюдайте чистоту на кухне, не копите мусор,
* купайтесь только в разрешенных для этих целей водоемах.

Будьте здоровы!