

## Острые кишечные инфекции

**Острые кишечные инфекции** – большая группа заболеваний, протекающих с признаками интоксикации и поражения желудочно-кишечного тракта. Возбудителями кишечных инфекций являются отдельные группы бактерий (шигеллы, сальмонеллы и др.), условно-патогенные микробы (стафилококки, протей), вирусы (ротавирусы, энтеровирусы и т.д.), гельминты (лямблии, амебы).

Самыми распространенными кишечными инфекциями являются: дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции, ротавирусные и энтеровирусные инфекции.

Как видите, возбудителей кишечных инфекций довольно много, но клинически они проявляют себя довольно типично. Заболевание обычно начинается с ухудшения самочувствия, повышения температуры, появляется тошнота, диарея, боли в животе, вздутие.

При появлении этих симптомов нужно немедленно обратиться к врачу. Лечение на дому допустимо только при легких формах заболевания, диагностировать которые может только врач. При этом лечение должно проводиться под его контролем.

Постарайтесь изолировать больного, чтобы предотвратить заражение других членов семьи.

Наиболее восприимчивы к острым кишечным инфекциям дети. Объясняется это тем, что у детей, в отличие от взрослых, слюна и желудочный сок обладают слабыми бактерицидными свойствами. И при попадании возбудителя кишечных инфекций в рот (а именно таким путем чаще всего происходит заражение), они легко проникают в кишечник.

Иногда ребенок переносит заболевание легко, но при этом инфекционный процесс может иметь затяжной характер и надолго оставляет тяжелый след. Нередко гастрит, колит, дуоденит и другие хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, которыми страдают взрослые, являются последствиями острых кишечных инфекций, перенесенных в детстве.

### ***Что делать, чтобы не заболеть?***

1. Не пейте воду из случайных источников. Во избежание кишечных инфекций употребляйте свежекипяченую, артезианскую или минеральную воду заводского разлива.
2. Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты. А те, которые не подвергаются термической обработке, нужно хорошо вымыть кипяченой водой.
3. Не покупайте арбузы и дыни в разрезанном виде.
4. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Пищу для детей лучше готовить в один прием и не подвергать хранению.
5. При покупке продуктов обращайте внимание на срок реализации.
6. Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли, у лиц, торгующих несертифицированной продукцией.
7. Чаще мойте руки с мылом, обязательно перед приемом пищи и после посещения туалета.

# Памятка о профилактике кишечных инфекций

## 1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



Мойте руки не только перед едой, но и перед тем, как готовить пищу.

Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

### ПОЧЕМУ?

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

## 2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

Сырые мясо, птицу и морские продукты не храните рядом с другими продуктами или помещайте их в закрытую посуду.

Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами, такими как нож и разделочные доски.



### ПОЧЕМУ?

В сырых мясе, рыбе, птице и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

## 3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.

### ПОЧЕМУ?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70 градусов может сделать их значительно безопаснее для употребления.

## 4. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте гарантированно чистую питьевую воду или кипятите её.

Выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко.

Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.

### ПОЧЕМУ?

В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.

## 5. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 градусов). Держите приготовленные блюда горячими (до 60 градусов) вплоть до сервировки.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

### ПОЧЕМУ?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5 градусов или выше 60 градусов процесс их размножения замедляется или прекращается.

# Памятка о правильном и безопасном питании



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ



более 400

различных заболеваний, связанных с недоброкачественной пищей, знают специалисты

500 тысяч

случаев острых кишечных инфекций и пищевых токсикоинфекций регистрируется в России ежегодно!

в 17%

случаев колитов некоторые виды кишечной палочки могут привести к развитию острой печёночной недостаточности гемолитической анемии (отравление организма собственными продуктами обмена веществ)

## НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ опасность пищевых бактериальных отравлений!



**i** Некоторые факторы о пищевых бактериальных отравлениях

Чаще всего пищевые бактериальные отравления вызываются золотистым стафилококком, палочками сальмонелл, эшерихий коли, дизентерийными палочками и ещё несколькими распространёнными видами патогенных микроорганизмов.

### БОТУЛИЗМ!

Причина ботулизма – ботулотоксин. Это самый сильнейший из известных в мире ядов. Он вырабатывается микроорганизмом клостридия ботулиnum. У этого микроба есть две важные особенности, которые стоит знать.

**1** для размножения ему требуются анаэробные условия, т.е. отсутствие кислорода

**2** его споры очень устойчивы к нагреванию и погибают при температуре выше 121°С.

Симптомы ботулизма не похожи на симптомы кишечных расстройств. Понос и рвота для него не характерны, а тошнота, боль в желудке и головная боль часто не вызывают особого беспокойства. Однако спустя несколько часов, а иногда и дней появляются грозные признаки болезни: головокружение, расстройство зрения, глотания и речи, вздутие кишечника, прогрессирующая мышечная слабость.

**!** Самыми опасными проявлениями ботулизма являются расстройства сердечно-сосудистой деятельности и дыхания вплоть до его остановки, в результате чего возможен смертельный исход.



**5** / ключевых принципов профилактики пищевых отравлений

**1**

Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне.

Патогенные микроорганизмы часто попадают в готовые блюда и продукты с поверхности грязных рук, из носоглотки, также с загрязнённой одежды или спадшающих волосами. (Тепловой средой и источником заражения могут стать гигиенические салфетки, непровешенные кухонные принадлежности. Они привлекают переносчиков бактерий: мух, тараканов и грызунов. Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и поправляйте волосы косичкой во время приготовления пищи, очищайте инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.

**2**

Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда раздельно

Сырое мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств. Поэтому, чтобы избежать перекрёстного заражения, не используйте для готовки и сырых продуктов общие разделочные доски и инструменты без предварительной очистки. А в холодильнике готовые и сырые продукты храните на разных полках в закрытых упаковках.



Сырое мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств.

**3**

Хорошо прожаривайте и проваривайте все продукты

При тщательной и достаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мелко порезанные продукты кипятите или обжаривайте не менее 10 минут. Не пейте молоко, не подвергшееся пастеризации или стерилизации, - прокипятите его перед употреблением.

**4**

Храните пищевые продукты в холодильнике

При температуре ниже 4°С процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все портящиеся продукты храните в холодильнике. Свежеприготовленные блюда не держите при комнатной температуре дольше 2 часов. А замороженные мясо, птицу или рыбу размораживайте не на столе, а в холодильной камере.

**5**

Используйте только свежие и неиспорченные продукты

В испорченных продуктах могут размножаться патогенные микроорганизмы и образовываться токсины, часто смертельно опасные. Помните, что не все бактерии, вызывающие отравление, приводят к изменению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому никогда не пробуйте продукты с повреждённой упаковкой или истекшим сроком годности.

**ПОМНИТЕ!**

ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ПРОДУКТАМИ, ТО РИСК ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ БУДЕТ СНИЖЕН ДО АБСОЛЮТНОГО МИНИМУМА.



**!** / Это должен знать каждый

Температура в основном отделении вашего холодильника должна быть 4°С в морозильной камере - 12-18°С

Перегрузка холодильника или загрузка в него горячих продуктов может привести к сдвигу температурного режима, а значит - к порче хранящихся в нём пищевых продуктов

Некоторые бактерии могут размножаться при температуре ниже 6°С. Чтобы избежать заражения ими пищу, не реже одного раза в месяц мойте и просушивайте холодильник

Термическая обработка в домашних условиях не позволяет уничтожить споры клостридий ботулизма

Чтобы избежать размножения бактерий и заражения продуктов ботулотоксином, следует домашние консервы хранить в холоде

Обращайте внимание на качество воды, которую вы используете. При необходимости ополаскивайте посуду кипятком, а овощи и фрукты - охлаждённой кипячёной водой

Во многих специях содержится огромное количество микробов или их спор. Поэтому добавляйте специи в самом начале приготовления блюд, чтобы они прошли термическую обработку.

**ЭТО ВАЖНО!**  
НАИБОЛЕЕ ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ: РВОТА И ЖИДКИЙ СТУЛ, ИЛИ ДИАРЕЯ, СЛУЧАЮТСЯ ТАКЖЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ВЯЛОСТЬ. ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОВЫШАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА: ОНА БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ ОСЛАБЛЕННЫХ, А У ОСТАЛЬНЫХ - ОБЫЧНО ТОЛЬКО ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ВЫЗВАННЫХ МИКРООРГАНИЗМАМИ КИШЕЧНОЙ ГРУППЫ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ САЛЬМОНЕЛЛЕЗЕ.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**  
Дать шанс здоровью можешь только ты!

