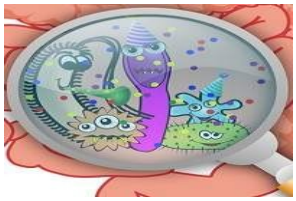
Автор: *А.Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Летний отдых на природе в ряде случаев приводит к нежелательным для организма последствиям, становится поводом для обращения к врачу. Кроме теплового и солнечного удара отдыхающих чаще всего подстерегают различные **кишечные инфекции.**

В период повышения температуры воздуха риск подхватить такую инфекцию возрастает в разы. **Бактериальные** (дизентерия, сальмонеллез) передаются с пищевыми продуктами, водой, а **вирусные** (ротавирусная инфекция и др.) – контактно-бытовым путем.

В целях профилактики **важно соблюдать правила личной гигиены**: необходимо помнить о чистоте рук, особенно при приготовлении и приеме пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета. Нельзя забывать об общей чистоте в доме, качественном мытье посуды. Фрукты, овощи и ягоды, в т. ч. те, кожура которых несъедобна, перед употреблением обязательно мыть. При появлении в доме насекомых и грызунов нужно вести с ними активную борьбу. Особое внимание следует уделить вопросу хранения пищевых продуктов – соблюдать чистоту и целостность упаковочных материалов, рекомендуемую изготовителем температуру, отслеживать сроки годности. Сырые и готовые продукты следует держать как можно дальше друг от друга. При приготовлении того или иного блюда впрок важно, как можно быстрее охладить его и поставить в холодильник.

Не следует брать с собой в поездку скоропортящиеся продукты – молочные изделия, колбасы, сыры, а также покупать еду в местах несанкционированной торговли.

Признаки заболевания:

- общее недомогание;
- тошнота;

- многократная рвота;
- схваткообразные боли в животе;
- частый жидкий стул, иногда с примесью слизи и прожилками крови;
- усиление интоксикации, снижение артериального давления;
- учащение и ослабление пульса, бледность кожных покровов, жажда;
- высокая температура тела.

Первая помощь

Немедленно начать промывание желудка(обильное питье 1,5-2 л теплой воды с последующим раздражением корня языка). Чтобы нейтрализовать и вывести токсины из кишечника и снизить уровень интоксикации, нужно принять активированный уголь, смекту.

Больной должен восполнять потери жидкости. Для питья можно использовать чай, кипяченую воду, негазированную минералку, компоты и морсы, кисель. По мере улучшения состояния и появления аппетита важно правильно питаться. Из рациона на несколько дней исключаются сырые овощи и фрукты, жирная и жареная пища, копчености, маринады и соленья, концентрированные соки. Показаны рисовая, овсяная каши, овощные пюре, несвежий белый хлеб, нежирные говяжий и рыбный бульоны, постное мясо в виде суфле. Если на второй-третий день болезни нет заметного улучшения, держится высокая температура или с первых часов наблюдаются тревожные признаки - частая рвота, стул более 8-10 раз в сутки, появление в нем крови, слизи, тяжелое общее состояние больного, а также если заболел ребенок – необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Источниками заражения при кишечных инфекциях являются недоброкачественные продукты питания, сырая вода, грязные руки, игрушки, предметы обихода, больные люди и бактерионосители (инфицированные, но без симптомов болезни). Чаще всего возбудители попадают в организм через рот. При вирусных инфекциях возможен воздушно-капельный путь заражения. При отсутствии правильного и своевременного лечения острые кишечные инфекции могут приводить к существенному ухудшению состояния больного – обезвоживанию и сбою в работе всего организма.