

Вода и еда с начинкой

Жаркие дни, солнечные пляжи, сочные фрукты, арбузы. Хочется полностью использовать возможность позагорать, поплавать, запастись витаминами перед школой. Хорошо, когда радостные дни уходящего лета не омрачат кишечные инфекции. Возбудители кишечных заболеваний, находящиеся в испражнениях, попадают в почву, а оттуда во время дождей просачиваются в различные водоемы. При купании в загрязненных водоемах, дети часто глотают воду, вместе с которой в организм проникают опасные микробы.

Водный путь распространения кишечных инфекций осуществляется и при употреблении сырой воды. "Модная" привычка употребления напитков непосредственно из банок и бутылок также таит в себе большую опасность в плане передачи кишечных инфекций, так как болезнетворные микроорганизмы могут находиться на поверхности банки или бутылки, проникать в организм и вызывать заболевание.

Причиной кишечных инфекций часто служит несоблюдение элементарных правил личной гигиены. Летний период характеризуется большим количеством свежих фруктов и овощей, которые не подвергаются никакой тепловой обработке и поэтому могут быть опасны.

Для предупреждения возникновения кишечных заболеваний необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- * Соблюдать правила личной гигиены, где бы вы не находились: дома или на даче, пляже; постоянно следить за чистотой рук;

- * Тщательно мыть овощи и фрукты с последующим ополаскиванием кипяченой водой;

- * Употреблять только свежекипяченую или минеральную воду, питьевую воду заводского разлива;

- * При появлении первых симптомов заболевания: боли в животе, понос, рвота, повышение температуры необходимо обязательно обращаться к врачу, не заниматься самолечением.

Несвоевременное обращение за медицинской помощью опасно не только для здоровья, но и для жизни ребенка! Лето – прекрасная пора для отдыха и ваш отдых не должен быть омрачен кишечными инфекциями.

Осторожность на пикнике.

Теплые дни, ласковое солнце, пение птиц. Так хочется на выходные отправиться на природу, сбросить груз рабочих будней. Что сделать, чтобы ваша

поездка загород не омрачилась пищевым отравлением? Собираясь на пикник, учтите следующие рекомендации:

Одна из главных причин пищевых отравлений — невымытые руки и невымытые фрукты и овощи. Прежде чем прикасаться к еде, всегда старайтесь вымыть руки горячей водой с мылом. Особенно если вы пользовались туалетом или прикасались к животным. Когда вы находитесь вне дома, а тем более за городом условий для мытья рук может не оказаться, поэтому не забудьте взять с собой специальные салфетки, чтобы протереть руки и поверхности, которые будут соприкасаться с пищей.

Если вы готовите еду заранее, остудите ее в холодильнике, прежде чем класть в сумку-термос. Насыпьте в сумку-термос достаточно льда, чтобы продукты хранились при температуре не выше 5° С. Сумку-термос лучше держать в салоне автомобиля, особенно если включен кондиционер. Скоропортящиеся продукты держите отдельно от напитков, так как холодильник с напитками обычно чаще открывают и закрывают. Когда вы приедете на место, поставьте сумку-термос в тень.

Убедитесь, что сырые продукты (мясо или курица) не соприкасаются с готовыми к употреблению. Упакуйте сырые продукты в герметичные контейнеры, иначе сок из них может попасть на другую еду, лежащую рядом. Следите, чтобы тарелки, столовые приборы, разделочные доски и другое оборудование, соприкасавшееся с сырыми мясными продуктами, не использовались для продуктов, готовых к употреблению. Если это одноразовые приборы и тарелки, то выбросьте их и для готовой еды используйте чистые.

Не рекомендуется заранее готовить полуфабрикаты и брать на пикник полусырую еду. Частичная обработка пищи не убивает бактерий. Они могут размножиться до такой степени, что последующая обработка уже не сможет уничтожить их полностью.

Если продукты будут храниться при обычной температуре, то спланируйте пикник таким образом, чтобы съесть их в течение двух часов после приобретения. Или купите продукты заранее, хорошо остудите их в домашнем холодильнике, а потом уложите в дорожный холодильник.

Когда температура 30°С и выше, продукты можно держать вне холодильника не дольше часа, после чего их следует либо снова охладить, либо разогреть. Если температура ниже 30°, продукты можно оставлять, по крайней мере, на два часа.

Хорошо прожаривайте мясные продукты. При жарке продуктов на гриле поверхность мяса или курицы часто выглядит вполне готовой, тогда как внутри мясо может оставаться недожаренными. Чтобы гарантировать достижение нужной внутренней температуры, дайте углям прогореть минут 20 или 30, прежде чем приступать к жарке.

Убирайте остатки еды в холодильник сразу же по окончании трапезы. Если вы берете много еды на несколько приемов пищи, упакуйте ее в небольшие контейнеры, чтобы можно было достать из переносного холодильника только то, что нужно в данный момент.

Некоторые продукты можно брать на пикник без охлаждения. Если вы не хотите возиться с продуктами, которые могут испортиться, подумайте о том, чтобы взять на пикник продукты, не нуждающиеся в охлаждении. Например, свежие фрукты и овощи, твердый сыр, рыбные или мясные консервы, булочки, хлеб, горчицу и соленья.

Дизентерия.

Дизентерия - острое инфекционное заболевание с преимущественным поражением толстой кишки и общей интоксикации организма.

Возбудители дизентерии – бактерии патогенные для человека. Заражение происходит через рот. В желудочно-кишечный тракт попадают с рук, загрязненных выделениями больного, с пищевыми продуктами и водой. Значительная роль в распространении дизентерии принадлежит мухам.

Источники инфекции: больной человек или больной с малосимптомными хроническими или стертыми формами. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 дней, в среднем – 3 дня.

Течение болезни острое, однако иногда она может протекать легко. Симптомы: чувство жара, головная боль, слабость, температура тела высокая – до 38 - 40°. Снижается аппетит. Боли в животе – сначала постепенные, разлитые, тупые по всему животу; позже – острые, схваткообразные, в основном в нижнем отделе живота. Непрерывны болезненные ложные позывы на низ. Язык сухой, обложен серо – бурым налетом. Стул – 10 – 15 раз в сутки и более, сначала жидкий, затем слизистый, с примесью крови.

Иногда болезнь протекает в форме легкого поноса и слабой болезненности в животе. Такие больные часто не обращаются к врачу, переносят болезнь на ногах и распространяют возбудителя инфекции во внешней среде.

Лечение больных с любой формой заболевания только в условиях стационара.

Профилактика дизентерии предусматривает строгое соблюдение правил личной гигиены. Борьба с мухами.

Летние инфекции: как себя уберечь?

Казалось бы, кончились зимние холода и можно расслабиться. Отдохнуть от бесконечных насморков, ангин, кашля и прочих вирусных прелестей. Однако терять

бдительность не стоит. На смену зимним инфекциям стремятся летние. Их количество может повергнуть в шок несведущего в медицине обывателя, а сложность протекания заставляет относиться к ним с предусмотрительностью. Поэтому, планируя летний отдых, не забудь вооружиться необходимыми сведениями о той опасности, которая подстерегает нас практически повсюду.

Лето – это пора отдыха, наслаждения, но нередко случается так, что прекрасный летний отдых омрачается неожиданными инфекциями.

Мойте руки перед едой... и не только!

Наверно многие из вас помнят случаи острого отравления из своей жизни или жизни близких. Основными провокаторами этих малоприятных недугов являются кишечные инфекции. В первую очередь в группу риска по острым кишечным заболеваниям попадают люди с ослабленным иммунитетом, страдающие гастритом, язвенным колитом и другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. К сожалению, обычно наиболее чувствительны к подобным инфекциям пожилые люди и маленькие дети. Возбудители инфекций могут с легкостью вызвать тяжелые поражения желудочно-кишечного тракта, печени, селезенки, нервной системы и других систем и органов организма.

Подхватить болезнетворных микробов можно как угодно и где угодно – они отлично приживаются на телефонных трубках, поручнях в транспорте, денежных купюрах и, конечно, на клавиатуре компьютера. Природа этих возбудителей настолько разнообразна, что некоторые из них могут передаваться и воздушно-капельным путем, такие например, как дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф и холера. Все эти заболевания имеют отличительные признаки.

Виды инфекций:

Дизентерия вызывается бактериями из рода "шигелл", характеризуется преимущественным поражением толстого кишечника и сопровождается интоксикацией. Болезнь может протекать в острой и хронической форме. Острая дизентерия характеризуется лихорадкой, болями в животе, частым поносом с кровью и слизью. Нередко причиной массовых вспышек кишечных инфекций среди населения являлось употребление загрязненной микроорганизмами водопроводной воды.

Сальмонеллез проявляет себя частой рвотой и сильной интоксикацией, при легкой форме заражения температура тела не превышает нормы. В первую очередь поражается желудочно-кишечный тракт, куда микроб попадает, преодолев первый естественный защитный барьер - соляную кислоту желудочного сока. Тяжесть заболевания зависит от возраста и состояния защитных сил организма, вида сальмонелл, путей заражения, количества микробов и их токсинов, попавших в организм.

Брюшной тиф является одной из форм сальмонеллеза. Болезнь, как правило, развивается постепенно. Больные ощущают озноб, усиливающийся к вечеру жар, общая слабость, бессонница, ухудшение аппетита. Повышение температуры чаще происходит постепенно и к 4-7-му дню она обычно достигает максимума. Параллельно подъему температуры нарастают симптомы интоксикации и поражения внутренних органов: усиливаются бледность кожных покровов, головная боль, язык утолщается, появляется характерная для брюшного тифа обложенность языка белым налетом (края и кончик его остаются чистыми), метеоризм. Возможны запоры или поносы.

Холера относится к особо опасным инфекциям. Характеризуется развитием водянистого поноса и рвоты, что чревато обезвоживанием организма, сопровождается также расстройством функции почек.

Дело рук твоих

Летом как-то не хочется думать о болезнях и лекарствах. Нам кажется, что солнце, воздух и вода наилучшим образом защищают наше здоровье от всех опасностей. Но дело в том, что всевозможные вирусы и бактерии превосходно себя чувствуют в теплой и влажной атмосфере, особенно активизируя свою деятельность в июле и августе. В это время им на руку играют жара и наша любовь к "поджариванию" на солнце.

Если зимой холод и авитаминоз ослабляют иммунную систему, то летом это делает солнце. Загорание давно признано вредной процедурой, однако это мало заботит любителей пляжного отдыха.

Источник большинства летних неприятностей — грязные руки. Собственными руками мы доставляем в организм дизентерию, сальмонеллез, листериоз, гепатит А, глистные инвазии, ботулизм и даже холеру с тифом (которые еще отнюдь не искоренены). Все эти заболевания довольно опасны, вызывают множество осложнений, а в ряде случаев приводят к летальному исходу. Поэтому очень важно при первых же признаках недомогания обратиться к врачу.

Высокая температура, боль в желудке, понос, слабость, тошнота, рвота, а в некоторых случаях - сыпь, резь в глазах, судороги – все это достойный повод немедленно обратиться за помощью.

От самолечения лучше отказаться с самого начала. В данном случае это весьма небезопасное занятие. Ведь кишечные инфекции могут проявляться в виде ангины и по симптоматике напоминать обыкновенную простуду. К тому же под кишечную инфекцию часто маскируются внематочная беременность, острый аппендицит и даже инфаркт. Без специальной подготовки разобраться во всем многообразии симптомов невозможно. А промедление, как и неправильное лечение, приводит к плачевным результатам.

В мире животных

Человек, конечно, венец творения, но уж очень со всех сторон уязвимый. Встречи с представителями флоры и фауны часто оборачиваются совсем не в нашу пользу. Остерегайтесь контактов с животными, птицами и насекомыми. Отправляясь в лес, запаситесь репеллентами, одевайтесь так, чтобы открытых участков тела было как можно меньше, а в районах распространения клещевого энцефалита лучше заранее сделать прививку.

Лето – пора разгула **вируса бешенства**. Главным образом он поражает диких животных (лис, енотов, летучих мышей). Дикие животные заражают домашних, а уже они чаще всего и передают вирус человеку. Единственный способ профилактики данного заболевания – своевременная вакцинация животных. Но если о своих домашних любимцах еще могут позаботиться их хозяева, то целая армия бездомных собак и кошек остается непривитой, представляя потенциальную опасность для человека.

При укусе любого животного необходимо немедленно обратиться в ближайший травмпункт, а за неимением такового - в любое мед. учреждение, получив первую помощь, должное обследование и необходимые разъяснения. Практически все укусы животных сами по себе не проходят и самолечению не подлежат, а, будучи запущенными, приводят к необратимым последствиям и даже смерти.

Водные процедуры

То, что вода наших водопроводов далека от совершенства, ни для кого не секрет. А вот то, что в нее изредка попадают возбудители кишечных инфекций и гепатита, мы обычно узнаем уже после того, как появятся первые заболевшие. Не факт, что, выпив воду из-под крана, ты тут же подхватишь какую-нибудь заразу. Но если иммунная система в этот момент дала сбой - это очень даже вероятно. Чтобы избежать риска заражения, следует пить очищенную, кипяченую или бутилированную воду.

Ни в коем случае нельзя пить "сырую" воду, путешествуя по заморским странам, особенно если туристический маршрут пролегает через страны Африки и Азии.

Безопасной должна быть не только та вода, которую мы пьем, но и та, в которой купаемся. Летом очень сложно удержаться от соблазна нырнуть в манящую прохладу какого-либо водоема. Хорошо, если этот водоем находится под контролем Санэпиднадзора. Хуже, если находитесь на заброшенном пруду и, несмотря на некоторую сомнительность его состояния, рискнули в нем искупаться.

Кишечная палочка присутствует в любых водоемах, но в теплой и стоячей воде она размножается особенно охотно. Притягательна ровная гладь спокойных озер и для комаров, которые на поверхности воды откладывают свои личинки, а это верный путь **инфицирования малярией**. Достаточно одного глотка зараженной

воды, чтобы в организм попали возбудители **менингита**, вызывающие воспаление мозговых оболочек.

В жаркие летние дни многим из нас хочется окунуться в прохладную воду. Но мало кто задумывается о том, что могут пострадать уши, носы и горло.

Лептоспироз считается наиболее распространенным зоонозом в мире. Источниками инфекции являются различные животные (лесная мышь, полевка, водяные крысы, землеройки, крысы, собаки, свиньи, крупный рогатый скот и др.). Заражение человека чаще всего происходит при контакте кожи и слизистых оболочек с водой, загрязненной выделениями животных.

Летом резко возрастает количество обратившихся за помощью к отоларингологам, беспокоят боли в ушах, и чаще всего это боли инфекционного характера.

Инфекция вместе с небольшим количеством воды попадает в ухо, жидкость застаивается, начинает развиваться воспалительный процесс.

Это заболевание называется – **отит**. Отит бывает нескольких видов, в зависимости от того какой отдел уха он поразил: наружный и средний. Боль при разных видах отита имеет разную степень интенсивности. А еще появляются гнойные выделения из уха, повышается температура, а что самое неприятное – резко ухудшается слух. Лечение отита также зависит от того, какой отдел уха поражен. Лечение *наружного отита* предполагает комплекс мероприятий, направленных на устранения признаков воспаления и отека наружного слухового прохода. *Средний отит* является показанием к назначению обезболивающих, жаропонижающих, антибактериальных и противовоспалительных средств. Применяются так же методы физиотерапии, наружные компрессы. В сложных случаях приходится даже делать рассечение барабанной перепонки.

Главное в лечении отита – не затягивать с визитом к врачу и **НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!** ВНИМАНИЕ! Отит также может возникнуть при:

- занесении инфекции острым предметом (шпилька, зубочистка);

- инфекции верхних дыхательных путей (ангина, насморк, фарингит, трахеит, ларингит).

Всем известно, что в наших ушах вырабатывают определенный секрет – сера. Если сера вырабатывается в больших количествах, то в ухе может образовываться серная пробка. При попадании в ухо воды, сера может затечь в более глубокие отделы слухового прохода, откуда ее будет трудно извлечь. Поэтому если вы после купания обнаружили, что плохо слышите, либо ощущаете шум в ушах, не пытайтесь почистить слуховой проход самостоятельно. Обращайтесь к доктору.

Попадание не совсем чистой воды в носоглотку также чревато воспалениями горла и носа, особенно если ваш иммунитет за предыдущий период зима-весна не раз подвергался натиску различных инфекций.

Но заболеть летом, можно не только отдыхая и купаясь. Легко можно подхватить все вышеперечисленные инфекции, сидя на работе, дома или в машине под кондиционером. Резкий перепад температур очень пагубно влияет на организм человека. Если на улице стоит жара в 30 градусов, а в помещении либо машине температура не превышает 20-22 градусов, наш организм не успевает перестроиться, акклиматизироваться. А ведь такие перепады происходят несколько раз в день. Отсюда и насморк и боли в горле, и другие воспалительные заболевания.

Ужасы пищеблока

Летом следует относиться к потреблению пищи с особым вниманием. Жара быстро приводит продукты питания в негодность, поэтому условия хранения становятся весьма актуальной темой. Опасность таится во всех несвежих продуктах, и даже в магазинах у нас подчас нарушаются правила торговли, не говоря уже о стихийных рынках. Приобретая на обочине автострады молоко или мясо, вы рискуете вместе с товаром "закупить" **дизентерийную палочку** или **яйца паразитов**, а в довесок к козьему молоку еще и **энцефалит**.

Избежать заражения позволяет тщательная термическая обработка продуктов. Никакого недоваренного мяса и уж тем более бифштексов с кровью. Никаких сырых яиц и непрожаренной рыбы. Ошибочно мнение, что хорошая заморозка делает продукт безопасным для употребления. Вирусы и те же самые глисты прекрасно переносят температуру даже ниже той, что может предоставить обычный холодильник.

С теми продуктами, которые употребляются в сыром виде, следует быть еще более осторожными. Фрукты и овощи необходимо тщательно мыть под проточной водой (детям - с хозяйственным мылом), а затем ополаскивать кипяченой. Урожай собственной дачи исключением не является. Искушение съесть клубничку или укропчик прямо с грядки может обернуться длительным пребыванием в больнице.

Рачительным хозяйкам лучше отказаться от экономии, когда дело касается полиэтиленовых пакетов. В те пакеты, в которых побывали фрукты, овощи, яйца и уж тем более мясо или рыба, ни в коем случае нельзя класть хлеб, бутерброды, сыр, колбасу и все, что не подлежит термической обработке. Раз и навсегда решите для себя, что пакеты – вещь одноразовая и повторному использованию не подлежат. Еще одна опасность летнего рациона – это грибы.

Данным продуктом часто травятся даже опытные грибники. Любителям лисичек и сыроежек стоит помнить, что даже неядовитые грибы становятся опасными, если их собрали в непосредственной близости от свалок, автомагистралей,

заводов и их промышленных отходов. К тому же грибы нельзя долго хранить. День полежав, они уже не внушают доверия.

И, конечно же, грибы ни в коем случае нельзя давать детям, даже если ты опробовала их безопасность на себе. Летом на отдыхе нам очень трудно удержаться и не попробовать различные вкусности, в изобилии предлагаемые пляжными торговцами. Их товары не всегда соответствуют "ГОСТам" и частенько вызывают неприятности в организме. Любителей морепродуктов это касается в первую очередь, так как недоваренные креветки и морские гребешки (их надо варить более получаса) вызывают такие весьма опасные инфекции, как **галофилез** и **холера**.

Отправляясь на отдых (особенно за рубеж) тщательно изучи, какие инфекции характерны для данного региона, и возьми за правило не есть и не пить ничего сырого.

Такую инфекцию, как **ботулизм**, нельзя назвать исключительно летней. Однако получаем мы ее обычно из летних домашних консервов (грибных, мясных, овощных) или из рыбы (вяленой, копченой, соленой), неправильно приготовленной в домашних условиях. В продуктах возбудитель этого заболевания практически никак себя не проявляет. Ни цвет, ни вкус, ни запах не сообщат об опасности. А между тем эта очень опасная инфекция часто приводит к летальному исходу. Заразиться ею можно и через спиртные напитки.

Симптомы **ботулизма** (слегка нарушенная координация, севший голос, неуверенная походка) часто принимаются за алкогольное опьянение.

Как обезопасить себя

Если у вас возникли подозрения на какой-либо симптом кишечной инфекции, немедленно обращайтесь к врачу-гастроэнтерологу, не занимайтесь самолечением. Самостоятельный прием различных анальгетиков и антибиотиков затрудняет диагностику и лечение заболеваний. Тем более что часто причиной недуга становятся вирусы абсолютно нечувствительные к препаратам подобраным без диагностики, а организму наносится дополнительный урон.

Чтобы обезопасить себя, по возможности не покупайте продукты питания с рук, на рынках требуйте у продавцов сертификаты качества, избегайте покупок в торговых точках, не оборудованных холодильниками.

На отдыхе в **экзотических странах** откажитесь от экзотических блюд – сырой фарш, бифштексы с кровью, шашлыки и другие мясные и рыбные блюда, недостаточно термически обработанные, могут стать причиной заражения инфекционными и паразитарными болезнями. Питайтесь только в проверенных местах общественного питания, избегайте случайных закусочных и столовых. Не пейте сырую воду из водопровода, колодцев и других источников воды. Осторожно относитесь также и к кусочкам льда, которые часто подают к освежающим напиткам,

сокам и холодному чаю. Не покупайте продукты у случайных лиц в местах уличной торговли. Рыбу и другие морепродукты ни в коем случае не употребляйте сырыми. Мойте руки, чистите зубы, мойте овощи, фрукты только кипяченой водой!

Пора летнего отдыха – неизменное удовольствие для миллионов людей по всей планете. Хотелось бы, чтобы это благостное время принесло вам только радости и новые впечатления и ничто не омрачило вашего общения с природой.

ГБУЗ Центр медицинской профилактики МЗ КК