**Профилактика острых кишечных заболеваний у детей**

       **Острые кишечные инфекционные заболевания** являются самыми массовыми заболеваниями детей дошкольного и школьного возраста, особенно в летний период. Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы. Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие. Источником инфекции является человек или животное.

**Пути передачи:**

-  контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки);

-  пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания);

 -  водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах).

        В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из-под крана, парное (некипяченое молоко). Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человека через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

       Изо рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся яды, токсины, которые выделяют микроорганизмы, и повреждения пищеварительного тракта, которые они вызывают. Кишечные инфекции могут протекать как острый гастрит (с рвотой), энтерит (с поносом), гастроэнтерит (и с рвотой, и с поносом), энтероколит (с поражением всего кишечника).после попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов.

    Кишечными инфекциями чаще болеют летом. Это связано с тем, что в жару мы пьем больше жидкости, а, значит, желудочный сок, убивающий вредные микробы, разбавляется. Кроме того, летом мы чаще пьем некипяченую воду (из родников и из-под крана). Входными воротами и органами - «мишенью» является желудочно-кишечный тракт.

**Основные группы симптомов заболевания следующие:**

 -     лихорадка, слабость, снижение аппетита;

-     диарея, рвота, вздутие живота;

 -     боли в животе.

    При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой, подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии. Промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

**Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей, следует:**

-        строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета,

-        использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества,

-        овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей — кипяченой,

-        использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.),

-        не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли,

-        соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно,

-        тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты,

-        скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить в холодильнике при температуре 2-6 С°,

-        не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить),

-        не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появление мух и тараканов,

-        постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.

Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются первые признаки острых кишечных инфекций (тошнота, многократная рвота, понос, схваткообразные боли в животе, боли в области желудка), необходимо сразу обратиться за медицинской помощью.

Территориальный отдел

в поселке городского типа Забайкальск