

Кишечные инфекции (ОКИ)

Согласно медицинской статистике, лето — сезон кишечных инфекций и пищевых отравлений.

Основной причиной развития пищевых отравлений являются патогенные бактерии или их токсины. В жаркое время года все микроорганизмы, в том числе и патогенные штаммы, размножаются гораздо интенсивнее, поэтому риск случайного употребления в пищу зараженных продуктов гораздо выше. Но наиглавнейшей причиной кишечной инфекций было, есть и будет несоблюдение элементарных гигиенических норм — неправильное хранение пищевых продуктов, немытые руки, снующие между обеденным столом и туалетом мухи.

Для всех возбудителей кишечных инфекций характерна высокая устойчивость к факторам окружающей среды. Патогены могут долгое время сохраняться на руках, продуктах питания и предметах обихода. Очень важно также соблюдать нормы гигиены во время приготовления блюда.

Всегда следует помнить, что наиболее страшным и опасным последствием любого отравления является потеря организмом жидкости и солей. Без пищи человеческий организм более или менее благополучно может просуществовать пару недель, но без адекватного обеспечения водой и солями калия, натрия и кальция счет может пойти на часы. Запасы воды и солей особенно невелики в организме ребенка, и именно для детей кишечные инфекции представляют собой реальную угрозу здоровью и жизни.

Таким образом, истинная тяжесть кишечной инфекции зачастую определяется не частотой стула, не запахом и цветом испражнений, а именно степенью обезвоживания. Определить тяжесть кишечной инфекции может только врач.

Вне зависимости от того, как называется конкретная кишечная инфекция, существуют совершенно определенные правила поведения больного и его родственников.

1. Всегда следует задуматься над тем, что это вы такое съели.
2. Кишечная инфекция у любого члена семьи — сигнал тревоги для всех остальных. Больному — отдельная посуда, всем остальным — организовать идеальную чистоту, тщательно мыть руки, убрать от греха подальше подозрительные продукты, всю посуду перекипятить, не жалеть дезинфицирующих средств.
3. И понос, и рвота являются способами защиты организма. В упрощенном варианте это выглядит так: в желудочно-кишечный тракт попало что-то не то, и организм всеми возможными способами пытается эту гадость удалить. Поэтому в первые часы кишечной инфекции мы вовсе не заинтересованы в том, чтобы понос и рвота прекратились. Наоборот, в обоих направлениях организму следует помогать — пить и рвать (а если не хочется — сознательно вызывать

рвоту, промывая тем самым желудок), очистить толстый кишечник с помощью клизмы. Для клизмы используется обычная кипяченая вода, ни в коем случае не теплая (оптимальная температура — около 20 °С), обязательно следить за тем, чтобы вышла вся введенная жидкость.

4. Главный принцип помощи — восполнение потерь жидкости и солей. Для этой цели идеально подходят лекарственные средства, представляющие собой заранее приготовленную смесь различных солей, которую перед употреблением разводят кипяченой водой (оралит, регидрон, глюкосолан). При отсутствии указанных препаратов вполне подойдет компот из сухофруктов, можно чай, лучше зеленый, чем черный. В конце концов, лучше пить то, что есть под рукой (минеральная вода, отвары трав, шиповника и т. д.), чем не пить ничего.

5. Температура напитков должна, ориентировочно, быть равна температуре тела — при этом всасывание жидкости из желудка в кровь будет максимально быстрым.

6. При упорно повторяющейся рвоте помните, что надо пить чаще, но малыми порциями, чтобы не растягивался желудок.

7. Обращение к врачу обязательно при поносе у детей первого года жизни и, вне зависимости от возраста, при отсутствии тенденции к улучшению в течение суток.

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью если:

- из-за упорной рвоты не можете пить;
- более 6 часов нет мочи;
- сухой язык, запавшие глаза, кожа приобрела сероватый оттенок;
- в кале имеется примесь крови;
- понос прекратился, но при этом усилилась рвота и (или) резко поднялась температура тела.

При улучшении состояния не торопитесь есть все подряд. Чай с творожком, рисовая и овсяная каши — это максимум.

Пути профилактики кишечных инфекций достаточно очевидны и сводятся к соблюдению элементарных гигиенических норм: мытью рук, особенно тщательно после посещения туалета, термической обработки пищи и воды, соблюдению правил хранения пищевых продуктов, изоляции больных и, уж по крайней мере, обязательному выделению им отдельной посуды.

Гор. гастроэнтеролог: _____ Мячина Т.М.