

Профилактика кишечных инфекций

Среди инфекций, широко распространенных на земном шаре, острые кишечные инфекции занимают особое место. Нет ни одной страны, где бы ни встречались дизентерия, сальмонеллез, ротавирусная инфекция и т.д.

Родителям надо знать причины желудочно-кишечных заболеваний у детей, чтобы уметь предупреждать их.

Основной особенностью организма ребенка являются его непрерывный рост и развитие. Интенсивность процесса развития, их динамика тем выше, чем моложе ребенок. Этим определяется высокая чувствительность организма маленького ребенка к любым неблагоприятным условиям внешней среды, объясняется своеобразным течением ряда заболеваний у детей. Пищеварительные соки, которые вырабатываются органами пищеварения грудного ребенка, вначале приспособляются для переваривания женского и разведенного коровьего молока; способность переваривать другую пищу появляется у ребенка позднее и постепенно.

Женское молоко для вскармливания ребенка в первом полугодии жизни – наилучший продукт. Оно содержит все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, соли и витамины в нужном для детского организма количестве и соотношении. Когда ребенку в 4-5 месяцев дают прикорм, новые блюда (отварное пюре, каши, а затем супы, мясо) вводят постепенно и в небольших количествах.

Вредное влияние оказывают перекармливание, особенно пищей, богатой углеводами. При этом в кишечнике происходит брожение углеводов под влиянием бактерий, уменьшается отделение кишечного сока, в результате чего скапливаются газы, отмечается вздутие живота; одновременно усиливается перистальтика и появляется срыгивание, стул учащается. Ребенок перестает прибавлять в весе.

Итак, наиболее частыми причинами возникновения расстройств пищеварения у детей раннего возраста, выражающегося в учащении стула, являются изменения состава пищи, а также перекорм ребенка, избыточное введение жиров, углеводов или белков, быстрый переход с естественного на искусственное вскармливание. Небрежное приготовление пищи может быть причиной, вызывающей учащение стула у детей. Необходимо использовать только свежие, доброкачественные продукты и тщательно следить за чистотой рук и посуды при приготовлении блюд.

Моментами, предрасполагающими к возникновению желудочно-кишечных заболеваний у детей, являются рахит и экссудативный диатез, которые снижают защитные силы организма. У таких детей кишечные расстройства продолжаются дольше и протекают тяжелее. Исходя из сказанного, каждая мать должна вовремя обратиться к врачу-педиатру за получением совета по профилактике данных заболеваний.

У детей старшего возраста тоже могут быть острые расстройства пищеварения. Чаще всего это связано с погрешностями в питании: прием пищи в большем количестве, чем это нужно ребенку, неправильный подбор пищевых продуктов и, наконец, недоброкачественная пища.

К группе желудочно-кишечных заболеваний относятся так называемые кишечные инфекции – заболевания, которые возникают в результате заражения организма болезнетворными микробами и вирусами дизентерийной, сальмонеллезной, ротавирусной и т.д.

Исследования показали, что микробы – постоянные обитатели кишечника здорового человека – обладают еще одним ценным свойством: они играют роль своеобразных защитников, не допуская заселения кишечника болезнетворными микробами, обуславливающими кишечные заболевания.

Расстройства в выделении пищеварительных соков и сократительной деятельности кишечника под влиянием любого заболевания, а также приема различных лекарственных препаратов приводят к изменению состава микробной флоры кишечника и к нарушению, тем самым, одного из естественных барьеров организма. В этом заключается одна из причин более легкого возникновения и тяжелого течения кишечных заболеваний у часто и длительно болеющих детей.

Помимо сказанного, существуют и другие барьеры на пути проникновения болезнетворных микробов в организм человека.

Желудочный сок с нормальной кислотностью является одним из таких барьеров. Слюна человека содержит вещество лизоцим, вызывающее разрушение многих болезнетворных микробов. Важную роль в защите человека играет способность лейкоцитов крови к захвату и перевариванию микробов и продуктов их распада.

Организм ребенка почти с рождения в ответ на внедрение микробов обладает способностью изменять обмен веществ в нужную сторону, усиливать работу сердца, повышать артериальное давление, учащать дыхание и, тем самым, увеличивать насыщение крови кислородом.

Многие из защитных реакций организма стереотипные, неспецифические, а потому, закаливание организма, занятия спортом способствуют тренировке ряда защитных систем организма и его укреплению в борьбе с различными болезнями.

Источником заражения является больной человек, бактерионоситель или животное, мухи.

Несмотря на то, что возбудителей кишечной инфекции много, путь заражения ими один: ребенок заражается только через рот в том случае, если вода, пища или просто предметы были заражены микробами – возбудителями этих заболеваний. При всех кишечных заболеваниях микробы выделяются из организма или бактерионосителя с калом, реже – с мочой. С раннего возраста необходимо прививать ребенку гигиенические навыки: следить за чистотой ногтей, приучать мыть руки перед едой и после пользования туалетом, отучать от вредной привычки кусать ногти.

Чтобы уберечь ребенка от заражения микробами, необходимо также соблюдать строгую чистоту всего того, что его окружает, особенно игрушки и всех вещей, которые он берет в руки.

Очень важно хранить продукты питания в закрытом шкафу или холодильнике. При этом сырые и вареные продукты не должны соприкасаться. Сырое мясо, рыбу, овощи надо изолировать (в полиэтиленовых пакетах, закрытых кастрюлях) от остальных продуктов. Следует помнить, что и в холодильнике многие микробы сохраняют жизнедеятельность. Все фрукты и овощи перед употреблением необходимо тщательно мыть в проточной воде и обдавать кипятком, т.к. на них могут оказаться возбудители болезней и глисты.

Всю пищу для ребенка приготавливают на чистом столе тщательно вымытыми руками. Детскую посуду и бутылочки моют после употребления горячей водой с мылом и обдают кипятком. Пищу и посуду нужно оберегать от попадания пыли и мух. Ребенок должен получать только свежеприготовленную пищу. Нельзя оставлять блюда от одного кормления до другого, так как за это время на них легко размножаются болезнетворные микробы.

Молоко и воду следует кипятить.

Предупреждение кишечных инфекций достигается, в первую очередь, хорошими санитарно-бытовыми условиями, в которых живет ребенок: содержащаяся в чистоте кухня, туалет, квартира, двор.

Для борьбы с мухами-возбудителями кишечных инфекций – необходимы совместные усилия населения, медицинских и коммунальных служб города. Очень важно не допускать выхлода мух. Для этого надо своевременно засыпать мусорные ямы и уборные в сельских и дачных местностях сухой хлорной известью, удалять отбросы и нечистоты.

Для уничтожения мух можно использовать механические (решетки, липкая бумага) и химические средства.

Одним из частых источников кишечных инфекций является загрязненная вода в колодцах, реках. Необходимо строго охранять водоемы и загрязнения. Питьевые колодцы должны быть хорошо закрыты, далеко расположены от выгребных ям. Недопустимо пользоваться индивидуальными ведрами.

Нередко заболевания детей возникают во время длительных переездов по железным дорогам и в автомобиле. Это связано с тем, что пища, взятая в дорогу, легко загрязняется и портится. В жаркое время года ребенка надо поить кипяченой водой (в зависимости от возраста и температуры воздуха от 100-200 мл до 1 л в сутки).

В борьбе с кишечными инфекциями огромное значение имеют культурно-гигиенические навыки: частое мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, регулярное купание, своевременная смена белья, уход за одеждой, обувью. К соблюдению личной гигиены важно приучать детей с самого раннего возраста.

Поскольку перегревание способствует появлению поноса у маленьких детей, очень важно оберегать ребенка от перегревания. Нельзя длительно держать детей на солнце – более полезное для них пребывание в лесу, в тени деревьев и кустов, под тентом. Желательно летом проводить обливания прохладной водой. Надо следить, чтобы дети при купании не заглатывали воду, купались только в отведенных для этого местах.

Для профилактики желудочно-кишечных заболеваний важно следить за чистотой жилища. Влажная уборка помещения с добавлением дез.растворов (р-р хлорамина), хорошее проветривание предупреждают скопление пыли, а, значит, и микробов. Поэтому следует ежедневно протирать пол влажной тряпкой и несколько раз в день проветривать помещение.

Нужно также следить за чистотой игрушек ребенка. Никогда не следует давать ребенку игрушку, которая валялась на полу, не помыв ее. Все игрушки, которыми ребенок пользуется, надо ежедневно мыть.

В последние годы было открыто много новых вирусов, которые вызывают различные заболевания у людей и животных, в том числе и желудочно-кишечных расстройств.

Заражение происходит воздушно-капельным путем. При разговоре, кашле, чихании они вместе с капельками слюны выделяются из носоглотки больного и могут заразить здорового. Первые 3-5 дней вирусы находятся на слизистой оболочке носоглотки, вызывая ее воспаление. При этом у заболевших появляются кашель, насморк, покраснение в горле. Затем с заглатыванием слизи вирусы попадают в кишечник. В кишечнике они могут жить до 30-40 дней. Под влиянием этих вирусов, их токсинов слизистая оболочка кишечника воспаляется и появляется понос. Поэтому взрослые должны знать, что при наличии даже небольшого насморка они не должны общаться с детьми.

У маленького ребенка, заразившегося от взрослого, заболевание часто осложняется воспалением легких, среднего уха, почек.

Одним из условий успешного лечения больных вирусными заболеваниями является своевременное обращение к врачу и выполнение всех его рекомендаций.

Для борьбы с вирусной инфекцией проводят проветривание помещения, влажную уборку с любым дез.раствором.

У некоторых больных, несмотря на заражение и размножение микробов в кишечнике, болезнь не проявляется никакими клиническими симптомами. Такие люди считают себя здоровыми. Их называют бактерионосителями. Они выделяют микробы с испражнениями, но непостоянно. У большинства таких бактерионосителей имеется, хотя и вялотекущий, воспалительный процесс слизистой оболочки кишечника. Они, несмотря на незначительное проявление болезни, нуждаются в лечении.

Это объясняется тем, что скрытый очаг болезни всегда может перейти в явный и принять тяжелое течение. Далее, длительно существующий процесс приводит к нарушению обмена веществ, изменяет сопротивляемость организма в отношении других заболеваний. И, наконец, еще одно

положение, которое надо учитывать, состоит в том, что бактерионоситель является постоянным потенциальным источником заражения окружающих: его обычно считают здоровым, он пользуется общей ванной, уборной, его белье не дезинфицируют и не стирают отдельно, он посещает детский сад, школу.

Особенно опасно, если бактерионосители, став взрослыми, работают на пищевых предприятиях, в столовых, буфетах, детских учреждениях, поскольку они могут быть источниками массовых заболеваний, кишечных инфекций.

Если ребенок заболел кишечной инфекцией, то его надо уложить в отдельную кровать (лучше в отдельную комнату). На него надо надеть белье, которое в дальнейшем можно кипятить. Лица, ухаживающие за ним, должны пользоваться отдельной одеждой (халат).

Для больного надо выделить отдельную комнату, и он не должен пользоваться общим туалетом. Горшок для сбора мочи и испражнений больного надо накрыть крышкой.

Все выделения больного, прежде чем их вылить в канализацию, надо обработать хлорной известью из расчета 30-50 г сухой хлорной извести на порцию испражнений. В общую канализацию обработанный таким образом кал можно вылить через 2 часа.

Для туалета больного надо выделить специальный таз, который можно легко обрабатывать дез.средствами и затем вымыть с мылом.

После каждого контакта с больным – будь то переодевание, кормление, смена постельного белья, уборка комнаты – надо снять халат и вымыть руки с мылом. Особенно тщательно мыть руки перед приготовлением пищи остальным членам семьи.

Все личные вещи больного, постельное белье необходимо собирать в целлофановый мешок и затем стирать и кипятить 40-45 минут отдельно от белья других членов семьи.

Не надо допускать к больному детей. Важно, чтобы игрушками заболевшего ребенка не играли другие дети. Для дезинфекции игрушек (резиновых, пластмассовых) их погружают на 3-3,5 часа в 1% раствор хлорамина.

Влажную уборку комнаты лучше проводить, добавляя в воду для мытья пола хлорамин, мыльно-содовый раствор и др.

Итоги:

- 1). При боли в животе, рвоте, поносе, повышении температуры – обращайтесь к врачу;
- 2). Не употребляйте в пищу продукты с просроченной датой годности, в доброкачественности которой сомневаетесь;
- 3). Соблюдайте четко и постоянно правила личной гигиены и гигиены жилища.

**Будьте осторожны!
Будьте здоровы!**