Профилактика кишечных инфекций в летний купальный сезон 2023 года

Все любят и ждут лето! Лето это не только сезон отпусков, но и время пополнения энергии, восстановления иммунитета, можно забыть о простудах, гиповитаминозе, вдоволь поесть свежих фруктов и овощей, в том числе со своего огорода.

Но именно летом отмечается значительный рост острых кишечных инфекций. Кишечное отравление вызывает большая группа бактерий и вирусов и группа токсинов, повреждающих желудочно-кишечный тракт. Эти микробы и токсины попадают в наш организм с пищей и водой, а также через грязные руки. Заразиться можно и от заболевшего человека, если находишься с ним в тесном контакте.

Почему именно летом мы так уязвимы? В настоящее время большинство кишечных заболеваний связано с пищей. Заражению способствует изменение привычного зимнего меню - мы чаще употребляем зелень, овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены, чаще пьем воду из-под крана и родников. Летнее меню приводит к снижению кислотности желудочного сока, который является естественным защитным барьером. Опасны застолья на природе и дома, так как в теплое время года пищевые продукты портятся быстро и незаметно, а насекомые являются дополнительным источником и переносчиком болезней. Также летом мы чаще пьем некипяченую воду (из родников и из-под крана). В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде.

Неприятные симптомы общей слабости и потери аппетита могут настигнуть Вас в самый неподходящий момент. Особенно неприятно, когда диарея или рвота застали вас в поездке или на отдыхе. И вместо морских и воздушных ванн, экскурсий и встреч с друзьями Вы вынуждены проводить время, мучаясь расстройством пищеварительной системы. Чем продолжительнее расстройство пищеварения, тем выше риск развития обезвоживания организма, потери микро- и макроэлементов, стойкого нарушения микрофлоры. В первую очередь в группе риска находятся пожилые люди и дети. Своевременно начатое лечение современными препаратами позволяет достаточно быстро справиться с недугом и предотвратить осложнения. Но не легче ли предупредить инфекцию, чем ее лечить?

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. На руки возбудитель может попасть также при мытье рук загрязненной водой. В воду возбудители попадают с хозяйственными стоками, из прибрежных неблагополучных уборных, поэтому питье сырой речной и озерной воды может привести к заболеванию. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь нередко при этом люди заглатывают воду.

Чем больше прогревается вода на морских курортах и в бассейнах, тем выше риск подхватить кишечную инфекцию. При температуре воды выше 26 градусов Цельсия создается благоприятная среда для развития болезнетворных бактерий.

В разгар высокого сезона, когда море такое теплое, а воздух такой жаркий, в системах кондиционирования отелей накапливаются патогенные бактерии и вирусы, и с охлаждающим воздухом попадают в номера.

Кроме этого распространению инфекции способствует, тот факт, что при отсутствии симптомов заболевания человек выделяет болезнетворные бактерии в окружающую среду и заражает других людей. Как сложно отказаться или перенести заранее запланированную поездку при кишечном недомогании!

**Планируя отпуск, не стоит также забывать следующее:**

В ДОРОГЕ:

* Мойте руки перед едой, не перекусывать на улице;
* Всегда носите при себе влажные салфетки, лучше с антисептическим действием;
* В летний период воздерживайтесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленным на свежих яйцах;
* Кушайте фрукты и овощи по сезону;
* По возможности не питайтесь в летних кафе на улице (опасны пирожки с мясом, шаурма, чебуреки, салаты и пр.);
* При покупке мясных изделий отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обращайте внимание на внешний вид и герметичность упаковки, срок годности продукции;
* Пейте кипяченую воду или "минералку", приобретенную в хорошо известных магазинах.
* Фрукты, грязные руки, вода из реки или родника, даже мясо - все может стать причиной кишечного заболевания!!!

В разгар высокого сезона, когда море такое теплое, а воздух такой жаркий, в системах кондиционирования отелей накапливаются патогенные бактерии и вирусы, и с охлаждающим воздухом попадают в номера.

Кроме этого распространению инфекции способствует, тот факт, что при отсутствии симптомов заболевания человек выделяет болезнетворные бактерии в окружающую среду и заражает других людей. Как сложно отказаться или перенести заранее запланированную поездку при кишечном недомогании!

Поэтому не стоит в августе спешить на популярный морской курорт, особенно с маленькими детьми, увлекаться купанием в бассейнах и употреблять скоропортящиеся продукты на жаре. Риск подхватить «кишечную инфекцию» на отдыхе намного ниже в начале сезона, помните об этом! И приятного Вам отдыха!