

Молоко перед надходженням до торговельної мережі піддається пастеризації, яка різко зменшує кількість хвороботворних мікроорганізмів у ньому. Проте розливе молоко (а надто куплене на базарі) слід обов'язково прокип'ятити. У поширенні гострих кишкових інфекцій не остання роль належить мухам. Перелітаючи зовні, де вони кубляться в місцях, багатих на органіку (смітники, перегній, нечистоти), до житлових приміщень, комахи сідають на харчові продукти і таким чином заражують їх збудниками хвороб, яких переносять на лапках та черевці. Боротьбу з мухами найкраще розпочинати із знищення їхніх личинок навесні. Для цього міся можливого виплоду мух 3-4 рази на місяць обробляють карболовою кислотою, хлорофосом або гасом з розрахунку 2-3 літри на 1 м². Щоб перекрити мухам доступ у приміщення, вікна закривають марлею або густою сіткою. Для знищення мух використовують липкі стрічки, мухобійки. Треба пам'ятати, що в чистому приміщенні мухи не затримуються.

Фактором передачі кишкових інфекцій може бути вода, забруднена виділеннями хворого чи носія інфекції. Найбезпечнішою є вода, що подається централізовано водопроводом, бо її піддають очищенню та знезараженню хлором у нешкідливих для людини дозах. Замкнута система водопроводу виключає забруднення води хвороботворними мікроорганізмами.

Велику небезпеку становить вода відкритих водойм: вона може бути забруднена нечистотами, що скидаються з суден та з каналізаційних труб або змиваються з поверхні ґрунту атмосферними опадами. Під час купання у відкритих водоймах (річка, озеро, ставок і т. д.) намагайтеся не ковтати воду.

Криниці у сільських населених пунктах слід розташовувати якнайдалі від можливого джерела забруднення (на відстані 20-30 метрів від дворових вбиралень, вигрібних ям, смітників). Отвір криниці слід щільно закривати кришкою і брати з неї воду тільки громадським відром.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Тільки чітке дотримання всіх гігієнічних правил та вимог дасть можливість уникнути зараження кишковими інфекціями.

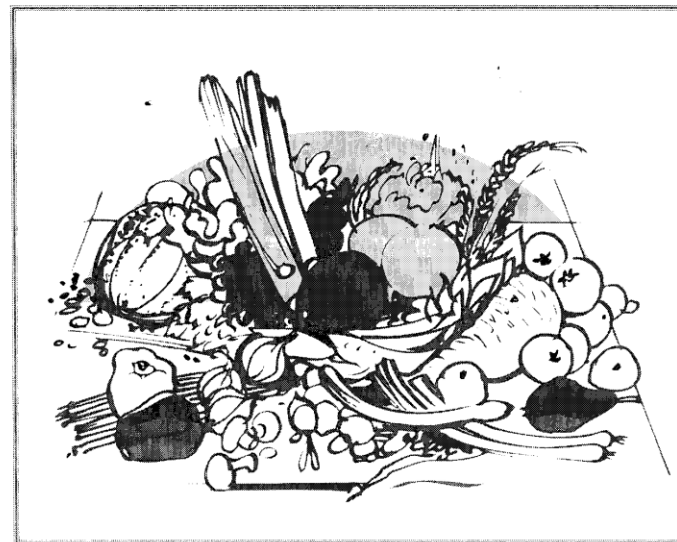
Верстка та дизайн: *Т. П. Корецька*. Літературне редагування: *А. М. Махаренко*. Відповідальний за випуск: *А. П. Ситник*.

Інформаційно-обчислювальний центр, зам. ____, тпр. ____, прим.



Київський міський Центр здоров'я

Профілактика кишкових інфекцій



Київ - 2005

Серед інфекційних захворювань особливе місце займають гострі кишкові інфекції: дизентерія, сальмонельоз, черевний тиф, паратифи А і В, холера, харчові токсикоінфекції та ін. Інфекційні хвороби цієї групи спричиняються різними збудниками: найпростішими, бактеріями, вірусами.

Що ж є спільного між ними? Чому в одну групу увійшли захворювання, появу яких спричиняють мікроорганізми різних біологічних видів? Всю цю групу об'єднує те, що основне місце перебування хвороботворного початку і розвитку хвороби - кишечник людини (чи тварини). Звідси й загальний механізм передачі інфекції, так званий фекально-оральний, при якому збудник з кишечника хворого чи носія інфекції потрапляє у зовнішнє середовище, потім через рот у шлунково-кишковий тракт здорової людини і викликає захворювання. В організм людини хвороботворні мікроорганізми можуть потрапляти з їжею, водою, а також заноситись брудними руками і предметами домашнього вжитку.

Які ж ознаки гострих кишкових захворювань? Хвороба проявляється не зразу, а після інкубаційного (прихованого) періоду. При різних кишкових інфекціях він відрізняється: короткий при дизентерії - 2-7 днів, при холері - від декількох годин до п'яти днів, при харчових токсикоінфекціях - декілька годин, при черевному тифі - 7-25 днів, при гепатиті А - від 15-50 днів.

Наприкінці прихованого періоду може з'явитися нездужання, слабкість, головний біль, відсутність апетиту. Потім починають проявлятися характерні ознаки захворювання: нудота, блювання, болі в животі, рідке випорожнення, інколи з домішкою слизу і крові, підвищення температури. При гепатиті А найбільш характерними ознаками є жовтяничність шкіряного покриву та слизових оболонок, потемніння сечі і т. д.

Успіх боротьби за зниження захворюваності на кишкові інфекції багато в чому залежить від того, наскільки обізнане населення з причинами виникнення та поширення цих захворювань. Підвищення санітарної культури населення - це величезний резерв подальшого зниження захворюваності на гострі кишкові інфекції.

Сприйнятливість людей до кишкових захворювань досить висока. Особливо часто вони спостерігаються у дітей, тому що в малят і захисні сили слабші, і гігієнічні навички ще недостатні.

Щоб запобігти появі гострих кишкових захворювань, насамперед необхідно ізолювати хворого, а також виключити можливі шляхи передачі інфекції. В разі настання шлунково-кишкових розладів треба негайно звернутися до лікаря, не вдаючись до самолікування. Кожне захворювання вимагає спеціального, науково обґрунтованого лікування. Тепер розроблено ефективні, інколи дуже складні, схеми лікування кишкових інфекцій, які враховують вік хворого, реакцію його організму на лікувальні препарати, наявність супутніх хвороб, чутливість мікроорганізмів до того чи іншого медикаменту. Лікування кишкових інфекцій (а вітім, і всіх інших інфекційних хвороб) має проводитись суворо індивідуально, комплексно, із застосуванням найдоцільніших засобів та методів. А це може зробити тільки лікар. Безконтрольне, неправильне вживання антибіотиків та інших антибактеріальних препаратів призводить до того, що в кишечнику гинуть не лише збудники хвороби, а й корисні бактерії (мікрофлора).

Хвороба може перейти в хронічну форму з розвитком дисбактеріозу, а це дуже важко піддається лікуванню. Звертаючись до лікаря слід при перших ознаках недуги, інакше ускладнюється її перебіг і створюється загроза розповсюдження збудників.

Тільки лікар, і ніхто інший, вирішує - госпіталізувати хворого чи залишити його вдома, де під наглядом медичного персоналу він пройде курс лікування. В іншому випадку мають бути неухильно дотримані правила догляду за хворим, приписані медиками.

Дотримання правил особистої гігієни, включаючи регулярне миття рук, - запорука значного скорочення захворюваності кишковими інфекціями. Рукі необхідно мити перед їдою, приготуванням їжі, після кожного відвідання туалету. Проте не всі, особливо діти, вміють правильно це робити. Спочатку руки слід змочити водою, потім намилити їх і розтерти мило до утворення густої піни, далі піну змити. Цю процедуру проробити двічі-тричі. Слід мити не лише тильні й долонні поверхні кистей, а й між пальцями. Бруд з-під нігтів видаляють щіточкою. Якнайретельніше повинні стежити за чистотою рук працівники дошкільних дитячих закладів, а також ті, хто має справу з приготуванням та реалізацією харчових продуктів. Нехтування правилами може призвести до групового захворювання кишковими інфекціями.

Важливе значення в профілактиці гострих кишкових захворювань має виконання санітарних правил приготування й зберігання їжі, бо саме тут криється джерело небезпеки розмноження хвороботворних мікроорганізмів.

Рекомендується не тримати на кухні нічого зайвого. Бажано, щоб кухонні меблі були вкриті пластиком, що легко миться гарячою водою з милом. Стіни на висоту 1,5 метра від підлоги найкраще обкласти плиткою або пофарбувати олійною фарбою - це полегшить їх миття. Для сміття необхідно мати відро з кришкою. Виносити сміття слід щодня, а відро ретельно мити.

Треба мати окремі дошки для обробки сирого м'яса та риби, сирих овочів, для вареного м'яса та риби, для хліба.

Кухонне приладдя і посуд слід мити гарячою водою після кожного приготування їжі, а м'ясорубку після миття ошпарити окропом. Зберігати посуд у недоступному для мух місці.

Ще до того як продукти опиняться на кухні, треба запобігти їх забрудненню мікроорганізмами, що спричиняють гострі кишкові інфекції. Продукти, які не підлягають термічній обробці (ковбасу, масло, сир тощо), уяковують окремо від сирого м'яса, риби, напівфабрикатів.

Овочі, фрукти, ягоди, які будуть споживатися в сирому вигляді, слід мити в проточній воді. Продукти, що швидко псуються, зберігають у холодильниках при температурі в камері не вище +6°C. Існує певний термін їх зберігання, і необхідно його суворо дотримуватись. Так, м'ясний фарш можна тримати в холодильнику не більш як 6 годин; торти, тістечка, м'ясні напівфабрикати - 36 годин; смажені котлети - 24 години; варені ковбаси - 48 годин.

Не рекомендується готувати влітку в домашніх умовах заливні м'ясні та рибні страви. А в їдальнях та кафе взагалі заборонено готувати ці страви в літні місяці.