

Среди многочисленных инфекционных болезней человека значительное место занимают кишечные инфекции (КИ). Практически каждый человек на земле за свою жизнь переболеет этими заболеваниями.

### **Что представляют собой кишечные инфекции?**

**Кишечные инфекции** – это целая группа заразных заболеваний, которые повреждают, в первую очередь, пищеварительный тракт.

Всего таких заболеваний более 30. Самое «безобидное» из них – так называемое пищевое отравление, а самые опасные – холера, брюшной тиф, ботулизм, сальмонеллез, бруцеллез, дизентерия и др.

### **Пути заражения КИ**

**Возбудителями кишечных инфекций могут быть:** бактерии (сальмонеллез, брюшной тиф, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы (энтеровирус, ротавирус) и т.д.

От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, а также в воде (особенно в летнее время).



**В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот:** вместе с пищей, водой или из-за грязных рук. Например, дизентерия может начаться, если попить парное (некипяченое) молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Кишечную палочку можно «съесть» вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Стафилококковая инфекция комфортно себя чувствует в испорченных тортах с кремом. Возбудители сальмонеллеза (а их известно около 400 видов) попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После попадания микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, 6-48 часов.

### **Симптомы заболевания**

В самом начале заболевания человека беспокоит *слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры – симптомы, напоминающие обычное ОРЗ. Однако через некоторое время возникает тошнота, появляются схваткообразные боли в животе, понос с примесью слизи, гноя или крови (например, при дизентерии). Может беспокоить жажда и озноб.*



Симптомы заболевания вызываются как сами микробы, так и выделяемые ими токсины. Кишечные инфекции могут протекать в виде **острого гастрита** (с рвотой с болями под ложечкой), **энтерита** (с поносом), **гастроэнтерита** (с рвотой и поносом), **колита** (с кровью в экскрементах и нарушением стула), **энтероколита** (с поражением всего кишечника).

Одно из самых неприятных последствий, возникающих при кишечных инфекциях, – обезвоживание организма вследствие рвоты и/или поноса. Результатом резкого обезвоживания могут стать почечная недостаточность и другие тяжелые осложнения, в частности, дегидратационный (связанный с потерей жидкости) шок.

### **Диагностика и лечение КИ**

**Очень важно отличить кишечную инфекцию от других заболеваний со сходными симптомами:** *небактериального пищевого отравления (например, лекарствами), острого аппендицита, инфаркта миокарда, пневмонии, внематочной беременности и т.д.*

**При появлении симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, необходимо обратиться к инфекционисту.** Для того, чтобы правильно поставить диагноз, *врач назначает бактериологическое исследование кала или рвотных масс. Дополнительно могут применяться серологические методы диагностики (для выявления антител к возбудителям инфекции).*

**Лечение кишечных инфекций является комплексным и включает в себя:** *борьбу с микробными ядами, самими микробами, а также с обезвоживанием организма. Кроме того, больные должны соблюдать правильную диету и с помощью специальных препаратов восстанавливать нормальную микрофлору кишечника.*

### **Меры профилактики и защиты**

*Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года. Но особенно резко возрастает их количество в летний период в связи с*

пренебрежениями мерами безопасности и небрежным отношением самих граждан к своему здоровью.

*Чтобы уберечься от заболеваний кишечными инфекциями нужно соблюдать следующие правила:*

➤ **Не использовать сырую воду из открытых водоемов** (река, пруд, ручей и т.д.), ее можно употреблять только после кипячения.

➤ **Не использовать** воду из источников, предназначенных для технических нужд.

➤ **Водопроводную воду** пить только после кипячения.

➤ **Молочные продукты**, купленные у частных владельцев, должны подвергаться термической обработке (молоко обязательно кипятить!), а лучше всего не покупать в неустановленных местах.

➤ **Творог «домашнего» изготовления** подвергать термической обработке, готовить из него оладьи, сырники, вареники и т.п.

➤ **Хранить продукты питания** в холоде, не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов и не более срока, указанного на этикетке.

➤ **Фрукты, овощи, ягоды, цитрусовые** перед употреблением тщательно мыть проточной водой, а лучше кипяченой. Хорошо промывать овощи для салатов после их очистки.

➤ **Следить за чистотой рук!** Обязательно мыть их перед приготовлением и приемом пищи, перед кормлением ребенка, после посещения туалета, прихода с улицы или работы.

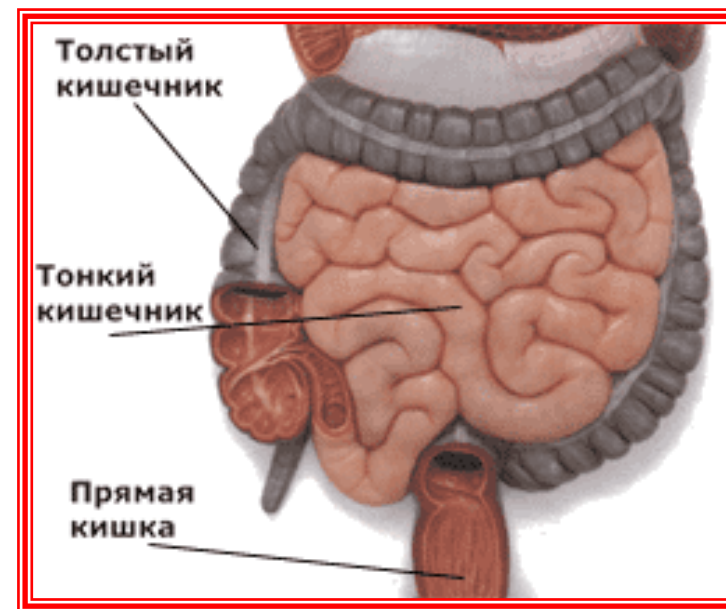
➤ **Не употреблять** скоропортящиеся продукты, такие как вареная колбаса, салаты, винегреты, студни, кремовые изделия, которые более часа хранились вне холодильника.

**Соблюдая эти простые правила, можно защитить себя и своих близких от угрозы возникновения кишечных инфекций.**



УЗ «Городская станция скорой медицинской помощи»  
Городской Центр здоровья

## Кишечные инфекции



Автор: Шаранова О.А., зам. главного врача  
ГССМП  
Редактор: Арский Ю.М.  
Художественное оформление: Бибова Е.Г.  
Ответственный за выпуск: Кавриго С.В.

Минск