# *Кишкові захворювання*

## Які найважливіші санітарно-гігієнічні правила потрібно виконувати в сім'ї, щоб уникнути гострих кишкових інфекцій:

**1.**Мити руки з милом.

**2.**Регулярно підстригати нігті.

**3.**Відучити дитину від шкідливої звички - гризти нігті.

**4.**Не купувати продукти у місцях стихійної торгівлі та продукти сумнівної якості.

**5.** Не вживати сире молоко, лише пастеризовані молочні продукти.

**6.** Перед вживанням фруктів, овочів і ягід слід ретельно вимити їх проточною водою, а потім обдати окропом.

**7.**При кулінарній обробці мяса,риби,молока температура повинна становити 100С. Заморожені продукти - повністю відтанути.

**8.**Готові страви краще вживати одразу, страви кімнатної температури є середовищем для розмноження мікроорганізмів.

**9.**Розігрівати страви потрібно при температурі не нижче за 100С.

**10.**Не зберігати готові страви поряд з сирими.

**11.**Порізи та дрібні рани на руках заклеювати бактерицидним пластирем, перш ніж готувати їжу.

**12.**Продукти харчування зберігати якомога далі від хатніх тварин, в ємностях, які щільно закриваються.

**13.**Зберігати продукти харчування, дотримуючись умов і термінів придатності, що вказані на упаковці.

**14.**Важливий фактор - чистота на кухні, чисті рушники для рук.

**15.**Використовувати воду гарантованої якості або додатково кипятити її.

## ГОСТРІ КИШКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ

До гострих кишкових захворювань відносять такі захворювання як дизентерія, сальмонельози, черевний тиф, гастроентероколіти, Харчові токсикоінфекції та інші. Вони мають ряд загальних ознак:

- розлад шлунково – кишкового тракту;
- загальне нездужання;
- часто підвищення температури.

Збудником цих захворювань є мікроби, котрі знаходяться в кишечнику хворої людини чи бактеріоносія. Сальмонельозом можна також заразитись від тварин чи водоплавної птиці в кишках котрих знаходяться мікроби – збудники захворювань. З кишечника людини чи тварини мікроби виділяються з екскрементами, а в деяких випадках і із сечею. Мікроби дизентерії та інших кишкових захворювань добре зберігаються у зовнішньому середовищі, особливо в теплий період року. Розповсюдженню захворювання сприяють також мухи.

**РОЗПОВСЮДЖЕННЮ КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ МОЖНА ЗАПОБІГТИ, ЯКЩО ДОТРИМУВАТИСЬ ПРАВИЛ САНІТАРІЇ І ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ:**

- Старанно мийте руки з милом перед приготуванням їжі, перед їдою і годуванням дитини, після користування туалетом і після догляду за тваринами.
- Не вживайте немитих овочів та фруктів.
- Знищуйте мух і захищайте від них харчові продукти.
- Вживайте тільки кип'ячене молоко.
- Не вживайте воду із струмків, рік та інших невпорядкованих джерел водопостачання.
- Не купайтесь в річках та водоймах, котрі забруднюються стічними водами.

При появі перших ознак захворювання – поносі, блювоті – негайно звертайтесь за медичною допомогою. Не займайтесь самолікуванням і не лікуйтесь самі. СУВОРО ДОТРИМУЙТЕСЬ ПРАВИЛ ЗАГАЛЬНОЇ ТА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ цим ви захистите себе і оточуючих від гострих кишкових інфекційних захворювань.

# Кишковий грип. Способи лікування.

У побуті гостра кишкова інфекція, яка викликається ротавірусом, іменується кишковий грип. Дану назву недуга отримала через схожих з грипом симптомів: несподівано виникає висока температура тіла, біль у горлі, кашель, нежить. Особливість захворювання полягає в тому, що перераховані вище симптоми поєднуються зі збоями в роботі

шлунково-кишкового тракту, які виражаються рідкимі частим, буває навіть, що пінистим стільцем без домішок слизу і крові, нудотою, блювотою неодноразовою.

Отже, ротавірусна інфекція і грип - це абсолютно різні захворювання, тож і підхід до їх лікування має бути різним. До кишковогогрипу частіше схильні малюки до чотирьох років, діти старшого віку; дорослі так само хворіють цією хворобою, проте її течія в даному випадку набагато легше. Давайте розглянемо, як і чим лікувати кишковий грип у дітей та дорослих.

**У дітей ротавірусна інфекція проходить набагато важче** через швидкий розвиток зневоднення у зв'язку з рідким стільцем і блювотою, що вкрай небезпечно, а іноді може навіть знадобитися госпіталізація в стаціонар. Внаслідок цього, при виникненні характерних ознак необхідний, і як можна раніше, виклик дитячого лікаря.

Певних препаратів від кишкового грипу не існує. Лікування, головним чином, повинно бути направлено на зменшення втрати рідини дитячим організмом.

По-перше, рекомендовано тепле рясне пиття, наприклад, компот із сухофруктів, в якому великий вміст калію, приймати невеликими, але частими порціями. У разі, якщо блювота продовжується, дитину слід поїти по 1ч.л. кожні 10 хвилин.

Також рекомендований порошок "Регідрон" для заповнення нестачі мінералів (натрію, калію) і глюкози, які втрачаються з рідиною. Для того, щоб шкідливі речовини вивелися з організму якомога швидше, застосовуються сорбенти ("Ентеросгель", "Смекта").

**Якщо температура тіла перевищила позначку в 38,5С,** дитині необхідно дати жарознижуючі ліки, щоб уникнути можливої появи судом. Чк правило, застосовуються такі протизапальні препарати - "Панадол"(парацетамол) або "Нурофен" (ібупрофен).

**Важливо знати і памятати,** що **дитині до 15 років аспірин протипоказаний** (може розвинутися синдром Рея -руйнування печінки, яке приводить навіть до смертельного результату)! Для додаткового лікування рекомендується прийом антибіотиків ("Біфідумбактерин"), що містять корисні бактерії, які допомагають боротися з кишковим грипом.

***Необхідно знати, що ротавірусну інфекцію лікувати антибіотиками так само, як звичайний грип,* не можна, так як ці препарати віруси не вбивають.**

Дуже важливо **дотримання режиму хворої дитини.** При сонливості і нездужанні наобхідний постільний режим. Дітей рекомендується годувати невеликими порціями і часто. Дитині можна запропонувати кашу, легкий овочевий супчик, сухарики. Фрукти і овочі бажано давати у відварному і натертому вигляді