

Гострі кишкові інфекції, харчові отруєння та їх профілактика

До гострих кишкових інфекцій відносяться : черевні тифи, сальмонельози, дизентерія, гастроентероколіти, холера. Актуальними чинниками передачі кишкових інфекцій залишаються неякісно промиті овочі, зелень, фрукти, ягоди й молочна продукція, що купується населенням на ринках, у т.ч. стихійних, у приватних осіб, зберігається без належних температурних умов та вживається без необхідної термічної обробки. При сальмонельозі провідними факторами передачі є сирі або недостатньо термічно оброблені яйця, м'ясо птиці, приготовлене з порушенням гігієнічних вимог. Більшість групових інфекційних захворювань та отруєнь виникають після проведення масових святкування. Основними причинами спалахів є нехтування елементарними правилами особистої гігієни, порушення технологій приготування їжі, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму. Факторами передачі інфекції найчастіше стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються "із запасом", що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань та продуктів їх життєдіяльності. Зараження відбувається при проникненні збудника через ротову порожнину в організм здорової людини, викликаючи ураження травної системи. Захворювання проявляється в вигляді тих чи інших порушень функцій органів травної системи. Характерними є нудота, блювота, діарея, різкі болі в області живота, загальна слабкість, підвищення температури тіла. Від хворої людини збудник з виділеннями попадає в зовнішнє середовище. Тривале виживання мікробів в зовнішньому середовищі, забруднення ними води, фруктів, овочів, харчових продуктів при вживанні яких відбувається зараження здорових осіб, ставить ці інфекції в ряд найбільш розповсюджених в даний час. Джерелом кишкових інфекцій є хвора людина. Але головними розповсюджувачами є особи з легким перебігом захворювання і особливо ті, хто по роду своєї діяльності зайнятий в сфері обслуговування населення. А саме - продавці продуктових магазинів, робітники системи громадського харчування, підприємств харчової промисловості, дитячих закладів. Залишаючись на робочому місці, такі співробітники, будучи хворими, здатні забруднювати збудниками все, до чого торкаються їх руки: посуд, харчові продукти, предмети навколишнього середовища.

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь рекомендовано:

- не вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці, та у встановлений термін;
- не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі, споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції;
- не вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском;

- не готувати страви із запасом; приготовлені страви бажано вживати відразу, а у разі повторного споживання, вони мають проходити вторинну термічну обробку; зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 годин;
- не брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання);
- не приготувляти багатокомпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо) та не зберігати їх без халадильного обладнання, при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми - обдати окропом;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо);
- для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану; при неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтррована і проварена; для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води;
- перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом; обов'язково мити руки після відвідування туалетів;
- при відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни; дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти;
- для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами;
- вести боротьбу з мухами.

У разі виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. **Самолікування небезпечне для здоров'я !** Неконтрольоване і неправильне застосування антибіотиків та інших антибактеріальних препаратів приводить до того, що в кишківнику знищуються не тільки збудники хвороби, але й корисна мікрофлора. При недостатньому неадекватному лікуванні може сформуватися здорове носійство інфекції, а перехворіла людина не маючи клінічних проявів, продовжує виділяти збудників, що особливо небезпечно для оточуючих.

Бережіть своє здоров'я!