

**БЕРЕГИСЬ
КИШЕЧНЫХ
ИНФЕКЦИЙ**



Лето – это прекрасная пора для отпусков, поездок на море, многочасовых игр в песочницах и на траве... и для кишечных болячек. Бактерии и вирусы просто обожают жару и размножаются в ней с превеликим удовольствием. Болезни живота – абсолютные лидеры среди летних заболеваний. Дома мы оставляем в теплом месте салаты и открытые йогурты, превращая здоровые продукты в тусовку бактерий, на улице перебиваемся невымытыми бананами, а некоторые мамы предлагают невымытый банан ребенку, который только что поиграл в песочнице и не вымыл руки... На даче мы переедаем ягод и засовываем слишком много витаминчиков в ребенка – вспомните, сколько мельчайших косточек содержится в малине, а теперь представьте тысячи косточек в животе ребенка после съеденной тарелки с горькой. Они как микро-бомбы разрушают баланс микрофлоры в кишечнике при переедании. В отпуске мы отрываемся вовсю: вот теперь-то мы поедем! А если заболит живот, откормимся мезимом. Или фесталом. А для ребенка захватим смекту. Или что там еще бывает...

Что же нам грозит в итоге после недомытия и недомыслия?

Педиатры разделяют острые кишечные инфекции на две основные группы:

1. ОКИ бактериальной природы:

- вызываемые заведомо патогенными энтеробактериями (дизентерия, сальмонеллез, холера, иерсиниоз и др.);
- вызываемые условно-патогенными микроорганизмами (клебсиеллой, протеем, клостридиями, синегнойной палочкой и др.).

2. Вирусные диареи (вызываются вирусами ЭКХО, Коксаки, ротавирусами, аденовирусами и др.).

Съела на две ложки лишку, заболел живот у мышки.



Итак, немытые ягоды или подцепленные в общественных местах микроорганизмы превратились в бомбы и устроили войну в кишечнике.

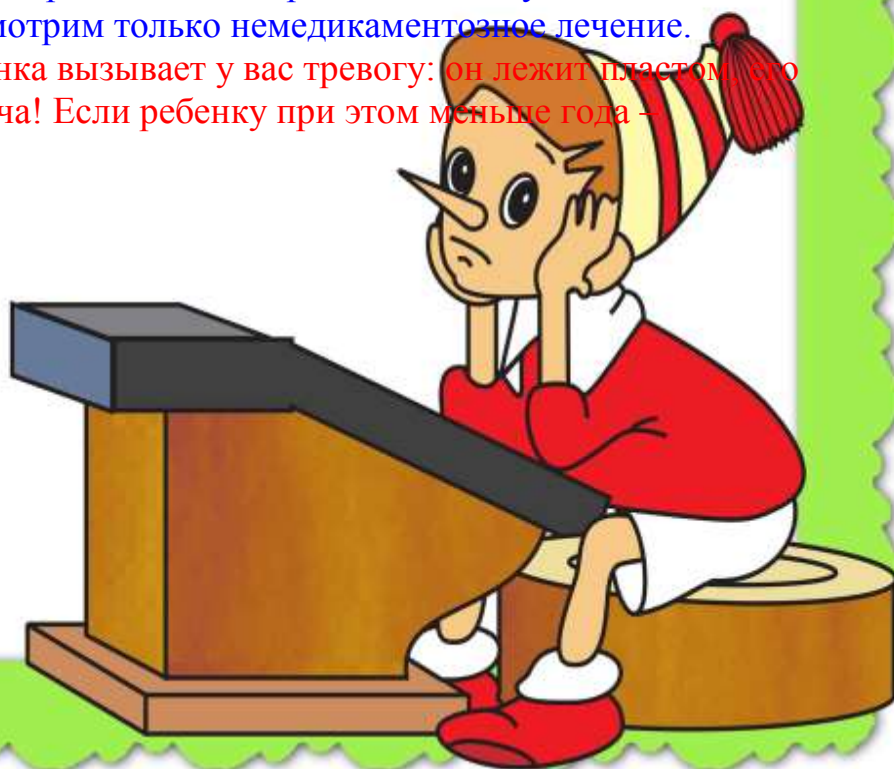
В первую очередь нужно оценить ситуацию и понять, **ЧТО** могло произойти. Вспоминаем, что ребенок ел, и в каком количестве.

Где был, где купался и с кем общался, не чувствует ли кто-нибудь из родственников похожие симптомы, не болеют ли друзья. **Это – первое, что вы должны понять.**

Второе: оцените состояние ребенка на данный момент. Это поможет вам определиться с дальнейшими действиями. Вял ребенок или активен, у него частый жидкий стул – или редкий стул, цвет кожи бледный или нормальный, взгляд ясный или потускневший... Иногда растерянная мама выходит в форум и спрашивает: что дать ребенку от поноса? Сыплются советы, один краше другого: линекс, бифилин, уголь, смекта, мезим-форте... Мама хватается за голову и понимает, какая она плохая и невнимательная к своему ребенку. И срочно закупает список полезных бактерий и ферментов, бесполезных – и даже очень вредных при поносе. А потом еще оказывается, что и лечить нечего, и жидкий стул не причиняет ребенку особого вреда: токсины смываются, процесс идет, все в порядке.

Во многих случаях кишечные «срывы», не сопровождаемые высокой температурой и крайней степенью обезвоживания удастся вылечить двумя методами: отпаивание и диета. Некоторые ситуации требуют вмешательства лекарств и должны быть под врачебным контролем. Поэтому мы их разбирать не будем, а рассмотрим только немедикаментозное лечение.

Если состояние ребенка вызывает у вас тревогу: он лежит пластом, его часто рвет – вызывайте врача! Если ребенку при этом меньше года – вызывайте скорую!



ЧИСТЫЕ РУКИ, СВЕЖАЯ ЕДА, ВКУСНАЯ ВОДА...

Вот несколько простых, но действенных советов, следование которым сохранит здоровье вашему малышу.

- При использовании готовых молочных продуктов, в т. ч. предназначенных специально для малышей, обязательно осматривайте упаковку на предмет срока годности, целостности и вздутости.
- Если вы забыли поставить в холодильник какой-то продукт, не стоит потом доверять своим чувствам, когда вы нюхаете его или пробуете на вкус: некоторые болезнетворные микробы, размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюда. По крайней мере, не давайте его ребенку.
- Воду следует пить только кипяченую, т.к. бытовые очистительные фильтры не способны задерживать микроорганизмы.
- Даже на отдыхе нельзя забывать о мерах предосторожности: нельзя заглатывать воду при купании, продукты и напитки хранить только в сумках-холодильниках, нельзя пить воду из неизвестных источников, желательно пользоваться бутилированной водой и использовать одноразовую посуду. Для обработки рук использовать одноразовые влажные салфетки.
- Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат.



- Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно приготовленные для диетического питания, – идеальная среда для размножения микробов. Поэтому для ребенка готовьте блюда не больше, чем на 1 день вперед.
- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог, у частных лиц, т.к. в указанных случаях вы можете приобрести продукты с истекшим сроком годности или изготовленные с нарушением санитарных норм и правил.
- Большой вред здоровью могут принести купленные бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;
- Не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника.
 - Не покупайте продукты с истекшим сроком годности.
 - В домашних условиях не следует накапливать излишки продуктов питания, а имеющиеся скоропортящиеся продукты необходимо хранить закрытыми в пакетах, банках с крышками в холодильниках.
- При приготовлении салатов необходимо тщательно мыть овощи и фрукты. Салаты заправлять следует перед подачей на стол.
- Боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их обсеменяют микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.

