



## Рекомендации врачей

### **А началось с арбуза**

Летом, чтобы избежать острых кишечных инфекционных заболеваний, не оставляйте, даже ненадолго, в тепле колбасу, творог, сметану, мясо, рыбу, плохо вымытые овощи и фрукты, зелень...

Именно в мякоти арбуза с невероятной скоростью размножаются микробы, вызывающие ОКИ - острые кишечные заболевания, или, проще говоря, пищевые отравления. И потому разрезанный арбуз, даже хранящийся в холодильнике, уже через сутки представляет собой немалую опасность.

Нельзя сказать, что ОКИ - чисто летнее заболевание, но летом, в тепле, для дизентерийной палочки, сальмонеллы и многих других возбудителей созданы просто прекрасные условия - и в той же сладкой арбузной мякоти, и в мякоти чуть подпорченных, перезревших помидоров, и в даже ненадолго оставленных в тепле колбасе, твороге, всех творожных изделиях, сметане, мясе, рыбе и рыбных продуктах, плохо вымытых овощах и фруктах, зелени.

Чаще всего болеют острыми кишечными заболеваниями дети. Именно они оказываются наименее защищенными, они же очень тяжело переносят болезнь. Заболевание у ребенка обычно начинается с тошноты и рвоты, с повышения температуры, позже, через несколько часов, появляются понос и резкая боль в животе. Может с самого начала быть жидкий стул, а рвоты не быть вообще - это более легкая форма.

В любом случае ребенка надо сразу изолировать от других детей, выделить отдельную посуду, полотенце, следить, чтобы он мыл руки после посещения туалета, причем лучше с хозяйственным мылом. Несколько раз в день протирайте ручки на дверях туалета, ванной комнаты дезинфицирующими средствами и мойте хозяйственным мылом.

Острые желудочно-кишечные заболевания опасны для ребенка развитием токсикоза, потерей жидкости. Естественно, при первых же признаках заболевания вы должны вызвать врача, и если врач настаивает на госпитализации - не отказывайтесь.

Нередко летом ОКИ подстерегает и детей, и взрослых во время отпуска, в деревне или в походе, когда и до врача не так-то легко добраться.

Что делать? Если у малыша начинается рвота, сразу переставайте его кормить. И старайтесь «вливать» как можно больше жидкости. Питье поможет быстрее вывести токсины из кишечника, откуда они попадают в кровь ребенка, и восстановит потерю жидкости.

*Пожалуйста, запомните:* жидкость надо давать маленькими порциями, даже если ребенок очень хочет пить. Если он сразу выпьет, например, стакан, рвота только усилится.

Поэтому спокойно усаживайтесь рядом с больным и давайте питье по одной чайной или столовой (в зависимости от возраста) ложке каждые 5-10 минут.

Чем поить? Подойдет сначала, в качестве «пожарной» меры, обычная кипяченая вода, потом - чай, свежесваренный и некрепкий, чуть подслащенный.

Можно купить в аптеке 5%-ный раствор глюкозы. Для восполнения потери солей очень полезен порошок регидрон, продающийся в аптеке. Одну порцию растворите в литре кипяченой воды, поите также небольшими порциями через каждые 5-10 минут.

Советую перед отпуском запастись на всякий случай этим порошком.

Если же вы оказались вдали от цивилизации и аптек, и у вас нет с собой регидрона, дайте ребенку (вместе с другими жидкостями) подсоленную воду: 1/2 чайной ложки соли на стакан воды.

Такое питье - источник натрия и хлора. Необходимы и калиевые растворы. Это может быть отвар из моркови. Для того чтобы его приготовить, натрите морковь на крупной терке, залейте водой, прокипятите 20 минут, затем процедите. Так же готовятся картофельный отвар (его надо чуть подсолить), отвар из изюма, кураги.

Все разновидности жидкостей поставьте в различных емкостях - термосах или бутылках - рядом с ребенком и поите его попеременно то одной, то другой, то третьей.

Иногда он будет от чего-то отказываться, предпочитая какую-то жидкость другой; не настаивайте, это его право. Подсознательно дети часто сами чувствуют, чего им не хватает.

На первом этапе заболевания питье - это основное лечение. Что касается медикаментозного, его назначает врач. Применяется обычно сульгин, фталазол, фуразолидон, другие препараты, но, повторяю, по назначению врача.

Не исключено лечение травами.

Заварите крепкий настой зверобоя, коры дуба. Столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка, подержите в течение 15 минут на водяной бане, процедите и давайте по одной столовой ложке 3-4 раза в день.

На юге широко используется такое лечебное средство, как отвар зеленого грецкого ореха. Полезны отвары ягод черемухи, черники, корок граната.

Как только прекращается рвота, а это обычно происходит через шесть - восемь часов после начала заболевания, можно кормить ребенка. Сначала маленькими порциями, через каждые 3-4 часа. В первые сутки лучше давать кефир, не более 50-100 граммов, жидкую кашу на воде, подсушенный белый хлеб.

Не надо держать ребенка долго на строгой диете. Уже на следующий день он может есть молочные каши, яйцо, чуть позже небольшими порциями - отварное мясо, рыбу, картофельное пюре. Вот только сырые овощи и фрукты - после выздоровления.

ОКИ, как правило, резко меняет флору кишечника, нарушается нормальное соотношение микробов. Для того чтобы его восстановить после заболевания, ребенку в течение 2-3 недель полезно принимать бифидумбактерин, бификол, какие-либо другие препараты по назначению врача.

Иногда следствием изменений кишечной микрофлоры становится запор. В этом случае попробуйте за 30 минут до еды давать кефир или ацидофилин (по 1/4-1/2 стакана), содержащие молочнокислые бактерии.

Нормализуют флору кишечника и настой ромашки, зверобоя, но слабые - из расчета чайная ложка на стакан воды. Пить их надо за 20 минут до еды, по четверти стакана.

И в конце, рискуя быть банальной, хочу сказать, что острые кишечные заболевания отнюдь не фатальная неизбежность. Их легко можно избежать, соблюдая самые элементарные правила.

Приучите ребенка всегда, даже в походно-полевых условиях, мыть руки перед едой и после туалета. Уничтожайте мух дома.

Непреренно кипятите молоко и ни в коем случае не подогревайте его перед тем, как пить.

Не оставляйте в тепле никаких скоропортящихся продуктов даже ненадолго.

Тщательно мойте овощи, фрукты, зелень и обязательно внушайте ребенку, что нельзя «хватать» ничего невымытым.

В. И. ВОРОНЦОВА, *кандидат медицинских наук*