

Профілактика гострих кишкових інфекцій

Гострі кишкові інфекції – поширені захворювання, що призводять до втрачених днів здоров'я, людських страждань, матеріальних збитків. Питання профілактики стає більш актуальним у теплу пору року, коли активізується водний шлях передачі збудників, збільшується обсяг торгівлі продуктами харчування на ринках «з рук», де не завжди є умови для належного зберігання продукції (холодильники, прохолодні склади, неможливість перевірки терміну придатності для деяких продуктів, що вживаються сирими – овочі, фрукти, салати, холодні закуски, молокопродукти, їжа швидкого приготування, така як чебуреки, шаурма тощо), прискорене псування продукції внаслідок високої температури, наявність переносників мікробів – тарганів, мух та мошок, відпочинок на природі – тобто влітку є сприятливі умови для зараження збудниками кишкових інфекцій.

В залежності від збудника кишкові інфекції поділяються на вірусні, бактеріальні, грибові та протозойні. Віруси можуть спричинити близько 60 % гострих ентероколітів, доведена участь представників 11 родин. Бактерії з 5 родин, такі як ентеробактерії, які за звичай є нормальними мешканцями травного тракту людини і тварин, використовуються як показник забруднення об'єктів фекальними масами, або стрептококи, що містяться у доквіллі, наприклад у ґрунті; вібріони холери та солелюбні вібріони, зараження якими можливе при вжитку морепродуктів з забруднених регіонів; бацили - клостридії, в тому числі збудник ботулізму, які можуть викликати харчові токсикоінфекції, отруєння при вживанні забруднених продуктів, в тому числі консерви (частіше домашнього приготування). Грибки здатні спричинити харчові токсикоінфекції при забрудненні продуктів їх токсинами. Протозойні – амебіаз та балантидіоз, збудник якого є типовим паразитом свиней і профілактика якого полягає у дотриманні санітарії в утриманні цих тварин та догляді за ними.



Методи профілактики поділяють на:

- знищення збудників інфекцій,
- розрив механізмів передачі,
- сприйнятливий організм.

Для розриву механізмів передачі кишкових інфекцій актуальними залишаються ази гігієнічних навичок:

- мити руки перед та після їжі, до та після туалету, після контакту з тваринами;
- миття сирих овочів та фруктів;
- термічна обробка м'ясних страв, яйця - добре проварювати, просмажувати; воду та молоко кип'ятити, бажано користуватися індивідуальним посудом та засобами особистої

гігієни тощо.

Забудова приватної житлової ділянки – так, відстань від надвірного туалету до будинку має становити 15 м, до колодязя – 20 метрів, якщо подвір'я розташоване на місцевості з ухилом, туалет має бути розташований нижче колодязя. Не виливати покидьки на землю та у водойми, бажано утриматись від плювання у водойми, прання у них речей, миття техніки, тварин тощо, особливо вище за течією – для цього є спеціальні обладнані майданчики та ділянки. Для знезараження вигрібних ям використовуються хлорне вапно з розрахунку 1 кг на 1 м² та дезінсектициди. Для зниження чисельності дорослих комах застосовуються різноманітні пастки та отрутоприманки. Щоб не приваблювати комах до оселі, варто одразу

прибирати крихти їжі, невикористані продукти, зберігати їжу у закритому вигляді, якщо вона знаходиться поза холодильником.

На пікніках продукти, що швидко псуються, до часу їх використання можна закопати упакувавши їх в поліетиленовий пакет, якщо під рукою немає сумки-холодильника, що набули популярності останнім часом. Салати, холодні закуски бажано готувати на місці, доставивши овочі цілими, соуси та майонез – у заводській герметичній упаковці, закритій тарі. Варто подбати також про пакети для сміття (чи варто нагадувати, що у відсталіх країнах Західної Європи сміття з пікніків забирається з собою – жодного співчуття до археологів прийдешніх поколінь – і викидається до сміттєзбірників). Для облаштування туалету дуже корисною буде саперна лопатка, або навіть палка-копалка, якою з підвітряної сторони табору викопується вигрібна яма. Корисним буде розташувати туалет трохи в стороні від стежки та ознайомити з її розташуванням усіх учасників відпочинку – раптом вночі хтось забажає насолодитися прогулянкою під місячним сяйвом. Згодиться на відпочинку й туалетний папір, особливо у хвойному лісі. Туалетну яму перед від'їздом бажано закопати.

Адекватне лікування – важливий аспект впливу на чутливий організм. Важливим у цьому є своєчасне звернення за меддопомогою. Адекватне та вчасне лікування прискорює одужання, скорочує час виділення захворілим у довкілля збудників хвороб. Під час лікування вдома контакт з хворим має бути обмежений – бажано одна людина, що доглядає. Хворий має бути забезпечений окремим комплектом посуду, який має митися окремо від іншого, побутові предмети та засоби гігієни мають бути суворо індивідуальними та зберігатися окремо. У приміщенні має проводитися поточне прибирання. Для багатьох інфекцій типовий прихований перебіг захворювання, у разі випадку захворювання в колективі, доцільно провести медогляд з лабораторним обстеженням контактних. Після госпіталізації захворілого в помешканні, для знищення збудників захворювання, варто провести заключну дезінфекцію з наступним генеральним прибиранням із застосуванням дезінфекційних засобів (особлива увага приділяється санвузлу), проводиться ретельне прання забрудненого одягу, білизни хворого тощо.

Для осіб, від'їжджаючих за кордон, особливо в тропічні країни, в яких існує загроза «діареї мандрівників» (в основному через неблагополучний санітарний стан та наявність місцевих видів і варіантів мікробів, до яких у наших громадян відсутній імунітет), варто завітати до сімейного лікаря, поцікавитися в інтернеті, про поширеними в цих регіонах інфекційних захворювань та отримати інформацію щодо їх профілактики.

Як специфічна профілактика проти деяких кишкових інфекцій, створені вакцини:

- проти гепатиту А – особливо показана для введення контактним у колективі (членам сім'ї, одногрупникам у інтернаті тощо) в разі випадку у ньому захворювання;
- черевного тифу – показана для людей, які від'їжджають у регіони, в яких реєструються випадки захворювання, медпрацівникам та військовослужбовцям.