

Профилактика кишечных инфекций у детей летом.

Лето - это сама приятная пора для детей. Однако для многих лето может омрачаться неприятностями в здоровье, особенно если это понос и рвота в результате развития кишечной инфекции. Эти симптомы могут надолго испортить самочувствие и даже уложить на больничную койку. Это происходит в результате беспечности и несоблюдения элементарных мер по профилактике кишечных инфекций.

В силу возраста дети плохо переносят это заболевание, их сложно лечить - они категорически отказываются пить жидкость, не хотят принимать лекарства, даже если это необходимо.

Перенесенная кишечная инфекция оставляет за собой неприятный шлейф из надолго сниженного иммунитета, нарушения микробной флоры и дефицита пищеварительных ферментов, именно поэтому профилактика этих инфекций крайне важна!

От различных детских инфекций можно сделать прививку, но в отношении кишечных инфекций ситуация непростая. На сегодняшний день привиться можно от гепатита А (болезнь Боткина) и ротавируса. От остальных инфекций, а их насчитывается около ста различных видов, актуальными остаются только меры профилактики - вакцин пока не разработано.

Проникновение в организм кишечной инфекции:

- водный путь, через загрязненную микробами или вирусами воду из колодцев, водопровода или открытых водоемов,
- пищевой путь, через обсемененную патогенными агентами пищу,
- контактно-бытовой путь, через грязные руки, предметы обихода.

Детям нужна качественная вода!

Многие микробы и вирусы в летнее время прекрасно себя чувствуют в водной среде, и при употреблении ребенком некачественной воды для питья это может привести к развитию диареи и рвоты.

Для детей любого возраста непреложным правилом в летнее время должно быть тщательное кипячение воды. Предварительно воду рекомендуется еще и дополнительно профильтровать. Кипячение и фильтрация убивает до 99% всех вредных микроорганизмов.

Кипяченая вода имеет свой срок годности и сохраняет относительную безопасность при хранении ее в закрытых емкостях (кувшин или стеклянная банка) не более 4-6 часов. После этого вода уже не гарантирует безопасности, т. к. в условиях летних высоких температур колонии микробов размножаются с космической скоростью. Нужно помнить и о правильной обработке тары для воды.

Правильное питание.

Еще одним фактором риска в развитии кишечных инфекций является летнее питание, точнее нарушение правил обработки, приготовления, реализации и хранения продуктов.

Дети в летнее время любят лакомиться свежими фруктами и ягодами, кушать овощи прямо с грядки - это источник витаминов и минералов, но также и источник опасности. Следует помнить - все плоды для детей необходимо промывать под проточной водой со щеточкой, особенно при контакте плодов с землей, с дальнейшим споласкиванием их кипяченой водой. Ягоды с мелкими зернами или сложным плодом дополнительно откидывают на дуршлаг для стекания воды и ошпаривают кипятком. Вкус и свойства при этом плоды не теряют, а вот возбудители инфекций погибают. Нельзя давать детям плоды, протертые об подол, влажными салфетками или вовсе невымытые.

Продукты питания - первые и вторые блюда, в летнее время необходимо готовить на один раз, остатки пищи допустимо хранить в холодильнике в закрытой таре не более 6 часов. Молочные продукты во вскрытых упаковках летом вообще лучше не хранить, а молоко перед употреблением кипятить. В летнее время стоит избегать в питании продуктов с кремами, сливками, маслом, фаст-фудов с мясом - это отличная питательная среда для микробов.

