

Острые кишечные инфекции, меры профилактики

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — группа инфекционных болезней человека, вызываемая бактериями (дизентерия, сальмонеллез и другие) или вирусами (ротавирусный гастроэнтерит, норовирусная инфекция и другие), преимущественно проявляющихся на этапе предварительной диагностики симптомокомплексом острой инфекционной диареи. Для ОКИ преимущественным механизмом передачи является фекально-оральный, реализуемый бытовым (контактно-бытовым (через белье, полотенца, посуду, игрушки, загрязнённые руки), пищевым (при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также овощей и фруктов, загрязнённых микроорганизмами, без достаточной гигиенической и термической обработки) или водным (при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами или бактериями, при купании в реке, пруде, озере), путями передачи возбудителя. Для отдельных заболеваний (вирусные инфекции) возможна реализация аэрозольного механизма передачи инфекции.

Источник инфекции — больной человек или бактерионоситель. Особую опасность для окружающих представляют носители, больные легкими, стертными и бессимптомными формами, и имеющие доступ к приготовлению, хранению и реализации пищевых продуктов.

Факторы риска- употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли, недоброкачественное водоснабжение, антисанитарные бытовые условия проживания, недостаточный уровень гигиенических навыков и знаний населения, скученность проживания, миграция населения и стихийные бедствия.

Восприимчивость людей к острым кишечным инфекциям - высокая. Наиболее восприимчивыми являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании, лица с ослабленным иммунитетом, пожилые люди.

Инкубационный период в среднем при сальмонеллёзе составляет от 12 до 24 часов, при дизентерии — 2 - 3 дня, при ротавирусной инфекции — 1 - 4 дня. Клинические проявления зависят от этиологии и количества попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма (боли в животе, диарея, тошнота, рвота, повышение температуры тела, головная боль и другие). Возможно развитие осложнений: обезвоживание организма, инфекционный токсический шок, перфорации кишечника, перитонит и другие.

Специфическая профилактика (вакцинопрофилактика) в отношении отдельных ОКИ в Российской Федерации проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, утвержденным Приказом Минздрава РФ от 06.12.2021 года № 1122н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок», в соответствии с Региональным календарём профилактических прививок, утвержденным Приказом Министерства Здравоохранения Свердловской области от 11 августа 2022 года № 1811-п.

Важное значение гигиенических процедур для сохранения здоровья и благополучия человека подтверждало значительное снижение показателей заболеваемости по большинству инфекций с фекально-оральным механизмом передачи в Российской Федерации в 2020 году по сравнению с 2019 годом. Данный факт был связан с введением противоэпидемических мер в отношении COVID-19 и, прежде всего, с соблюдением гигиены рук. Показатели заболеваемости ОКИ, вызванными неустановленными инфекционными возбудителями, пищевыми токсикоинфекциями неустановленной этиологии (ОКИ неустановленной этиологии) в Российской Федерации снизились в 1,7 раза по сравнению с 2019 годом.

Такое простое действие как мытье рук с водой и мылом, особенно после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень кишечных заболеваний более чем на 40 процентов, а респираторных инфекций - почти на 25 процентов. Ежегодно от гепатита и дизентерии в мире умирает 3,5 миллиона детей. По мнению экспертов, «мыльная гигиена» может спасти до 50 процентов погибающих от пневмонии, паразитарных, кишечных и других инфекций. Рекомендуется мыть руки водой с мылом в течение 40-60 сек. Если нет доступа к воде и мылу, следует применять кожные антисептики или специальные очищающие салфетки. Мойте руки до и после использования средств индивидуальной защиты.

Первоуральский отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области напоминает населению о необходимости обращения за медицинской помощью при появлении симптомов острой кишечной инфекции и соблюдения основных профилактических мер:

1. *Соблюдайте чистоту*

- Мойте руки перед контактом с пищевыми продуктами, а также в процессе приготовления и раздачи пищи, после посещения туалета и общественных мест, после общения с заболевшими лицами.

- Мойте и дезинфицируйте любые поверхности и кухонные принадлежности, используемые в процессе приготовления пищи. Содержите в чистоте инвентарь, используемый при приготовлении пищи.

- Не допускайте нахождения насекомых, грызунов и других животных на кухне, продукты от них.

2. *Храните сырые продукты отдельно от продуктов, подвергшихся тепловой обработке:*

- Отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов.

- Выделите отдельный инвентарь для продуктов, готовых к употреблению и для сырых продуктов.

- Храните продукты в закрытой посуде, чтобы не допустить контакта сырых продуктов с готовыми продуктами.

3. *Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке:*
 - Подвергайте тщательной термической обработке мясо, птицу, яйца, морепродукты.
 - Доводите супы и жаркое до кипения, чтобы удостовериться, что температура их приготовления достигает 70 градусов С.
 - Помните о том, что сок мяса или птицы, доведенной до готовности, должен иметь светлый, а не - розовый оттенок.
 - Тщательно подогревайте ранее приготовленную пищу.
4. *Храните продукты при температуре, не допускающей размножения возбудителей ОКИ:*
 - Не оставляйте готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа.
 - Без промедления охлаждайте все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно до температуры 5 градусов С).
 - Соблюдайте сроки годности и условия хранения продуктов.
 - Не размораживайте продукты при комнатной температуре.
5. *Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:*
 - Употребляйте для питья кипяченую или бутилированную воду.
 - Не приобретайте продукты питания в местах несанкционированной торговли.
 - Выбирайте продукты, подвергнутые обработке, в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко.
 - Тщательно мойте перед употреблением овощи, фрукты, ягоды, зелень водой хорошего качества, в случае приемов пищи вне дома мойте и сушите продукты заранее.
 - Берите с собой запас чистой питьевой воды, выезжая на отдых, не употребляйте воду из открытых источников.
 - Используйте свежее мясо, для приготовления шашлыка, которое необходимо мариновать накануне выезда на природу и тщательно прожаривать (до выделения бесцветного сока в месте прокола и серого цвета на разрезе продукта).