



Профилактика кишечных заболеваний у детей

Кишечные заболевания – один из самых распространенных недугов у детей. Особенно актуально это для теплого времени года, когда самой природой созданы самые благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий. Вот и получается, что подхватить кишечную инфекцию проще простого, а вылечить – ой, как сложно. Естественно, что предотвратить болезнь проще, чем ее лечить. Каких мер профилактики следует придерживаться?

Чистота – залог здоровья. Соблюдение элементарных правил гигиены в несколько раз снижает вероятность инфицирования. Мыть руки с мылом после прогулки, перед едой и после посещения туалета – казалось бы, проще не придумаешь. У ребенка должны быть чистыми и руки, и ногти, которые следует регулярно подстригать. Ведь именно под ногтями скапливается большинство опасных микробов.

Регулярно мыть игрушки – еще одно правило, требующее неукоснительного соблюдения. Зачастую родители делают это, только пока малыш совсем маленький. Однако даже игрушки относительно взрослых детей нуждаются в периодической санитарной обработке. Вообще выбору игрушек стоит уделить особое внимание, если их нельзя мыть и стирать, то лучше от покупки отказаться совсем. Например, фарфоровые и виниловые куклы, купить которые можно практически в любом магазине, не подходят для детей до 3 лет именно по этой причине.

Культура еды. Здесь все просто: чистыми руками из чистой посуды чистые продукты. Соблюдать это правило только на первый взгляд просто. Во-первых, придется объяснить ребенку, что на улице есть не следует. Только за столом и только чистыми руками. Во-вторых, тщательно обрабатывать свежие фрукты и овощи перед употреблением. Те, что способны пережить обработку мылом, лучше мылом и мыть (это все фрукты и овощи с плотной кожурой – бананы, арбузы, кабачки). И обязательно в горячей воде. Ни в коем случае нельзя пить сырую воду – только кипяченую. А покупать еду следует только в тех местах, где нет сомнений в соблюдении правил ее хранения и транспортировки. Покупка «деревенских» продуктов у неизвестных бабушек на остановках чревата самыми печальными последствиями.

Для того чтобы кишечник работал, как часы, требуется ему помогать. С большинством болезнетворных бактерий наш кишечник, если он здоров, в состоянии справиться самостоятельно. А для поддержки его микрофлоры в рабочем состоянии стоит периодически проводить курсы поддерживающей терапии. Нет-нет, глотать таблетки не придется. Вполне достаточно специальных продуктов с полезными микроорганизмами, заселяющими кишечник и позволяющими ему работать в плановом режиме.

Острые кишечные инфекции



Острые кишечные инфекции - это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываться могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько.

Во-первых, летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

Во-вторых, летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что **еда чистыми руками - обязательное правило**.

Третья причина: летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны), некоторые болезнетворные микроорганизмы размножаются с огромной скоростью и быстро достигают того количества, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

От момента внедрения возбудителя в желудочно-кишечный тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Заболевание начинается с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Аппетит резко снижен, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий, частый с примесями. Следствием потери жидкости является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в массе, мало мочится. Выражение лица страдальческое. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни – немедленно вызывайте врача. **Самолечение недопустимо**.

Профилактика кишечных инфекций требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды.

В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки - с рук, вне рынков, где они не проходят санитарный контроль. При купании в открытых водоемах ни в коем случае нельзя допускать заглатывания воды. Если едите на пляже, протрите руки хотя бы специальными влажными салфетками.

И помните, что личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка!

