

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ. ИХ ПРОФИЛАКТИКА Intestinal infections. Their prevention

В. А. Шестаков, студент

Н. Л. Лопаева, кандидат биологических наук,
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В статье изучена тема заболевания, которые передаются кишечной инфекцией. Для многих кишечная инфекция протекает достаточно легко и не требует госпитализации, но есть особые группы людей, для кого заболевание может быть очень опасным.

Ключевые слова: инфекция, профилактика, кишечная.

Summary

The article examines the topic of diseases that are transmitted by intestinal infection. For many, intestinal infection is quite easy and does not require hospitalization, but there are special groups of people for whom the disease can be very dangerous.

Keywords: infection, prevention, intestinal.

Заболевания, такие как кишечная инфекция, характерны быстрой передачей от человека к человеку, к чему приводит быстрому заражению больших коллективов. Заражённый человек кишечными возбудителями по-всякому переносит саму болезнь, от самых незначительных симптомов до смерти самого человека.

Острые кишечные инфекции представляют собой большой перечень инфекционных заболеваний среди человечества, передаваемые инфекционными бактериями и вирусами. Это такие инфекционные заболевания как дизентерия, сальмонеллёз, холера, энтеровирусная и ротавирусная инфекция, пищевая токсикоинфекция [1].

Давайте подробно рассмотрим, как же инфекционные заболевания передаются человеку в наше время. Переносчиками всех заразных заболеваний и источниками передачи являются сам больной человек, животные и мухи. А также инфекция может находиться на грязных руках больного человека, на обработанных овощах и фруктах, в некипячёной воде, вследствие чего являются возбудителями для всего человечества.

Для того чтобы человечество не болело или не было переносчиками инфекции необходимо соблюдать следующие личные гигиенические правила:

Правило 1. Перед употреблением в пищу фруктов и овощей надо их очень хорошо промыть щеточкой в мыльном растворе, после тщательно прополоскать кипятком. И можно употреблять в пищу, не переживая заразится инфекционным заболеванием. Ведь, транспортировка продуктов питания, как овощей и фруктов, очень долгая. Такой путь проходит, прежде чем попадет нам на стол. В употреблении воды для питья или приготовления пищи надо использовать кипячёную или бутилированную воду [2].

Правило 2. Гигиена рук и ногтей. Перед каждым приемом пищи, перед приготовлением пищи, после работы с сырыми продуктами, как рыба и мясо, мойте свои руки с мылом. После прогулки и прикосновениями с любыми животными тоже надо мыть руки. Обратите

внимание на гигиену своих ногтей, их нужно подстригать и вымывать грязь под ними, а лучше чистить щёткой.

Правило 3. Все продукты питания нуждаются в термической обработке. Никто не знает, какого качества вы готовите мясо, рыбу, но при высокой температуре варки или жарки инфекция погибает, что не позволит заразиться человеку [3].

Правило 4. Самое главное правило в приготовлении пищи на любом пищеблоке, это использовать промаркированную посуду для всех видов продуктов. А именно для сырых и варёных, для рыбы и курицы должна быть специальная посуда. Например, для сырой рыбы использовать свою разделочную доску и нож, и так далее для всех видов продуктов.

Правило 5. Любую продукцию, готовую или сырую ни в коем случае не оставлять в тепле. Всё необходимо хранить в холодильнике, холод замедляет все процессы размножения бактерий в продуктах. Ориентироваться сроками годности всех продуктов.

Правило 6. Где соблюдены санитарные нормы по чистоте, то там никогда не будет инфекции, угрожающего для жизни человечества [4].

Правило 7. Все продукты питания, не важно, какие, сырые, готовые или сыпучие, необходимо защищать от мух. Мухи откладывают свои яйца, что чревато будет человеку при плохой обработке [5].

Вот приведены основные правила для профилактики кишечных заболеваний, их не так много и не трудно соблюдать в своей жизни, чтобы быть здоровыми. Ведь болеть такими заболеваниями очень опасно, возможен и смертельный исход. Но соблюдая эти простые повседневные правила, вы не подвергаете свою и близких жизнь таким страшным заболеваниям. Ведь ваше здоровье только в ваших руках, берегите себя и своих близких.

Библиографический список

1. Мескина Е. Р. Кишечная микрофлора и кишечные инфекции // Лечение и профилактика. 2012. № 3 (4). С. 57-68. EDN PSVMHV.
2. Печеник А. С. Региональные особенности эпидемического процесса острых кишечных инфекций // Медицинский альманах. 2011. № 5 (18). С. 195-198. EDN OHKIYL.
3. Профилактика острых кишечных инфекций и вирусного гепатита А в период чрезвычайной ситуации на территории Амурской области / Т. В. Корита, Г. Г. Онищенко, О. П. Курганова [и др.] // Проблемы особо опасных инфекций. 2014. № 1. С. 48-51. EDN RYQARZ.
4. Сергеев В. Острые кишечные инфекции. Этиологическая структура, проблемы лабораторной диагностики, экологическая классификация // Врач. 2013. № 6. С. 37-40. EDN QSPJEN.
5. Актуальные вопросы профилактики вирусных кишечных инфекций в школе / Е. С. Грошева, И. А. Полетаева, Н. Ю. Нараева, К. Д. Шихалиева // Новой школе – здоровые дети: материалы V Всероссийской научно- практической конференции, Воронеж, 26–27 октября 2018 года. Воронеж: Научная книга, 2018. С. 47-49. EDN VOKUBI.