

Профілактика кишково шлункових захворювань

включає декілька ключових заходів: ретельне миття рук, правильна термічна обробка та зберігання продуктів, а також питна вода належної якості.

Ось детальний розгляд:

1. Дотримання правил особистої гігієни:

Ретельно мити руки з милом: перед вживанням їжі, після відвідування туалету, після повернення з вулиці.

Запобігати контакту з небезпечними предметами: уникати миття рук у брудних місцях, користуватися індивідуальним посудом та рушниками.

Прибирати та дезінфікувати приміщення, особливо кухню та туалет.

2. Правильне приготування та зберігання їжі:

Термічна обробка:

Добре тушкувати, варити або смажити продукти, особливо тваринного походження (яйця, м'ясо).

Зберігання:

Дотримуватися правильного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів, не залишати приготовлені продукти при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години.

Окремо готувати та зберігати:

Сирі та готові продукти слід готувати окремо та зберігати в різних контейнерах.

3. Вживання безпечної води:

Пити кип'ячену або бутильовану воду: Не вживати воду з невідомих джерел.

Мити овочі та фрукти: Ретельно промивати овочі та фрукти перед вживанням, а також обдавати їх окропом.

Найбільш поширеними видами кишково шлункових інфекцій серед пацієнтів всіх вікових категорій є:

- Ротавірусна інфекція.

Джерело захворювання — ротавіруси, що провокують кишковий, шлунковий грип, ентерит.

Шляхи передачі — від хворої людини до здорової, через ряд продуктів харчування, немиті руки. Даний вид вірусів є дуже стійким і може тривалий час зберігати життєздатність. Не гине при митті звичайною водою або низьких температурах. Знищується кип'ятінням (вода, молоко) і тепловою обробкою.

- Дизентерія (шигеліоз).

Переносник — патогенні бактерії (дизентерійна паличка), яка виділяє токсин, що впливає на травлення і загальне самопочуття.

Шляхи передачі — некип'ячене молоко, немиті свіжі продукти, неочищена вода, брудні руки. Легко заразитися від хворої людини.

- Стафілококове харчове отруєння.

Збудники — хвороботворні мікроорганізми (стафілокок).

Шляхи поширення — продукти харчування, які пройшли недостатню термічну обробку, носій захворювання в стертій формі. Дитина може заразитися від матері через грудне молоко.

- Сальмонельоз.

Хвороба, часто протікає у важкій формі. Передається через продукти тваринного походження, сирі яйця. Причиною може стати порушення особистої гігієни, контакт із зараженими тваринами і хворими людьми.

- Ботулізм.

Смертельно небезпечна інфекція, яку провокують токсини, що розвиваються в герметично закритих продуктах харчування. Як передається кишкова інфекція: через м'ясні і рибні домашні консерви, мариновані домашні гриби, в'ялену і солону рибу.