**Что нужно знать об острых кишечных инфекциях?**

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это группа инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, такими как бактерии и вирусы. Эти инфекции характеризуются нарушениями в работе пищеварительной системы и симптомами, указывающими на обезвоживание организма. ОКИ широко распространены по всему миру, составляя значительную долю – около 20% от всех регистрируемых инфекционных заболеваний.

Заражение ОКИ происходит преимущественно через рот, когда патогенные микроорганизмы попадают в организм с зараженной пищей, водой или через грязные руки и предметы. Например, возбудители дизентерии могут содержаться в инфицированной воде и продуктах питания, а энтеропатогенная кишечная палочка – в сыром молоке и плохо промытых овощах. Сальмонеллез часто связан с употреблением недостаточно термически обработанного мяса, яиц и других продуктов животного происхождения.

Наиболее восприимчивы к ОКИ дети до 5 лет, пожилые люди, лица с заболеваниями ЖКТ, а также люди с ослабленным иммунитетом.

Среди симптомов, требующих немедленного обращения за медицинской помощью, следует выделить многократную рвоту, частый жидкий стул (более 5 раз в сутки), наличие крови в стуле, схваткообразные боли в животе, повышенную температуру тела, а также выраженную слабость и сильную жажду.

Для профилактики ОКИ рекомендуется употреблять только воду гарантированного качества (из источников и систем питьевого водоснабжения, бутилированную), избегать покупки продуктов в несанкционированных местах торговли, тщательно соблюдать гигиену рук и избегать употребления скоропортящихся продуктов и недостаточно обработанной пищи животного происхождения, особенно при выездах на пикники.

Чтобы избежать пищевых отравлений и сохранить здоровье, необходимо придерживаться простых, но важных правил безопасности питания:

1. Прежде всего, следите за гигиеной: содержите кухню в чистоте, защищайте продукты от насекомых и грызунов. При перевозке и хранении продуктов используйте чистую тару, предназначенную для пищевых целей (полиэтиленовые пакеты, бумагу, контейнеры).
2. Отдавайте предпочтение свежим продуктам без признаков порчи и строго следите за сроком годности. Важно соблюдать температурный режим хранения, рекомендованный производителем. Разделяйте сырые мясо, птицу, рыбу и морепродукты от готовых к употреблению продуктов. Используйте отдельные кухонные принадлежности для обработки сырых продуктов (ножи, доски).
3. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты. Убедитесь, что мясной сок прозрачный, а не розовый. Овощи, фрукты и ягоды тщательно мойте под проточной водой, а для детей – дополнительно кипяченой водой.
4. Избегайте покупки разрезанных арбузов, дынь и других фруктов с нарушенной целостностью, а также не пробуйте их при покупке. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на два часа.

Александра ГОРОДЕЦКАЯ

врач-эпидемиолог

Жлобинского зонального ЦГЭ