Днепропетровский национальный университет здравоохранения

РЕФЕРАТ

на тему: «Кишечные инфекции»

г. Днепропетровск, 2010 г.

Неуклонный рост материального благосостояния и культурного уровня трудящихся, развитие медицинского обслуживания в нашей стране создали благоприятные условия для снижения и ликвидации многих инфекционных заболеваний. Однако острые кишечные заболевания (дизентерия, брюшной тиф, паратифы, холера и др.) еще и сегодня - угрожает здоровью населения.

Кишечные инфекции, относятся к таким заболеваниям, победа над которыми зависит не столько от медицинских работников, сколько от сознательности, культуры, санитарной, грамотности каждого из нас

Дизентерийные микробы, выделяясь из организма заболевшего, попадают в почву, воду, на пищевые продукты при несоблюдении правил личной гигиены и в теплое время года могут не только сохраняться там, но и размножаться, особенно на пищевых продуктах. Возбудители заболеваний очень живучи. Так, например, возбудитель дизентерии в почве выживает от 3 до 81 суток, в канализации 20—30 суток, на хлебе до 10 суток, на предметах домашнего обихода — 20—25 суток.

Если же дизентерийная палочка попадает в теплое молоко, то через сутки она увеличивает свое потомство в 3600 раз, а это уже опасно не только для здоровья, но и для жизни.

Затрудняет борьбу с дизентерией и современное ее клиническое течение — незначительная головная боль, температура 37,0—37,5°, недомогание и жидкий стул 1—3 раза. Иногда заболевшие недооценивают свое состояние, не обращаются к врачу и, действительно, наступает улучшение. Однако обострения излеченного заболевания с каждым разом утяжеляются и это приводит к хронической (постоянной) форме заболевания — такой больной опасен для окружающих, как источник инфекции. Небрежное отношение к своему здоровью взрослых ведет к тому, что расплачиваются за это дети — ведь они наиболее восприимчивы к кишечным инфекциям и болеют гораздо тяжелее, чем взрослые. Где же выход? Запомните, что правила предупреждения заболевания кишечными инфекциями очень просты, и не требуют специальной подготовки или материальных затрат:

— мыть руки с мылом после сна, перед едой, после туалета, после рабочего дня;

- молоко - фляжное, бутылочное кипятить и хранить в холодильнике;

не употреблять творог в сыром виде — подвергать его термической обработке;

сырое мясо к рыбу, полуфабрикаты подвергайте тщательному прожариванию и провариванию и не храните эти продукты свыше 2-х дней даже на холоде;

овощи, фрукты, ягоды перед употреблением тщательно промойте водой из-под крана, а затем обдайте кипятком;

- не кладите в одну авоську, сумку овощи, хлеб, фрукты.

- не создавайте условия в своем жилище для существования мух.

Пищевые отходы храните в плотно закрытых ведрах, после приема пищи тщательно соберите крошки, мелкие остатки пищи, протрите стол;

— прививайте детям правила личной гигиены с ран! возраста.

Помните, что личный пример — хорошая наглядная инструкция для ребенка;

не используйте случайные водоисточники для питья. Употребляйте воду только в кипяченом виде;

не занимайтесь самолечением — ведь своевременное и полноценное лечение, назначенное врачом, в короткие сроки поможет Вам избавиться от опасного недуга. Необходимо знать, что возбудители кишечных инфекций 'погибают от действия высокой температуры — при температуре 60е на протяжении 10 мин., при 80° через 5 мин., а при 100° — тотчас.

Они также быстро уничтожаются под действием дезинфицирующих веществ - хлорной, извести, хлорамина, лизола и т. д.

Каждый человек должен чувствовать ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье окружающих.

К кишечным инфекциям относятся такие заболевания, как холера, брюшной тиф, наратифы, сальмонеллезы, дизентерия, эшерихиозы, вирусный гепатит и др. Инфекционные болезни этой группы вызываются различными возбудителями — простейшими, бактериями, вирусами.

Что же общего между ними? Почему в одну группу вошли заболевания, которые вызываются микроорганизмами различных биологических видов? Всю эту группу объединяет то, что основное место пребывания болезнетворного начала и развития болезни — кишечник человека (или животного). Отсюда и общий механизм передачи инфекции, так называемый фекально-оральный, при котором возбудитель из кишечника больного или носителя инфекции попадает во внешнюю среду, затем через рот в желудочно-кишечный тракт здорового человека и вызывает заболевание. В организм человека болезнетворные микроорганизмы могут попадать с пищей, водой, а также заноситься грязными руками и предметами домашнего обихода.

Для многих возбудителей кишечных инфекций пищевые продукты являются питательной средой, в которой они не только сохраняются, но и размножаются. Одно из главных условий профилактики таких заболеваний — максимальная защита продуктов питания от попадания на них возбудителей кишечных инфекций.

Как правило, в изолированных квартирах кухня служит не только местом приготовления пищи, но и столовой. Следует тщательно продумать обстановку этого помещения. Желательно, чтобы кухонная мебель была покрыта пластиком, который можно мыть горячей водой с мылом. Стены на высоту 1,5 м от пола лучше всего облицевать плиткой или покрасить масляной краской — это облегчит их мытье.

Необходимо иметь несколько разделочных досок и ножей — отдельно для сырого мяса и рыбы, для сырых овощей, для вареного мяса и рыбы, для хлеба. Можно сделать на них соответствующие пометки.

Кухонную утварь и посуду следует мыть горячей водой после каждого приготовления и. приема пищи, мясорубку еще и обдать крутым кипятком или прокипятить. Вытирать посуду полотенцем нежелательно: после мытья в горячей воде она быстро высыхает. Хранить посуду нужно в защищенном от мух месте.

Еще до того как продукты попадут на кухню, необходимо предохранять их от загрязнения микробами, вызывающими кишечные заболевания. Те продукты, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр и пр.), упаковывайте отдельно от сырых — мяса, рыбы, полуфабрикатов.

Овощи, фрукты и ягоды, употребляемые в свежем виде, следует мыть в проточной воде. Сильно загрязненные овощи и фрукты моют специально для этого выделенной щеткой.

Важное значение имеет правильное хранение пищевых продуктов. Сухие и сыпучие продукты следует хранить в закрытых местах — шкафах, буфетах, а скоропортящиеся — в бытовых холодильниках, где температура не превышает +8° С. Для пищевых продуктов существуют определенные сроки хранения, и необходимо строго их соблюдать. Так, мясной фарш можно хранить в холодильнике не более 6 часов, торты, пирожные, мясные полуфабрикаты — 36, жареные котлеты — 24, вареные колбасы — 48 часов и т. д.

Особо опасны различные заливные блюда, что объясняется особенностями их приготовления. Так, например, при изготовлении студня мясо после длительной варки отделяется от костей вручную и заливается теплым бульоном. При этом создаются благоприятные условия для размножения в нем возбудителей кишечных инфекций, которые могут быть занесены в продукты руками или посудой. Поэтому после разделки вареное мясо надо снова положить в бульон, проварить несколько минут, а затем разливать в посуду, предварительно ошпаренную кипятком.

Молоко, поступающее в торговую сеть, подвергается пастеризации, при которой в нем уничтожаются болезнетворные микроорганизмы. Однако, если молоко не расфасовано в пакеты Или бутылки, оно может загрязниться, поэтому разливное молоко (и особенно молоко, купленное на рынке) необходимо перед употреблением прокипятить.

Особое внимание следует уделять условиям хранения и приготовления пищи в туристических походах. Не следует брать в дорогу скоропортящиеся продукты. Каждый вид продуктов необходимо упаковывать в отдельный полиэтиленовый пакет, а для лучшей сохранности; можно использовать сумки-холодильники. Фактором передачи кишечных инфекций может стать вода, загрязненная выделениями больного или носителя. Наиболее безопасна вода, подаваемая централизованно водопроводом. Она подвергается очистке и обеззараживанию хлором в безвредных для человека дозах. Замкнутая система водопровода исключает загрязнение воды болезнетворными микроорганизмами.

Большую опасность представляет собой вода открытых водоемов, поскольку может быть загрязнена нечистотами, сбрасываемыми с судов и из канализационных труб или смытыми с поверхности почвы атмосферными осадками. Ее можно пить только прокипяченной. Старайтесь не глотать воду при купании в реке, озере и т. д.

В сельских районах, на окраинах городов жители пользуются преимущественно местными источниками водоснабжения. Чаще всего — это шахтные колодцы. От их благоустройства и правильной эксплуатации зависит эпидемиологическое благополучие населения. Колодцы следует располагать вдали от возможных источников загрязнения, на расстоянии не менее 20—30 м от уборных, мусорных ям. Пространство вокруг сруба (шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м) заполняется глиной (глиняный замок). Стенки колодца должны возвышаться над поверхностью земли на 0,8 м. Поверх глиняного замка в радиусе 2 м делают подсыпку песком и отмастку камнем, кирпичом или заливают бетоном с уклоном от колодца для стока воды. Отверстие колодца следует плотно закрывать крышкой и пользоваться только общественным ведром.

Кишечные инфекции иногда называют «болезнями грязных рук». И действительно, выполнение всем известного правила — регулярно мыть руки — позволяет значительно снизить заболеваемость кишечными инфекциями. Руки необходимо мыть перед едой, приготовлением пищи, после каждого посещения туалета. Однако не все, особенно дети, умеют правильно делать это. При правильном мытье руки смачивают водой, затем намыливают и растирают мыло до образования густой пены, после чего пену смывают. Повторяют это 2—3 раза. Тщательно моют не только тыльную и ладонную стороны кистей и между пальцами. Для удаления грязи из-под ногтей используют щетку. Ногти на руках следует коротко стричь, а грызть ногти просто недопустимо.

Определенную роль в распространении кишечных инфекций играют мухи, которые переносят возбудителей различных заболеваний с нечистот на пищевые продукты, посуду и пр. Лучше всего борьбу с мухами начинать весной, уничтожая их личинки. Для этого места возможного выплода мух (мусор, нечистоты, перегной) обрабатывают 3—4 раза в месяц карболовой кислотой, хлорофосом или керосином из расчета 2—3 л на 1 м2. Чтобы мухи не залетали в помещение, окна закрывают марлей или мелкоячеистой сеткой. Для уничтожения мух используют липкие ленты, мухобойки. Помните, в чистом помещении мух меньше!

При любом недомогании следует обращаться к врачу. Это поможет сохранить здоровье не только ваше, но и окружающих вас людей.