

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, поражающими желудочно-кишечный тракт. К возбудителям ОКИ относятся бактерии (сальмонеллы, шигеллы, эшерихии), вирусы (ротавирусы, норовирусы, аденовирусы) и простейшие (лямблии, амебы).

Летом ОКИ становятся более распространенными по нескольким причинам:

- Жара: высокая температура способствует быстрому размножению бактерий в пищевых продуктах, особенно при неправильном хранении.
- Нарушение правил гигиены: летом мы чаще проводим время на природе, где сложнее соблюдать правила личной гигиены.
- Употребление сырых овощей и фруктов: эти продукты могут быть загрязнены возбудителями ОКИ.
- Купание в открытых водоемах: вода может быть загрязнена бактериями и вирусами.
- Послабление контроля за качеством пищевых продуктов: в летний период увеличивается количество стихийных рынков и точек общепита, где могут нарушаться санитарные нормы.

Основной **путь заражения** ОКИ – фекально-оральный. Это значит, что возбудители попадают в организм через рот, с пищей, водой или через грязные руки.

Основные пути передачи:

- Через пищу: употребление в пищу немытых овощей и фруктов, некачественных продуктов (просроченных, неправильно хранившихся), плохо прожаренного мяса, сырых яиц.
- Через воду: употребление некипяченой воды из непроверенных источников, купание в загрязненных водоемах.
- Контактным-бытовым путем: через грязные руки, предметы обихода, игрушки.

Симптомы, которые должны насторожить:

1. Тошнота, рвота.
2. Диарея (понос).
3. Боль в животе.
4. Повышение температуры тела.
5. Общая слабость, недомогание.

Профилактика ОКИ основана на соблюдении простых, но очень эффективных правил:

- Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после контакта с животными, после улицы.
- Употребляйте в пищу только качественные и свежие продукты.
- Тщательно мойте овощи, фрукты и ягоды перед употреблением.
- Обеспечьте достаточную термическую обработку продуктов, особенно мяса, рыбы и яиц.
- Пейте только кипяченую или бутилированную воду.
- Избегайте употребления продуктов, вызывающих сомнения в качестве.

- Не купайтесь в загрязненных водоемах.
- Соблюдайте правила личной гигиены при приготовлении и употреблении пищи.

Обращение к врачу при ОКИ обязательно! Особенно важно обратиться за медицинской помощью, если наблюдаются следующие симптомы:

- Высокая температура (выше 38°C).
- Сильная рвота, которая не прекращается.
- Частый жидкий стул (более 5-6 раз в сутки).
- Признаки обезвоживания (сухость во рту, редкое мочеиспускание, запавшие глаза).
- Кровь в стуле.
- Ухудшение общего состояния.
- ОКИ у детей и пожилых людей.

Лечение ОКИ, как правило, симптоматическое

Наиболее опасное осложнение ОКИ – обезвоживание, которое может привести к серьезным последствиям, особенно у детей и пожилых людей.

Чтобы избежать осложнений, необходимо:

- Своевременно обращаться к врачу при появлении симптомов ОКИ.
- Следовать всем рекомендациям врача.
- Обеспечить достаточное потребление жидкости.
- Соблюдать диету.

Помните, что соблюдение простых правил профилактики – залог вашего здоровья! Будьте внимательны к себе и своим близким, и тогда летний сезон принесёт вам только радость и положительные эмоции!