***Профилактика временных кишечных заболеваний***

Заболеваемость кишечными инфекциями в мире, и в частности в России, достаточно высока. Ежегодно на планете заболевают более 500 млн. человек. Показатель инфицированных в России доходит до 500 случаев на 100 тыс. населения.

  
Наиболее подвержены кишечным инфекциям дети, а также пожилые и ослабленные люди. Чаще всего болеют дети грудного и раннего возраста (до трех лет), потому что у них ещё не до конца сформировалась система пищеварения.  
  
Со слов врача гастроэнтеролога, Гузели Евстигнеевой, важно при обезвоживании во время кишечной инфекции пить много жидкости. В первый день заболевания возможен голодный чайный день. А при тяжелом течении болезни и неукротимой рвоте необходим полный отказ от приема пищи.  
  
Не так давно и мне “посчастливилось” подхватить кишечную инфекцию. Для меня это тяжелый, но в то же время полезный опыт. За период болезни я пережила всё, что только можно было. Но об этом чуть позже. Исходя из своего опыта, хотелось бы предостеречь вас, мои дорогие читатели, от такого мучительного опыта.  
  
Когда я заболела, то сразу начала думать, где же подхватила эту заразу? Долго гадала, но конкретной причины так и не нашла. Так как источников кишечной инфекции достаточно много. А вот основных путей передачи всего три: через пищу, воду и при бытовом контакте.  
Чаще всего она передается через заражённые продукты питания. От носителя инфекция может попасть в молочные продукты, яйца, фрукты, овощи. Помимо этого источником болезни могут быть люди или животные. Передача заболевания через воду встречается немного реже. В основном заражение происходит при употреблении некачественной воды.  
При бытовом контакте инфекция может распространяться от носителя через грязные руки или различные предметы с которыми он контактировал (полотенца, игрушки).  
  
Кишечные инфекции бывают бактериальными и вирусными. Вирусные вызваны ротавирусами (паразит, который поражает желудочно-кишечный тракт) и энтеровирусами (кишечные вирусы, вызывающие острые болезни), которые распространяются не только через грязные руки, предметы и продукты, но также воздушно-капельным путем. Бактериальные инфекции провоцируют различные бактерии. Такие инфекции передаются через грязные руки, предметы, продукты питания, воду.  
Лично мне не повезло, и я столкнулась с бактериальной кишечной инфекцией. Почему не повезло? Да потому что ротавирусная, в отличие от бактериальной, не дает осложнений. Такое заболевание не приводит к негативным последствиям и имеет в большинстве случаев благоприятный прогноз.  
  
Как же всё-таки распознать, какой именно кишечной инфекцией вы заразились?  
  
Есть ряд симптомов:  
- лихорадочное состояние;  
- головная боль;  
- ломота в мышцах, слабость;  
- болевые ощущения в области живота;  
- отказ от употребления еды;  
- тошнота;  
- рвота;  
- диарея  
  
Признаки бактериальной инфекции - это повышенная температура, но до 37-38С, рвота (при вирусных она присутствует всегда, а при бактериальных - в половине случаев), диарея (при вирусных инфекциях наблюдается водянистая и жёлтого цвета, при бактериальной он содержит вкрапления слизи, имеет зеленоватый оттенок).  
  
Думаю, что многие сталкивались с подобным. Но если среди вас есть те, у кого не было такого опыта или просто забыл правила предосторожности, то я вам напомню. Самое простое, казалось бы, для всех нас правило:  
- мыть руки перед едой (да-да, многие об этом забывают);  
- не грызть ногти, ведь под ними очень много бактерий, да и вообще, само по себе это некрасиво и противно;  
- тщательное приготовление пищи;  
- употребление пищи по возможности сразу после приготовления;  
- правильное хранение пищевых продуктов;  
- недопущение контакта между сырыми и готовыми продуктами;  
- содержание кухни в чистоте;  
- защита пищи от насекомых, грызунов и других животных;  
- использование чистой воды.  
  
Если же вы всё-таки заболели, то вам предстоит соблюдать определённую диету. Лично для меня это было большое испытание. В больнице еда, конечно, правильная и по всем стандартам диеты, но если вы привереда, то будет нелегко. Всё же лучше

придерживаться диеты, которую вам прописали.  
Пара слов о ней. Диет при болезни есть несколько, в зависимости от характера болезни.  
  
1. Диета “4 стол” показана при острых заболеваниях кишечника. Все блюда отваривают или готовят на пару и протирают. Исключают продукты и блюда, вызывающие процессы брожения и гниения в кишечнике.  
  
2. Далее идет диета “Стол 4А”. Она назначается при целиакии (нарушение пищеварения, вызванное непереносимостью глютена), стеатореи (увеличение выделения жира с калом), колитах (хроническое воспаление толстой или прямой кишки) с наличием брожения. В ней исключаются продукты, вызывающие окисление. Меню состоит из белковой пищи, большого количества кальция и минимального количества жиров и углеводов. Исключаются из рациона продукты, оказывающие отрицательное действие на работу печени.  
  
3. Диета «Стол 4Б» назначается при не резком обострении заболеваний кишечника и в период наступающего выздоровления. Диета схожа с основной диетой, но допускает употребление:

- сухих бисквитов, несдобных булочек и пирогов; - неострых сортов сыра;  
- вареных протертых овощей;  
- зефира, пастилы, мармелада, джема;  
- фрукты: клубника, груши, мандарины и яблоки.  
  
4. После диеты «Стол 4Б» переходят к «Столу 4В» или к обычному рациону питания. Диета «Стол 4В» - назначается в период ремиссии и выздоровления. Особенность диеты: употребление пищи в не измельченном состоянии. Расширяется список употребляемых продуктов:  
  
- булочки с творогом;  
- докторская или молочная колбаса, сосиски;  
- спелые фрукты;  
- томатный сок, компоты и т.д.  
  
Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу жареные блюда, копчености, консервы, маринады, жирные продукты и блюда, так как они раздражают пищеварительный тракт и повреждают слизистую оболочку. Также рекомендуется полностью отказаться от бобовых, свежих овощей, фруктов и мучного, потому что это всё вызывает процесс брожения и стимулирует желчеотделение (процесс выделения желчи печенью).  
  
По своему опыту я поняла, что лучше уж определенное время соблюдать диету и принимать таблетки (хотя это было очень тяжело и в некоторых моментах таблетки вызывали рвоту), нежели питаться всем подряд и страдать от сильных болей и проблем. Ах, да, проблемы и последствия. Их может быть очень много. При частой рвоте (к тому же если не питаться) меняется восприятие пищи и невозможно даже просто попить воды, ведь она тоже вызывает рвоту. Одна из серьезных последствий - это резкое похудение. Кто-то посчитает это хорошей новостью, так как хотел давно сбросить лишние килограммы. На самом деле нет. Резкое похудение плохо влияет на  
организм: уменьшается желудок, впоследствии чего могут возникнуть желчные камни. Также потеря веса сильно сказывается на общее состояние: повышенная утомляемость, головные боли. Одна из серьезных проблем - это образование новых заболеваний на фоне кишечной инфекции. Страдают все органы пищеварительного тракта. Лично я столкнулась с этим и до сих пор лечусь от этих последствий. Ещё одна проблема, которая меня настигла – это потеря голоса из-за частой рвоты. Я не питалась вообще, поэтому меня рвало желудочной кислотой, которая обжигала мне горло. Самая тяжелая проблема - это обезвоживание. Если простыми словами, то это потеря большого количества воды в организме. Из-за обезвоживания появляется отечность, кожа теряет упругость и становится сухой, ногти - ломкими, волосы - тусклыми и слабыми. Нехватка воды в организме может привести к летальному исходу, так как в организме происходит серьёзное закисление и клетки начинают активно погибать. Я с уверенностью могу сказать, что лучше всего вызывать скорую помощь в первый же день, тем более, если рвота и диарея сопровождаются температурой.