



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ!

Летом резко возрастает количество острых кишечных инфекций, особенно опасны пищевые отравления. Расстройство желудка и кишечника может не только испортить несколько летних дней, но и серьезно подорвать здоровье.

К острым кишечным инфекциям относятся холера, дизентерия, сальмонеллез, кишечная коли-инфекция, брюшной тиф, ротавирусная, энтеровирусная инфекции и другие. Кишечными вирусными инфекциями чаще болеют дети. Заражение может происходить через инфицированные продукты, воду, через грязные руки и предметы обихода.

Ассортимент пищевых продуктов, вызывающих пищевое отравление, большой. В первую очередь, скоропортящиеся пищевые продукты: молочные продукты, майонез, торты со сливочным кремом, хранящиеся вне холодильника; мясо, рыба, птица, яйца с просроченным сроком годности, недостаточно проваренные или прожаренные.

Заболевание может протекать с преимущественным поражением желудка (гастрит), вызывая тошноту, рвоту, боли в верхней части живота. При поражении тонкого кишечника (энтерит) отмечается обильный жидкий или кашицеобразный стул со зловонным запахом, примесью пузырьков газа, непереваренными остатками пищи. Признаки поражения толстого кишечника (колит) - стул водянистый, с примесью слизи, иногда крови. Ухудшается общее состояние организма, появляется слабость, вялость, головная боль, отсутствие аппетита, апатия, иногда повышение температуры.

При первых признаках пищевого отравления вызывайте врача, не занимайтесь самолечением!

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДО ПРИЫТИЯ ВРАЧА

- При появлении тошноты и рвоты можно промыть желудок теплым раствором 0,1% перманганата калия (бледно-розовый раствор марганцовки) или чистой кипяченой водой.
- При развитии диареи (поноса) используют сорбенты, удаляющие из желудочно-кишечного тракта токсины и закрепляющие стул. Для этого возможно применение активированного угля или смекты.
- Больной должен восполнять потери жидкости. Для питья можно использовать чай, кипяченую воду, компот, морсы и кисель. При выраженной потере жидкости рекомендуется пить специальные растворы для деидратации, содержащие физиологические концентрации солей: «Регидрон», «Оралит», «Орзол» и другие. Информация по применению содержится на пакетах с порошком.

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

- Тщательно мойте руки перед едой и после посещения туалета.
- Подвергайте продукты достаточной термической обработке, контролируйте сроки и условия хранения.
- Не питайтесь в сомнительных местах, не приобретайте продукты питания у незнакомых людей (на железнодорожных станциях, на пляже).
- Не берите в поездку скоропортящиеся продукты.
- Не пейте сырую воду, особенно при поездке в страны с высокой заболеваемостью холерой и дизентерией (Индия, Бангладеш, Филиппины и другие).

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!