**Кишечные инфекции**

 Покупая маринованные грибочки у бабушек около метро, питаясь просроченными консервами, отправляясь в путешествие или просто забывая помыть перед едой руки и фрукты-овощи, мы рискуем подцепить кишечную инфекцию. В лучшем случае, это грозит многочасовым просиживанием в уборной. В худшем — инфекционной больницей и даже смертью.

 Кишечные инфекции — это целая группа заразных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции через рот, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды. Всего таких заболеваний более 30. Из них самое безобидное — так называемое пищевое отравление, а самые опасные — холера, брюшной тиф, ботулизм и т.д.

*Причины*

 Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, брюшной тиф, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы (энтеровирус, ротавирус) и т.д.

 От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способы подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, киселе, а также в воде (особенно в летнее время).

 В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить парное (некипяченое) молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Стафилококковая инфекция комфортно себя чувствует в испорченных тортах с кремом. Возбудители сальмонеллеза (а их известно около 400 видов) попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Что происходит?

 Изо рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После попадания микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, 6-48 часов.

 Симптомы заболевания вызывают как сами микробы, так и выделяемые ими токсины. Кишечные инфекции могут протекать в виде острого гастрита (с рвотой и болями под ложечкой), энтерита (с поносом), гастроэнтерита(с рвотой и поносом), колита (с кровью в экскрементах и нарушением стула), энтероколита (с поражением всего кишечника).

 Одно из самых неприятных последствий, возникающих при кишечных инфекциях — обезвоживание организма вследствие рвоты и/или поноса. Особенно тяжело эти болезни протекают в раннем детском возрасте и у пожилых людей. Результатом резкого обезвоживания могут стать почечная недостаточность и другие тяжелые осложнения, в частности, дегидратационный (связанный с потерей жидкости) шок.

*Как проявляются?*

 Кишечные инфекции, как и все остальные инфекционные заболевания, всегда случаются неожиданно. В самом начале заболевания человека беспокоит слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры — симптомы, напоминающие обычное ОРЗ. Однако через некоторое время возникает тошнота и рвота, появляются схваткообразные боли в животе, понос с примесью слизи, гноя или крови (например, при дизентерии). Может беспокоить жажда и озноб.

 Для инфекций этой группы характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом):

·повышенная температура;

· тошнота, рвота;

· боль в животе;

· понос;

· избыточное газообразование в кишечнике (метеоризм).

 Иногда кишечные инфекции не имеют видимых симптомов, но сопровождаются выделением возбудителей. В плане распространения инфекции такое носительство особенно опасно — ничего не подозревающий человек становится постоянным источником микробов, заражая окружающих.

*Диагностика и лечение*

 Очень важно отличить кишечную инфекцию от других заболеваний со сходными симптомами: не бактериального пищевого отравления (например, лекарствами), острого аппендицита, инфаркта миокарда, пневмонии, внематочной беременности и т.д.

 При появлении симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, необходимо обратиться к инфекционисту. Для того, чтобы правильно поставить диагноз, врач назначит бактериологическое исследование кала или рвотных масс. Дополнительно могут применяться серологические методы диагностики (для выявления антител к возбудителям инфекции).

 Если состояние пациента быстро ухудшается, срочно вызывайте «Скорую помощь», а до ее приезда оказывайте пострадавшему первую помощь.

 Лечение кишечных инфекций является комплексным и включает в себя: борьбу с микробными ядами, самими микробами, а также с обезвоживанием организма. Кроме того, больные должны соблюдать правильную диету и с помощью специальных препаратов восстанавливать нормальную микрофлору кишечника.

 *Профилактика*

 Чтобы уберечься от острых кишечных инфекций, достаточно соблюдать следующие несложные правила: пить воду и молоко только в кипяченом виде, мыть овощи и фрукты горячей водой с мылом, соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов, мыть руки перед едой и не грызть ногти.