

Консультация для родителей «Профилактика кишечных инфекций у детей летом»

Лето - это самая приятная пора для детей. Можно много гулять, лакомиться свежими овощами, фруктами и ягодами со своего огорода или с местных рынков, можно ездить на море или речку, загорать и плескаться в воде.

Однако для многих детей лето может омрачаться неприятностями в здоровье, особенно если это диарея и рвота в результате развития кишечной инфекции. Эти симптомы могут надолго испортить самочувствие и даже уложить ребенка на больничную койку.

Почему это происходит? В большинстве своем - это результат беспечности родителей и несоблюдения элементарных мер по профилактике кишечных инфекций.

Если спросить кого-либо из родителей - «что делать, чтобы защитить ребенка от кишечных инфекций?», подавляющее большинство из них ответит: нужно мыть руки перед едой или не пить сырую воду. Конечно, это правильно, но этим защита от кишечных инфекций не ограничивается. Это далеко не все способы профилактики. О некоторых многие и не подозревают, и, наверно, поэтому количество болеющих детей не становится меньше, и каждое лето количество кишечных инфекций растет.

Почему столько внимания этим болезням? Прежде всего, боли в животе и постоянное хождение в уалет мешает ребенку в его повседневной жизни. Рвота вообще крайне неприятна, она пугает ребенка, после нее он чувствует себя плохо. Но и это не все, что может быть, кишечные инфекции - это серьезные и порой угрожающие жизни состояния. Частые понос и рвота быстро приводят к тяжелому состоянию обезвоживания, которое нарушает нормальную работу головного мозга, сердца и почек, что может закончиться летальным исходом.

В силу возраста дети плохо переносят это заболевание, их сложно лечить - они категорически отказываются пить жидкость, не хотят принимать лекарства, даже если это необходимо.

Перенесенная кишечная инфекция оставляет за собой неприятный шлейф из надолго сниженного иммунитета, нарушения микробной флоры и дефицита пищеварительных ферментов, именно поэтому профилактика этих инфекций крайне важна

Многие родители знают, что от различных детских инфекций можно сделать прививку. Но в отношении кишечных инфекций ситуация непростая. Учеными всего мира проводится активная работа по разработке вакцин от основных возбудителей кишечных инфекций, но на сегодня результаты пока неутешительны - из всего многообразия кишечных заболеваний привиться можно от гепатита А (болезнь Боткина) и ротавируса. От остальных инфекций, а их насчитывается около ста различных видов, актуальными остаются только меры профилактики - вакцин пока не разработано.

Что нужно делать?

Чтобы наша борьба была максимально эффективной, вспомним, каким образом кишечные инфекции проникают в наш организм. К основным из них относят:

- водный путь, через загрязненную микробами или вирусами воду из колодцев, водопровода или открытых водоемов,
- пищевой путь, через обсемененную патогенными агентами пищу,
- контактно-бытовой путь, через грязные руки, предметы обихода.

Вот на эти три звена и необходимо воздействовать в комплексе, чтобы максимально противостоять кишечным инфекциям.

Детям нужна качественная вода! Многие микробы и вирусы в летнее время прекрасно себя чувствуют в водной среде, и при употреблении ребенком некачественной воды для

питья это может привести к развитию диареи и рвоты. Не стоит думать, что родники и природные источники - это экологически чистые места, у нас давно уже не осталось таких мест, даже талая вода с гор опасна и обсеменена возбудителями. Поэтому для детей любого возраста непреложным правилом в летнее время должно быть тщательное кипячение воды. Предварительно воду рекомендуется еще и дополнительно профильтровать. Кипячение и фильтрация убивает до 99% всех вредных микроорганизмов.

Однако родителям стоит помнить - кипяченая вода имеет свой срок годности и сохраняет относительную безопасность при хранении ее в закрытых емкостях (кувшин или стеклянная банка) не более 4-6 часов. После этого вода уже не гарантирует безопасности, так как в нее могут попадать микробы из воздуха, со стенок емкости, а в водной среде в условиях летних высоких температур колонии микробов размножаются с космической скоростью.

Нужно помнить и о правильной обработке тары для воды, недопустимо хранить воду для питья в пластиковых емкостях, особенно с узким горлом. Их невозможно тщательно промыть и обдать кипятком. Также нельзя хранить питьевую воду в емкостях из-под молочных продуктов.

Правильное питание

Еще одним фактором риска в развитии кишечных инфекций является летнее питание, точнее нарушение правил обработки, приготовления, реализации и хранения продуктов. Дети в летнее время любят лакомиться свежими фруктами и ягодами, кушать овощи прямо с грядки - это источник витаминов и минералов, но также и источник опасности. Поэтому запомните строгое правило - все плоды для детей необходимо промывать под проточной водой со щеточкой, особенно при контакте плодов с землей, с дальнейшим споласкиванием их кипяченой водой. Ягоды с мелкими зернами или сложным плодом дополнительно откидывают на дуршлаг для стекания воды и ошпаривают кипятком. Вкус и свойства при этом плоды не теряют, а вот возбудители инфекций погибают. Нельзя давать детям плоды, протертые об подол, влажными салфетками или вовсе невымытые.

Продукты питания - первые и вторые блюда, в летнее время необходимо готовить на один раз, остатки пищи допустимо хранить в холодильнике в закрытой таре не более 6 часов. Молочные продукты во вскрытых упаковках летом вообще лучше не хранить, а молоко перед употреблением кипятить. В летнее время стоит избегать в питании продуктов с кремами, сливками, маслом, фаст-фудов с мясом - это отличная питательная среда для микробов. И при покупке продуктов тщательно следите за сроками годности, скоропортящиеся продукты (детские творожки, йогурты, сырки) не покупайте далеко от дома, чтобы они не успели нагреться по дороге от магазина до холодильника.

Чистота - залог здоровья!

Это третье составляющее успеха, мытье рук и лица после прогулок и посещения туалета, перед едой - это обязательная процедура, сделайте для ребенка это обязательным ритуалом. Летом тщательнее следите за гигиеной жилья. Все предметы, которых в доме касаются руки ребенка, периодически проходите влажной тряпкой с дез раствором - столы, ручки дверей и мебели, ободок унитаза, горшок, раковины. Регулярно промывайте игрушки с мыльным раствором в горячей воде, ежедневно проводите влажную уборку, особенно если в доме есть собаки и кошки. Регулярно и коротко остригайте ребенку ногти на руках, запрещайте тянуть руки в рот и грызть ногти. Посуду малыша тщательно промывайте и раз в неделю кипятите.

Источником кишечных инфекций часто бывают переносчики - насекомые (мухи, осы, тараканы), поэтому на ваших окнах непременно должны быть сетки от насекомых. А мусорное ведро в летнее время должно выноситься регулярно, не реже двух раз в день, чтобы избежать размножения в пищевых остатках насекомых. Все эти правила простые, запомнить и соблюдать их несложно. А здоровье ребенка, сохраненное в летний период - это ваша награда за ваши активные профилактические мероприятия.

Будьте здоровы.