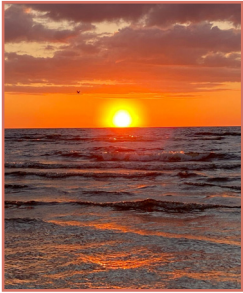


Как не испортить отпуск и не стать жертвой кишечной инфекции



Лето – пора отпусков. Кто-то отправляется в дальнюю поездку, кто-то выбирает место поближе – отдохнуть стремятся многие, но не всегда поездка проходит гладко. Самая распространенная проблема, с которой сталкиваются путешественники всех возрастов – кишечные инфекции, которые могут серьезно испортить отдых.

«Эксперты Роспотребнадзора подсчитали, что в 2020 г. заболеваемость кишечными инфекциями оказалась в три раза меньше, чем в среднем в другие годы, – рассказывает О.В. Малиновская, руководитель медицинского департамен-

та федеральной сети медицинских лабораторий KDL. – Это связано во многом с тем, что из-за распространения коронавирусной инфекции и действующих ограничительных мер, люди стали меньше путешествовать и передвигаться. Кроме того, больше внимания стало уделяться соблюдению гигиены».

Действительно, кишечные инфекции, возбудителями которых становятся как вирусы, так и бактерии, часто возникают из-за пренебрежения правилами гигиены: некачественной питьевой воды, плохого мытья рук, овощей, фруктов. Попадающие в организм патогенные микроорганизмы начинают активно размножаться, слизистая кишечника повреждается, а процесс пищеварения нарушается.

Самые распространенные симптомы – отсутствие аппетита, слабость, повышение температуры, тошнота, рвота, диарея, боли в животе.

Выражены они могут быть по-разному, но в любом случае их появление в отпуске доставляет серьезные неприятности.

«Наиболее опасным последствием кишечных инфекций является обезвоживание, которое возникает при сильной диарее и рвоте. Нахождение в жарком климате только увеличивает шансы на потерю жидкости, – предостерегает О. Малиновская. – Для детей обезвоживание особенно опасно и при кишечных инфекциях может развиваться за считанные часы. Нужно быть особенно внимательным и не пропустить признаки обезвоживания: сухость губ и кожных покровов, сокращение частоты мочеиспусканий, учащенное сердцебиение». Кишечные инфекции, особенно при частых рвоте и диарее, требуют обращения к врачу. Для установления причины заболевания может быть назначен ОКИ-тест, специальный анализ, который необходим для идентификации возбудителя инфекции. В ходе исследования будет анализироваться кал пациента – его нужно доставить в лабораторию в стерильном контейнере. Стул должен быть самостоятельным, а собирать его нужно с нетканых материалов. Понимание, какой именно микроорганизм стал причиной развития инфекции, поможет врачу сделать правильные выводы и природе болезни и назначить корректное лечение.

Нужно помнить о соблюдении гигиенических правил: обязательно мыть руки, овощи и фрукты, пить бутлированную или кипяченую воду. Купаться в море гораздо безопаснее, чем плавать в бассейне. Кроме того, можно позаботиться о профилактике, предварительно привившись: сейчас для детей доступна вакцина от ротавируса, которая помогает снизить риски подхватить кишечную инфекцию.