

ПРОЩЕ – ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Когда речь идет об особо опасных инфекциях, как-то и вопросов не возникает, что надо опасаться, предотвращать, избегать. Они же опасные, да еще особо. Помереть можно. А вот когда вспоминают о банальных, казалось бы, вирусных, или кишечных инфекциях, чего переживать-то? Разве не вылечат? Что могло быть банальнее вируса гриппа (или «испанки») во время гражданской войны прошлого века? Это ж не бомба, не пулемет, не газ ядовитый. Как это, десять миллионов убил? Да вы что? Как же так? А еще тифы разные, аж три штуки, а еще холера...

Избалованные современной медициной, когда на каждом углу три аптеки с градусниками и антибиотиками, граждане не всегда обращают внимание на начинающиеся симптомы респираторных или кишечных расстройств. Не подозревая, что они могут привести к совершенно фатальным последствиям. Врач – эпидемиолог МБУЗ «ГБСМП г. Ростова-на-Дону» Наталья Ивановна Лахаданова рассказала о симптомах и мерах профилактики энтеровирусной и кишечных инфекций, которые не только широко распространены и легко передаются, но и достаточно часто вызывают тяжелые осложнения.

Симптомы энтеровирусной инфекции не так уж и специфичны: головная боль, тошнота, рвота, мышечные боли, повышенная температура, - все это может быть при любом вирусном заболевании. Но вот если к этому присоединяется жидкий стул, следует заподозрить именно эту патологию. Передается энтеровирус воздушно-капельным путем, через загрязненные поверхности, воду и пищу. Соответственно и профилактика включает в себя достаточно простые и привычные вещи: мытье рук после посещения туалета, перед приемом пищи, проветривание помещения, влажную уборку с безопасными дезинфицирующими средствами. И конечно же, избегание контакта с заведомо зараженными людьми, использование средств индивидуальной защиты в местах массового скопления людей.

При острых кишечных инфекциях (ОКИ) к общим симптомам: повышенной температуре, слабости, тошноте, рвоте, поносу, прибавляются вздутие живота, жажда, боли в животе. И к перечисленным мерам профилактики прибавляется соответствующая обработка продуктов, включающая тщательное мытье и термическую обработку, пользование отдельным кухонным инвентарем для различных групп продуктов, их отдельное хранение. Недопустимо хранить скоропортящиеся продукты при комнатной температуре. Водопроводная вода перед употреблением требует кипячения, или следует пользоваться бутилированной водой.

Казалось бы, все это вещи, хорошо известные нам с детства. И, тем не менее, соблюдение этих несложных правил позволяет сохранить здоровье, работоспособность, жизненный ресурс, как в обычной жизни, так и при поездках в отпуск и выездах на природу.

Н.В. Моисеева, Н.И. Лахаданова, Е.Г. Спиглазова