

Літо – благодатна тепла пора року: зріють ягоди, фрукти, ми частіше перебуваємо на природі, відправляємось на пікніки, в туристичні поїздки.

Але необхідно пам'ятати, що літній сезон - це сприятливий час для поширення кишкових інфекцій, так як саме в цей період збільшується переміщення населення в зв'язку з настанням шкільних канікул та відпусток, збільшується вірогідність споживання немитих фруктів, ягід, вживання в їжу різноманітних салатів, некип'яченого молока та води, купання в непристосованих та забруднених водоймах.

Тому саме в літній сезон щороку відмічається підйом захворюваності гострими кишковими інфекціями.

Гості кишкові інфекції – це група захворювань, до яких відносяться дизентерія, сальмонельоз, гастроентероколіти, харчові токсикоінфекції.

Об'єднуються ці захворювання в одну групу, так як вони мають схожі клінічні прояви та шляхи зараження, хоча викликають їх різні збудники.

Найчастіше збудники потрапляють в організм шляхом споживання продуктів, інфікованих патогенними чи умовно-патогенними мікроорганізмами, а також токсинами, що вони виділяють.

Збудники кишкових інфекцій тривало зберігаються на предметах довкілля, у воді та в продуктах. Так, на шкірі рук людини збудники дизентерії та інших кишкових інфекцій зберігають життєздатність на протязі 2-3 днів, на фруктах, ягодах, різних овочах вони можуть виживати від 1 до 10 днів, на хлібі – до 20 днів, на поверхні різних предметів – до 14 днів, в молоці – до 2-х тижнів, в кисломолочних продуктах – 6-8 днів.

Збудники сальмонел також стійкі в навколишньому середовищі, зберігають життєздатність у воді водоєм від 3 днів до 3 місяців, в яйцях, маслі – до 6 місяців, у м'ясних продуктах від 12 днів до 6 місяців. В процесі кулінарної обробки сальмонели та інші збудники кишкових інфекцій гинуть при 60 град. С через годину, при 80С – через 10 хвилин, при кип'ятінні – миттєво.

Якщо збудники кишкових інфекцій або сальмонельозу потрапляють в харчові продукти – молоко та молокопродукти, ковбаси, фарші, кондитерські вироби, вони не тільки зберігаються, але можуть і розмножуватись, тому ці продукти мають особливе значення у розповсюдженні кишкових інфекцій.

Оптимальна температура для розмноження мікробів - 20-30С, тому через 4-6 годин незначне зараження продуктів перетворюється на масивне забруднення і при вживанні призведе до виникнення захворювання. Особливо, якщо харчові продукти зберігаються або транспортуються з порушеннями умов холододового ланцюга при підвищеній температурі.

При низьких температурах бактерії зберігаються, але не розмножуються, ось чому для зберігання доброякісності продуктів необхідні відповідні умови – зберігання в холодильнику.

З метою профілактики гострих кишкових інфекцій законом для кожного повинне бути ретельне миття рук з милом перед виготовленням і прийманням їжі, після відвідування туалету.

При купівлі харчових продуктів та напоїв обов'язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів харчування. Дотримуватись умов холодного режиму при зберіганні молокопродуктів, швидкопсувних м'ясних продуктів, яєць та страв, які вживаються без термічної обробки, в тому числі салатів, кондитерських кремових виробів.

Для пиття і приготування їжі необхідно використовувати воду з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.

Молоко та молочні продукти в літню пору слід вживати тільки після термічної обробки.

При здійсненні подорожі не брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, що потребують охолодження при зберіганні). На відпочинку виключати приготування багатокомпонентних страв, що не мають термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо).

Зберігати продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці та у встановлений термін.

При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою.

Для купання та відпочинку користуватися лише офіційно відкритими для цього пляжами, ніколи не купатись у незнайомих водоймах, в стоячій воді.

На пікніках намагайтесь користуватися одноразовим посудом і столовими приборами.

Дуже важливим є своєчасне розпізнавання захворювання. При появі найменших ознак порушення роботи кишківника, появі нудоти, проносу, навіть без підвищення температури, треба звернутися до лікаря. Самолікування абсолютно недопустиме. Багато препаратів, особливо антибіотиків, дають при кишкових інфекціях швидкий ефект - симптоми зникають і людина вважає, що вона одужала.

Однак, на жаль, неправильне лікування призводить до розвитку ускладнень, зростає небезпека зараження оточуючих.

Отже, обов'язково дотримуйтесь правил особистої гігієни, а також правил приготування та термінів зберігання швидкопсувних продуктів і гострі кишкові інфекції Вас обминуть!