

Профилактика кишечных инфекций у детей

Летом у многих детей (да и у взрослых) нередко случаются кишечные расстройства, вызванные инфекцией. Заражение микробами происходит из-за попадания в рот загрязненных фруктов, овощей, зелени. Как предотвратить кишечное расстройство, и какие существуют меры профилактики кишечных инфекций у детей?

Все кишечные инфекции делятся на две большие группы: вызываемые вирусами и вызываемые бактериями. Распространено мнение, что чаще всего дети болеют кишечными инфекциями летом. Это не совсем так. 90 % кишечных инфекций — это заболевания, связанные с вирусами. Для вирусных инфекций характерна сезонность. Чаще всего у детей встречается ротавирусная инфекция, пик которой приходится на зиму и весну. Бактериальные инфекции — это дизентерия, сальмонеллез. Их расцвет — это лето, начало осени, а к зиме частота их снижается. Вирусные инфекции передаются фекально-оральным путем, через загрязненные предметы, некачественные пищевые продукты, воду. В семье чаще всего это внутрисемейное заражение. Инфекция, которая у взрослого вызовет однократное послабление стула, у ребенка превратится в кишечную инфекцию с повышением температуры, частым жидким стулом, обезвоживанием, тяжелым состоянием, которое может привести к госпитализации в стационар. В отличие от взрослых, которые встречаются в повседневной жизни с вирусами постоянно, у детей нет иммунитета к этим вирусам. Но сейчас мы поговорим о «летних» инфекциях — дизентерии, сальмонеллезе. Эти инфекции имеют фекально-оральный путь передачи. Инфекция попадает в организм через загрязненные предметы и руки, плохо промытые фрукты, ягоды. Или вот еще распространенная картина, которую можно наблюдать: мама купила на рынке ягоды и тут же дала покушать ребенку. Даже если она помыла их водой на том же рынке, риск заражения очень высок. Рекомендуются тщательно мыть не только фрукты, но и ягоды. Не ленитесь, хорошо мойте ягоды, на них замечательно себя чувствуют не только яйца гельминтов, но и, например, синегнойная палочка.

Как нужно мыть ягоду, например клубнику?

Выложите ягоды на дуршлаг одним слоем. В течение 5 минут промывайте под водой, чтобы смыть земляной налет с ягоды. К сожалению, такой душ микробам не страшен, поэтому нужно промыть ягоды с помощью контрастного омовения. В первую емкость наберите очень горячей воды, но не кипятка, а во вторую — практически ледяную. Окунайте в них поочередно дуршлаг с клубникой 2-3 раза. Так же можно мыть малину, смородину.

Как правильно мыть фрукты

Все фрукты с плотной кожицей нужно мыть только с хозяйственным мылом или со специальными средствами для мытья фруктов. Ни в коем

случае не со средствами для мытья посуды - непонятно сколько химии вы съедите дополнительно с фруктами. Все фрукты из магазина или рынка покрыты слоем воска или порошка. Любимый перекус многих людей на улице — банан - обрабатывается порошком, защищающим его от преждевременной порчи. Так что задумайтесь, какой дополнительный ингредиент получаете вы или ваш ребенок, перекусывая бананом на улице. Фрукты с мягкой кожицей можно мыть по принципу контрастного омовения.

Как избежать заражения сальмонеллезом

Заражение сальмонеллой происходит через некачественные пищевые продукты. Чаще всего через салаты, пирожные, молочные продукты, т.е. через все то, что может инфицироваться летом. Продукты должны проходить термическую обработку. Если вы не уверены в том, что они свежие, то употреблять их не следует.

Есть еще одна группа болезней — так называемая диарея путешественников, или лямблиоз.

Тема особенно актуальна тогда, когда родители везут детей в заграничные турне, где этих инфекций очень много. Родители не всегда понимают, что вне отеля употреблять пищу очень опасно. «Диарея путешественников» у детей сопровождается острой формой лямблиоза или вирусной кишечной инфекцией, реже — бактериальной инфекцией.

Какие правила гигиены помогут в профилактике кишечных инфекций у детей?

Все эти правила хорошо известны:

Не тащите ничего в рот. Понятно, что маленький ребенок изучает мир через рот. Эта стадия так и называется — стадия орального изучения мира. Однако мама должна понимать серьезность проблемы. Если ребенку доступно все, то он, соответственно, пройдет через все.

Общая гигиена в семье. Часто приходится видеть, как мамы сначала оближут соску сами, а после дают её своему ребенку. Или пробуют пюре, смесь, а затем из этой же ложки кормят малыша. Или пьют воду из одной бутылочки с ребенком. Так поступать категорически нельзя! Во рту у каждого из нас своя флора. Посуда, чашка, бутылка для питья, полотенце должны быть у каждого индивидуальные.

Для детей старших возрастных групп обязательно мытье рук после прогулки, игры с животными и туалета, а также перед приемом пищи.

Употребление пищи на улице недопустимо в любом возрасте. Нет никаких причин для того, чтобы ребенок ел на улице. В семье должны быть сформированы жесткие стереотипы питания. Дети не должны есть, когда хотят и что хотят.

Питаться нужно дома или в детском учреждении, но не на улице — это абсолютно жесткое правило. Если нет условий для еды, значит, питание осуществляться не должно, как бы ребенок не просил. По-другому соблюдать гигиену просто невозможно.

При общении с животными нельзя забывать об элементарных правилах: не сажать его за стол, не целовать и обязательно мыть руки после игры с ним. Само животное тоже нужно приучать к дисциплине: оно не должно мешать человеку во время еды, для чего его необходимо накормить до того, как пойдет обедать (ужинать) семья.

Необходимо использовать только доброкачественные продукты. Не хранить продукты дольше указанного срока.

Внимательно изучайте, где, кем и когда продукт был произведен. Нельзя обрезать гнилое яблоко и дать его ребенку, поскольку бактерии и вирусы глубоко проникают в продукт. Другими словами, должно быть самое настоящее гигиеническое образование. Только тогда проблема может решиться.

У родителей должно быть четкое понимание, что правила гигиены должны соблюдаться всеми членами семьи.

Не должно быть двойных стандартов. Ребенок все прекрасно видит и будет поступать так, как поступают его родители.

Никакие назидательно-образовательные процессы, адресованные только ему, выполняться не будут.

Мыть руки перед едой должен не только ребенок, а все члены семьи. Не кушать на улице должен не только ребенок, а все члены семьи.

Приходя с улицы, руки должен мыть не только ребенок, а все члены семьи. Мыть руки после посещения туалета должен не только ребенок, а все члены семьи.

Начинать нужно с образования. Говорите с ребенком о бактериях, которые могут быть на его грязных руках. Посмотрите в интернете, как выглядит, например, лямблия. Нарисуйте ее вместе. Поговорите с ним о том, как будет плохо, если она попадет к нему в организм. После такого образного и творческого объяснения ребенок точно усвоит азы личной гигиены. Читайте вместе с ребенком стихи, в которых делается акцент на гигиене и здоровом образе жизни.

Это известные нам с детства стихи С. Маршака, Ю. Тувима, «Мойдодыр» К. Чуковского, стихотворения С. Михалкова и т.д.

Вся наша повседневная жизнь — это соприкосновение с огромным числом вирусов и бактерий. Природой заложено, что мы будем обязательно сталкиваться с заболеваниями. Но это не повод впадать в панику и ходить в резиновых перчатках, все поливать хлоркой и обрабатывать кварцем. Нужно просто осознанно и уважительно относиться к своей семье, окружающим тебя людям, соблюдать элементарные гигиенические нормы.