

# Профилактика кишечных инфекций летом

7 июня – Всемирный день безопасности пищевых продуктов. Михаил Лебедев, ведущий эксперт, руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, напоминает об основных правилах безопасности.



© Станислав Тарко / Фотобанк Лори

Летом традиционно возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ), возбудителями которых являются бактерии и вирусы. Вирусные ОКИ (ротавирусная, норовирусная, астровирусная инфекция и другие) распространены шире, и у них нет четкой летней сезонности.

Летнюю заболеваемость ОКИ обеспечивают в значительной степени ОКИ, возбудителями которых являются бактерии – шигелла, сальмонелла, кишечная палочка, кампилобактер и другие. Нельзя забывать и про пищевые отравления (токсикоинфекции) и различные функциональные расстройства пищеварения, которые чаще регистрируются именно в летнюю жару. Тяжелее всего ОКИ

переносят маленькие дети и пожилые люди, нередко требуется госпитализация и проведение комплексного интенсивного лечения.

## **Как происходит заражение ОКИ**

Основной путь инфицирования ОКИ – фекально-оральный. Неслучайно их называют «болезнями грязных рук». Это название не только объясняет путь инфицирования, но и указывает на возможные профилактические меры. В большинстве случаев это несоблюдение элементарных норм гигиены. Иногда достаточно просто не помыть руки перед приемом пищи, после посещения туалета и общественных мест. А летняя жара активно выступает в виде дополнительного фактора риска – ведь в это время возбудители ОКИ более активны.

Поэтому игнорирование правил личной гигиены может иметь крайне неприятные последствия. Самый эффективный и простой способ их избежать – регулярное и тщательное мытье рук с мылом. Если такая возможность по какой-то причине отсутствует, нужно использовать различные дезинфицирующие средства (салфетки, спреи, гели). В самом крайнем случае – любые спиртосодержащие жидкости (одеколон, лекарственные настойки, алкогольные напитки).

Возбудители кишечных инфекций могут попасть в организм человека и с продуктами питания. Причиной этого являются нарушения их условий хранения, обработки и приготовления (особенно в сочетании с недостаточной личной гигиенической культурой). Для максимального уменьшения риска такого инфицирования следует тщательно подготавливать продукты к приему в пищу.

## **Как правильно обрабатывать продукты питания**

**Фрукты и овощи** следует тщательно мыть под проточной водой. Фрукты и овощи с несъедобной кожурой (бананы, лимоны, арбузы, дыни и другие) также мыть обязательно.

Отдельно следует сказать о **помидорах**. Через поврежденную кожу (особенно у перезревших и треснувших томатов) легко проникают возбудители инфекций, в частности сальмонеллы и норовирусы – частые причины ОКИ. Мякоть томата – прекрасная

среда для их роста. Поэтому лучше употребить поврежденный плод в пищу только после термической обработки.

**Зелень** (петрушку, кинзу, укроп, зеленый лук и другие) следует мыть не только перед едой, но и перед помещением в холодильник. Ведь зелень и овощи/фрукты – излюбленная среда обитания кишечной палочки. Крайне важно смыть с листьев зелени все остатки земли и грунта.

**Мясо, рыбу и птицу** тщательно промыть от бактерий практически невозможно. В этом случае самый надежный способ избавления от патогенов – достаточная термическая обработка.

Особое внимание стоит уделить **молоку и молочным продуктам**. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относит молоко и продукты из него к 1-й категории пищевых продуктов, наиболее часто служащих прямым источником пищевых отравлений.

Прежде всего это касается сырого молока (в том числе парного, «от своей коровки»). Многие считают такое молоко самым полезным. Между тем именно оно может стать источником возбудителей не только ОКИ, но и других опасных инфекций – вирусного клещевого энцефалита, брюшного тифа и паратифов, бруцеллеза, туберкулеза. Избежать этого очень просто – нужно отказаться от употребления сырого молока. Причиной кишечной инфекции могут стать и молочные продукты, особенно домашнего приготовления (йогурт, творог, простокваша, мягкие сыры и другие). Эти продукты и так скоропортящиеся, а в летнюю жару все процессы дополнительно ускоряются.

Яйца – основная возможная причина заражения сальмонеллезом. Носителем возбудителя – сальмонеллы – являются сами куры-несушки, а не яйца. Сальмонеллы могут находиться только на скорлупе. Внутри яйца они попадают лишь при поврежденной скорлупе (даже при небольшой трещинке). Поэтому перед приготовлением яйца следует мыть теплой водой с мылом. А яйца с поврежденной скорлупой можно только отваривать (не менее 15 минут с момента закипания).

**Внимание!** При использовании яиц с поврежденной скорлупой опасность могут представлять следующие блюда:

- яичница, не прожаренная с двух сторон;
- яйца пашот и всмятку;
- гоголь-моголь;
- тирамису;
- карбонара;
- хачапури по-аджарски.

И о **воде**. Водный путь передачи – один из основных для многих инфекционных заболеваний, в том числе особо опасных. Во многих регионах водопроводная вода из-под крана считается небезопасной для употребления из-за возможного бактериального заражения. Употребляйте кипяченую или бутилированную воду, особенно в незнакомых местах. Используйте для мытья фруктов/овощей/зелени только проверенную воду (как минимум кипяченую).

### **Что делать, если болезни избежать не удалось**

До визита врача самостоятельно можно только принять активированный уголь (или любой энтеросорбент). Не забывайте об обильном питье. И никакого самолечения – все лечебные мероприятия, включая возможное назначение антибиотиков, должны происходить только по рекомендациям врача с учетом клинической картины, тяжести состояния и индивидуальных особенностей пациента.

*Важно!* Для уточнения диагноза показано проведение комплексного лабораторного обследования методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) для выявления возбудителя заболевания. Это позволяет назначить адекватное лечение, избежать возможных осложнений и сделать прогноз. Диагностические ПЦР-тест-системы для выявления возбудителей кишечных инфекций разработаны в Центральном НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора и широко применяются в клинической практике.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санщит.рус](http://санщит.рус).

