

Сегодня тема нашей лекции профилактика и первая помощь при острых кишечных инфекциях, сокращенно будем называть ОКИ.....

Лето в разгаре-сезон отпусков и отдыха на море. В это время многократно возрастает число заболевших ОКИ. Механизм передачи ОКИ фекально -оральный, т. е. через рот, пути передачи пищевой, водный и контактно -бытовой. Причина- бактерии, вирусы, токсины...

Профилактика пищевого пути- СМОТРИ внимательно ЧТО ТЫ ЕШЬ.... МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ...- если нет условий, в аптеке продаются дезинфицирующие спреи, которые наносятся на руки и равноценны процедуре мытья рук. В дороге лучше не покупать мясные полуфабрикаты (сосиски в тесте, беляши, гамбургеры), салаты содержащие желток и майонез («Оливье», «под шубой»), молочные продукты, без хранения в холодильниках(при покупке обязательно проверяйте сроки годности) . Лучше употреблять в дороге сухие продукты питания -печенья, крекеры, сухарики и питьевую воду или бутилированные напитки, таким способом вы снизите риск заболеть ОКИ. Мамам у кого есть грудные дети- строго соблюдать рекомендации по приготовлению детских молочных смесей(готовить питание на разовый прием, иметь несколько чистых бутылочек для приготовления смеси , если вдруг не будет возможности прокипятить бутылочку и горячую воду в термосе для заливки сухой смеси.

ВОДНЫЙ ПУТЬ -УПОТРЕБЛЕНИЕ КАЧЕСТВЕННОЙ ВОДЫ! В дороге старайтесь пить только бутилированную воду, на море так же и за границей в первую очередь!

Контактно-бытовой путь- если в семье кто-то заболел ОКИ , то есть риск , что заболеют другие члены семьи. Чтобы это не произошло необходимо выделить по возможности отдельную комнату и посуду для заболевшего, после контакта с ним при уходе мыть руки.

Аптечка первой помощи при ОКИ, которую желательно иметь на отдыхе:

1. **Сорбенты-** связывают токсины, бактерии, вирусы, которые вызывают ОКИ и выводят их. Наиболее известный из них **Смекта**, Энтеросгель. Важно делать перерыв в приеме с др. лекарством в 1,5 часа. Исключите из питания молочные продукты, свежие фрукты , овощи.
2. Второе нужно употреблять воду при жидком стуле для профилактики обезвоживания... Особенно у детей, так как у них очень быстро может развиваться обезвоживание. Для отпаивания можно применять готовые аптечные формы- Гастролит(имеет приятный ромашковый вкус), Регидрон, ОРС. Детям по 10 мл на кг на разовый прием после каждого жидкого стула, давать дробно по 5-10 мл дробно, не залпом из бутылочки. Маленьким деткам до года рекомендуется давать готовые растворы Гастролит,Регидрон поочередно с обычной питьевой водой, остывшим зеленым чаем, 5-10 мл раствора, потом 5-10 мл воды или чая, в случае если возникнет рвота выждать 20-30 минут и продолжить отпаивание. Взрослым количество выпитой жидкости на каждый жидкий стул около 200 мл .
3. Детям и взрослым вместо антибиотика в дороге можно использовать «Энтерол» в капсулах или детской форме в саше(пакетики).Препарат действует на бактерии и вирусы, выпускается как и Смекта во Франции и применяется для лечения 20 лет.

Категорически запрещено принимать детям ЛОПЕРАМИД(ИМОДИУМ), а взрослым если на фоне расстройств стула есть повышение температуры, интоксикационный синдром. **ВОВРЕМЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ В МЕД.УЧРЕЖДЕНИЯ!!** Желаем приятного отдыха.....