**Острая кишечная инфекция**

Острая кишечная инфекция (ОКИ) - острое заболевание желудочно-кишечного тракта, сопровождающееся рвотой, диареей, интоксикацией, иногда обезвоживанием.

Причиной ОКИ могут быть вирусы (например, при энтеровирусной, ротавирусной инфекция), бактерии (например, при холере, сальмонеллёзе, дизентерии), токсины бактерий при токсикоинфекциях, а также грибы и простейшие.

Болеют острыми кишечными инфекциями в течение всего года, однако самая высокая заболеваемость отмечается в летне-осенний период. Больше подвержены острым кишечным инфекциям дети от 1-го года до 7-ми лет, однако взрослые тоже болеют часто. У детей чаще развиваются осложнения в виде обезвоживания: с рвотой и жидким стулом человека теряет большое количество жидкости, что без корректного лечения может привести к летальному исходу.

После перенесённого заболевания сохраняется нестойкий типоспецифический иммунитет. Это значит, что человек может многократно болеть острыми кишечными инфекциями.

**Механизм передачи острых кишечных инфекций - фекально-оральный.** Это значит, что заразиться инфекцией можно через воду, грязные руки, плохо вымытые или длительно хранившиеся продукты питания, игрушки, предметы быта. Большую роль в передаче инфекции играют насекомые, например, мухи, которые переносят возбудителей на своём теле. Источником заражения могут стать продукты питания, не прошедшие термическую обработку. Поэтому необходимо строго соблюдать правила гигиены, особенно путешествуя и перекусывая в дороге, на пляже и прочее, а также употреблять только кипячёную воду, если не уверены в ее качестве. Хранить готовые продукты питания необходимо в разогретом до 60оС состоянии или в холодильнике.

Причиной заболевания сальмонеллёзом чаще всего является употребление сырых яиц. Сальмонеллы в большом количестве содержатся в фекалиях птиц, поэтому наиболее загрязнённой бывает обычно скорлупа яиц. Избегайте покупать загрязнённые яйца, обязательно мойте их перед приготовлением с мылом. Не употребляйте в пищу сырых куриных яиц. Всегда хорошо проваривайте или прожаривайте яйца.

***Симптомы заболевания***

Инкубационный период обычно составляет около суток. Однако может колебаться от нескольких часов (при токсикоинфециях) до 7-ми дней.

**Признаки ОКИ:**

* тошнота и рвота
* боли в животе
* вздутие кишечника и метеоризм
* диарея
* повышение температуры

Эти симптомы встречаются в разных сочетаниях и имеют различную степень выраженности, в зависимости от вида инфекции.

**Профилактика кишечных инфекций** включает простые правила гигиены:

* обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;
* воду для питья употреблять кипяченную, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды;
* овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;
* разливное молоко употреблять после кипячения;
* творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой;
* все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;
* скоропортящиеся продукты сохранять в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
* обязательны соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;
* купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах;
* на вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды использовать только одноразовые стаканчики.