

- Есть ли самый верный и простой способ профилактики летних инфекций?

- Самое главное - это, конечно, гигиена. Обязательно научите ребенка регулярно мыть руки, это должно стать привычкой. Как ни странно, мыть руки перед едой нужно учить маленьких детей, но и часто напоминать об этом и подросткам. Также перед едой нужно тщательно мыть летние сезонные «вкусности» - фрукты, овощи и ягоды.

Нельзя пить воду из непроверенных источников. Водопроводную воду нужно обязательно кипятить, без кипячения можно употреблять только бутилированную воду из магазина.

Также необходимо следить за сохранностью продуктов. Температуры воздуха летом бывают очень высокими, поэтому при несоблюдении условий хранения пища очень быстро портится.

- Когда мы говорим про детей, какой именно возраст мы имеем в виду? Всех до 18 лет?

- Рекомендации актуальны абсолютно для всех. Однако у детей иммунитет во многом еще не сформирован полностью, поэтому им нужно уделять особое внимание. Особенно это касается детей дошкольного возраста и начальной школы. Они еще очень восприимчивы к кишечным инфекциям, а иммунная система работает еще не так активно, как у взрослого человека. При этом они уже ходят в школу или детский сад, контактируют с большим количеством детей, а значит, риск заболеть возрастает.

- В вашей практике часто приходится сталкиваться с летними кишечными инфекциями?

- Я работаю обычным участковым педиатром, поэтому - да, конечно, я с такими случаями сталкиваюсь и работаю регулярно. В летний период это очень актуально.

- Насколько тяжело может протекать кишечная инфекция, на какие симптомы следует обратить внимание родителям, чтобы вовремя принять необходимые меры?

- Кишечные инфекции протекают очень эмоционально. Они сопровождаются высокой температурой, у ребенка появляется рвота и жидкий стул. И здесь самое главное - вовремя оказать ребенку помощь. При таких симптомах может очень быстро наступить обезвоживание, и бывает так, что дети в крайне тяжелом состоянии попадают даже в реанимацию. Поэтому родители должны быть всегда настороже.

Заниматься самолечением нельзя, но первую помощь оказать необходимо. При появлении признаков инфекции дайте ребенку много питья. Но обязательно сразу же вызовите врача.

Если нет возможности быстро пригласить участкового педиатра, то, конечно, вызывайте скорую помощь. В случае тяжелого отравления может потребоваться госпитализация.

- А могут ли родители справиться с болезнью самостоятельно, и если да, то как?



# МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



## Летние неприятности: сезон кишечных инфекций

**Риск заболеть острыми кишечными инфекциями (ОКИ) возрастает в летний период, а наиболее уязвимы дети. Именно сейчас крайне важно уделять внимание профилактике заболеваний. Как уберечь маленьких амурчан от заражения, рассказала врач-участковый педиатр детской поликлиники №4 города Благовещенска, врач высшей квалификационной категории Юлия ЗОЗУЛЯ.**



- Да, с легкими отравлениями на ранних стадиях родители, конечно, могут справиться и сами. Например, ребенок вернулся из садика вялым, есть небольшая температура, рвота. В таком случае его нужно обязательно «отпоить» средствами для регидратации. Таким образом снимается интоксикация и восстанавливается микроэлементный состав.

Дальше нужно действовать по симптоматике. Если появился жидкий стул, ребенку нужно дать препараты для борьбы с поносом и нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта. Также очень выручают пробиотики.

Но если все эти меры не помо-

гают (например, вы даете ребенку пить, а у него происходит рвота), то, конечно, необходимо вызывать врача. Здесь уже требуются профессиональные меры, например промывание желудка, инфузионная терапия и т.д.

- То есть если отравление легкое - пробуем справиться самостоятельно, во всех остальных случаях - к врачу?

- Совершенно верно. Если у ребенка многократная рвота, и он не удерживает воду, оставаться дома нельзя. Многие родители боятся инфекционной больницы, но я всегда говорю, что в приоритете должен быть ребенок и его здоровье.

Кроме того, многие родители

при первых признаках улучшения состояния ребенка покидают больницу самовольно, не дожидаясь выписки. Это очень плохо. Необходимо обязательно прислушиваться к лечащему врачу стационара, и, если ребенок еще не восстановился до конца, нужно продолжать лечение.

- От каких именно продуктов у детей чаще всего происходят отравления? Вы упоминали невымытые фрукты и ягоды, а что еще?

- Да, в первую очередь, это фрукты. Например, родители купили яблоки в магазине, не помыли их, а ребенок съел - в результате получаем кишечную инфекцию. Также причиной инфекции бывает вода из непроверенного источника.

Отдельно хотелось бы обратить внимание, что кроме обычных кишечных инфекций бывают инфекции вирусные - энтеровирус и ротавирус. И тут уже ребенок может заразиться не только из-за пищи или воды, но и воздушно-капельным путем от других людей.

- Сейчас дети на каникулах, и многих из них родители отправляют в гости в деревню. Как правило, у бабушки в огороде растут овощи и ягоды, а у многих есть возможность поить детей настоящим деревенским молоком. Есть ли опасность в этих продуктах?

- Во-первых, натуральное деревенское молоко очень жирное. Поэтому от него у ребенка может быть не только инфекция, но и «срыв»

поджелудочной железы. Поэтому польза его употребления довольно сомнительна.

Насчет овощей и ягод с огорода, понятно, что, скорее всего, бабушка не обрабатывает их химикатами, но все равно нужно придерживаться элементарных правил: сорвал - помыл - съел.

Конечно, если овощи со своего огорода перед едой не мыть, может ничего плохого и не произойти, но мне кажется, что все равно лучше приучать ребенка к соблюдению правил гигиены в любой ситуации.

- Часто родители берут детей с собой на пикник, жарят там шашлыки. Это детям можно? И сколько времени, по вашему опыту, продукты могут храниться на открытом воздухе? Например, тот же шашлык, полежавший после приготовления несколько часов на воздухе, можно давать детям?

- Я бы не стала рисковать. Если есть шашлык, то сразу. Если он полежал какое-то время на воздухе, нельзя гарантировать, что он не вызовет пищевой токсикоинфекции. Взрослый может перенести ее довольно легко, а вот у ребенка она, скорее всего, пройдет в достаточно тяжелой форме.

- Если ребенок перенес отравление, может ли это повлиять на его здоровье в дальнейшем?

- Как правило, отравление - это острый процесс. У детей оно редко переходит в хроническую форму. Перенес отравление, выздоровел, потом получил реабилитацию. Затем на определенный период назначаются ферменты во время еды (как правило, это 5-7 дней), пробиотики, чтобы восстановить микрофлору кишечника. Также 7-10 дней нужно соблюдать диету. После восстановления диспансерному учету ребенок не подлежит.

Очень редко при самых серьезных случаях ребенка ставят на учет, и за его здоровьем ведется наблюдение. Но обычно этого не требуется. Острые кишечные инфекции потому и называются острыми, что протекают интенсивно, но быстро лечатся. И, проведя курс реабилитации, про болезнь можно будет забыть.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.

При расстройстве стула, повышении температуры, тошноте, рвоте, насморке, кашле, боли в горле, наличии высыпаний на теле ребенка не рекомендуется приводить его в детские коллективы. Изоляция поможет исключить риск инфицирования других детей. В случае выявления признаков заболевания обязательно нужно обратиться к врачу за медицинской помощью.

Отдыхающим в детском лагере детям не следует привозить сладости и скоропортящиеся продукты, которые могут стать причиной возникновения кишечной инфекции (пирожные с кремом, торты, мясные и рыбные продукты, еду домашнего приготовления, невымытые фрукты).

Родители должны четко понимать, что их собственное поведение является той моделью, которую копируют их дети.