***Як вберегти себе від кишкових захворювань ?***



 Гастроентероколіт — запальне захворювання кількох відділів шлунково-кишкового тракту: шлунку, тонкого та товстого кишківника. Залежно від перебігу захворювання розрізняють гостру та хронічну форму гастроентероколіту.

 **Симптоми гастроентероколіту**

Симптоми захворювання з’являються на ранніх стадіях розвитку хвороби. Вони можуть значно відрізнятися за інтенсивністю залежно від першопричини та загального стану здоров’я пацієнта. Зазвичай клінічна картина поєднує кілька проявів одночасно:

* біль у животі;
* метеоризм, сильне бурчання у животі;
* нудота та блювота;
* діарея (можлива присутність крові та слизу);
* гіркота у роті;
* підвищена температура;
* бліда шкіра;
* відчуття слабкості.

 Передача інфекції здійснюється трьома шляхами:
**харчовим (аліментарним)** — під час споживання інфікованих продуктів, що містять збудник або його токсини;

**водним** — у разі вживання некип'яченої води, купання у відкритих водоймищах та заковтування води;

**контактно-побутовим** — через забруднені руки або інфіковані предмети.

* Неякісні продукти, які ви можете придбати, не підозрюючи навіть, що ті овочі, фрукти, ковбаси, які не міняють з часом смаку і незмінні зовні, містять велику кількість збудників кишкових інфекцій. Зараження організму відбувається через вживання забруднених продуктів   харчування   (молочних,   м’ясних, салатів, желе, кремів, солодких напоїв).
* Воно також можливе й під час вживання забрудненої збудниками води, яка, до речі, може бути цілком прозорою і не мати неприємного смаку чи запаху.
* А ще заразитися можна контактним шляхом через брудні руки, посуд, іграшки, рушники, дверні ручки та інші предмети.
* **Основні прояви кишкових інфекцій**: інтоксикаційний синдром (лихоманка, слабкість, сонливість, головний біль, блювання, пронос, біль у животі) та ознаки зневоднення (спрага, сухість шкіри, зниження її тургору та еластичності, зниження діурезу). При цьому ступінь проявів тих чи інших симптомів захворювання залежить від виду збудника, локалізації запального процесу в відділах кишківника, типу діареї, важкості зневоднення.
* *Звертаємо Вашу увагу, що лікування повинно проводитися тільки лікарем. Не займайтесь самолікуванням!*

 **Щоб вберегти себе від гострих кишкових інфекційних захворювань, необхідно:
-**дотримуватися правил особистої гігієни: мити руки з милом перед приготуванням їжі й безпосередньо перед її вживанням! Обов’язково мити руки після відвідування туалету;
-    не купувати м’ясні та молочні продукти на стихійних ринках, з рук приватних осіб;
-    збираючись у дорогу, не треба брати продукти харчування, що швидко псуються. Краще обмежитися вимитими овочами, фруктами, хлібобулочними виробами, твердим сиром;
-    вживати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду гарантованої якості;
-    виключити споживання продуктів та напоїв з протермінованим терміном зберігання;
-    дотримуватися належних умов зберігання швидкопсувних та термічно оброблених харчових продуктів;
-    при харчуванні у лісі, на пляжі не допускати контакту харчових продуктів з грунтом та піском.

**Бажаємо Вам та Вашим родинам міцного здоров’я!**

 Відділення епідеміологічного нагляду (спостереження) та профілактики інфекційних захворювань

Пом. лікаря епідеміолога Лілія Павлюк