** Памятка по ОКИ.**

**Кишечные инфекции** — это целая группа заразных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции через рот, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды. Всего таких заболеваний более 30. Из них самое безобидное — так называемое пищевое отравление, а самые опасные — холера, брюшной тиф, ботулизм и т.д.

**Причины**

Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, брюшной тиф, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы (энтеровирус, ротавирус) и т.д.
От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способы подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, киселе, а также в воде (особенно в летнее время).

**Что происходит?**

Изо рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После попадания микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, 6-48 часов.

**Симптомы заболевания** вызывают как сами микробы, так и выделяемые ими токсины. Кишечные инфекции могут протекать в виде острого гастрита (с рвотой и болями под ложечкой), энтерита (с поносом), гастроэнтерита (с рвотой и поносом), колита (с кровью в экскрементах и нарушением стула), энтероколита (с поражением всего кишечника).
Одно из самых неприятных последствий, возникающих при кишечных инфекциях — обезвоживание организма вследствие рвоты и/или поноса. Особенно тяжело эти болезни протекают в раннем детском возрасте и у пожилых людей. Результатом резкого обезвоживания могут стать почечная недостаточность и другие тяжелые осложнения, в частности, дегидратационный (связанный с потерей жидкости) шок.

**Как проявляются?**

Кишечные инфекции, как и все остальные инфекционные заболевания, всегда случаются неожиданно. В самом начале заболевания человека беспокоит слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры — симптомы, напоминающие обычное ОРЗ. Однако через некоторое время возникает тошнота и рвота, появляются схваткообразные боли в животе, понос с примесью слизи, гноя или крови (например, при дизентерии). Может беспокоить жажда и озноб.
Для инфекций этой группы характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом):
повышенная температура;
тошнота, рвота;
боль в животе;
понос;
избыточное газообразование в кишечнике (метеоризм).
Иногда кишечные инфекции не имеют видимых симптомов, но сопровождаются выделением возбудителей. В плане распространения инфекции такое носительство особенно опасно — ничего не подозревающий человек становится постоянным источником микробов, заражая окружающих.

**Диагностика и лечение**

Очень важно отличить кишечную инфекцию от других заболеваний со сходными симптомами: небактериального пищевого отравления (например, лекарствами), острого аппендицита, инфаркта миокарда, пневмонии, внематочной беременности и т.д.
При появлении симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, необходимо обратиться к инфекционисту. Для того, чтобы правильно поставить диагноз, врач назначит бактериологическое исследование кала или рвотных масс. Дополнительно могут применяться серологические методы диагностики (для выявления антител к возбудителям инфекции).
Если состояние пациента быстро ухудшается, срочно вызывайте «Скорую помощь», а до ее приезда оказывайте пострадавшему первую помощь.

**Профилактика**

Чтобы уберечься от острых кишечных инфекций, достаточно соблюдать следующие несложные правила: пить воду и молоко только в кипяченом виде, мыть овощи и фрукты горячей водой с мылом, соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов, мыть руки перед едой и не грызть ногти.