

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ ЛЕТОМ: ЧЕМ ОНИ ОПАСНЫ И КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Лето — это время отпусков, путешествий, отдыха на природе и большого количества свежих овощей, фруктов и ягод. Однако именно в этот период значительно возрастает риск заражения острыми кишечными инфекциями. Высокая температура воздуха создает благоприятные условия для размножения бактерий и вирусов в воде и продуктах питания, поэтому ежегодно в июле, августе и сентябре специалисты отмечают сезонный рост заболеваемости.

Дополнительными факторами риска становятся поездки, питание вне дома, купание в открытых водоемах, а также несоблюдение правил хранения продуктов и личной гигиены.

Острые кишечные инфекции — это группа заболеваний, вызываемых бактериями, вирусами, грибами или простейшими микроорганизмами. Попадая в организм человека, возбудители начинают активно размножаться, вызывая воспаление слизистой оболочки кишечника, нарушение пищеварения, интоксикацию и обезвоживание. Многие из них способны длительное время сохраняться в воде, пищевых продуктах, на предметах быта и грязных руках, поэтому кишечные инфекции нередко называют «болезнью грязных рук».

Заражение чаще всего происходит при употреблении некачественных или плохо обработанных продуктов, некипяченой воды, немытых овощей и фруктов, а также через загрязненные руки. Источником инфекции могут быть не только заболевшие люди, но и бессимптомные носители возбудителей.

Особенно тяжело кишечные инфекции протекают у детей младше пяти лет, пожилых людей старше 65 лет, пациентов с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом. Именно этим категориям необходимо особенно внимательно относиться к своему здоровью и не откладывать обращение за медицинской помощью.

Поводом для незамедлительного обращения к врачу являются высокая температура, сопровождающаяся диареей или рвотой, жидкий стул более пяти раз в сутки, многократная рвота, кровь в стуле, сильные боли в животе, выраженная слабость, жажда и другие признаки обезвоживания. Не следует заниматься самолечением, поскольку симптомы кишечной инфекции могут быть схожи с проявлениями других серьезных заболеваний. Только врач может установить точный диагноз и назначить необходимое лечение.

Основой профилактики остается соблюдение простых, но эффективных правил. Перед едой и после посещения общественных мест необходимо тщательно мыть руки с мылом, употреблять только безопасную питьевую воду, внимательно следить за сроками годности продуктов, тщательно мыть овощи, фрукты и зелень, а мясо, рыбу и яйца подвергать достаточной термической обработке. Готовые блюда не следует оставлять при комнатной температуре более двух часов, а сырые и готовые продукты рекомендуется хранить отдельно. Во время отдыха важно избегать употребления воды из открытых источников и купаться только в разрешенных местах, стараясь не допускать попадания воды в рот.

Соблюдение этих несложных рекомендаций позволяет значительно снизить риск заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье всей семьи.

Если при получении медицинской помощи возникли вопросы или сложности, застрахованные в ООО «Арсенал МС» могут обратиться к страховым представителям по телефонам:

8 (800) 700-07-76 (бесплатно по России),
+7 (978) 0-333-333 (Республика Крым),
+7 (978) 0-777-777 (город Севастополь).

В поликлиниках также работают телефоны прямой связи со страховыми представителями, размещенные в холлах медицинских организаций.

Дополнительную информацию о порядке получения медицинской помощи можно получить по телефону горячей линии Министерства здравоохранения Республики Крым: 8 (800) 733-33-34.