

Ротавирусная инфекция — это острая кишечная инфекция.

Ротавирус — один из разновидностей кишечных вирусов.

Заболеть могут люди в любом возрасте, однако чаще всего болеют дети от 6 месяцев до трех лет.

Для данного заболевания характерна выраженная сезонность — холодное время года с высокой влажностью.

Пути передачи инфекции:

→ контактно-бытовой (попадание в организм вируса через немытые руки, предметы обихода);

→ пищевой (человек заражается при употреблении в пищу немытых фруктов, овощей или продуктов питания, инфицированных бактериями во время приготовления пищи);

→ водный (человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус);

→ воздушно-капельный (с капелями слюны при кашле и чихании).

Основные меры профилактики:

• соблюдать правила личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, перед и после ухода за больным, после посещения туалета);

• следить за чистотой рук детей, учить их правилам личной гигиены;



• тщательно мыть под проточной водой и затем обдавать кипятком овощи и фрукты, употреблять в пищу термически обработанные продукты;

• сырые продукты хранить отдельно от приготовленных;

• использовать разделочный инвентарь (ножи, разделочные доски) отдельно для сырых и готовых продуктов, салатов, хлеба;

• хранить продукты при безопасной температуре (не выше $+3$ — $+5^{\circ}\text{C}$), и не хранить приготовленную пищу долго даже в холодильнике;

• всегда тщательно промывать все используемые поверхности и кухонные принадлежности;

• употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (бутилированная, кипяченая вода, напитки в заводской упаковке);



• при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;

• во время болезни оставаться дома, не идти на работу, не вести детей в школу, детский сад;

Ротавирусная инфекция у детей

Симптомы: высокая температура, насморк, боли в горле, рвота, расстройство желудка.

Пути заражения

Поскольку вирус широко распространен, то, к сожалению, подхватить его не составляет большого труда. Это та же болезнь «грязных рук», которая передается от одного человека другому через предметы быта, приготовленную пищу. Еще один вероятный и наиболее распространенный путь заражения – через воду: речную, колодезную и водопроводную. Вирус не только хорошо «закален», остается жив и при нулевой температуре, но и является отличным «пловцом» – может длительно находиться в воде.

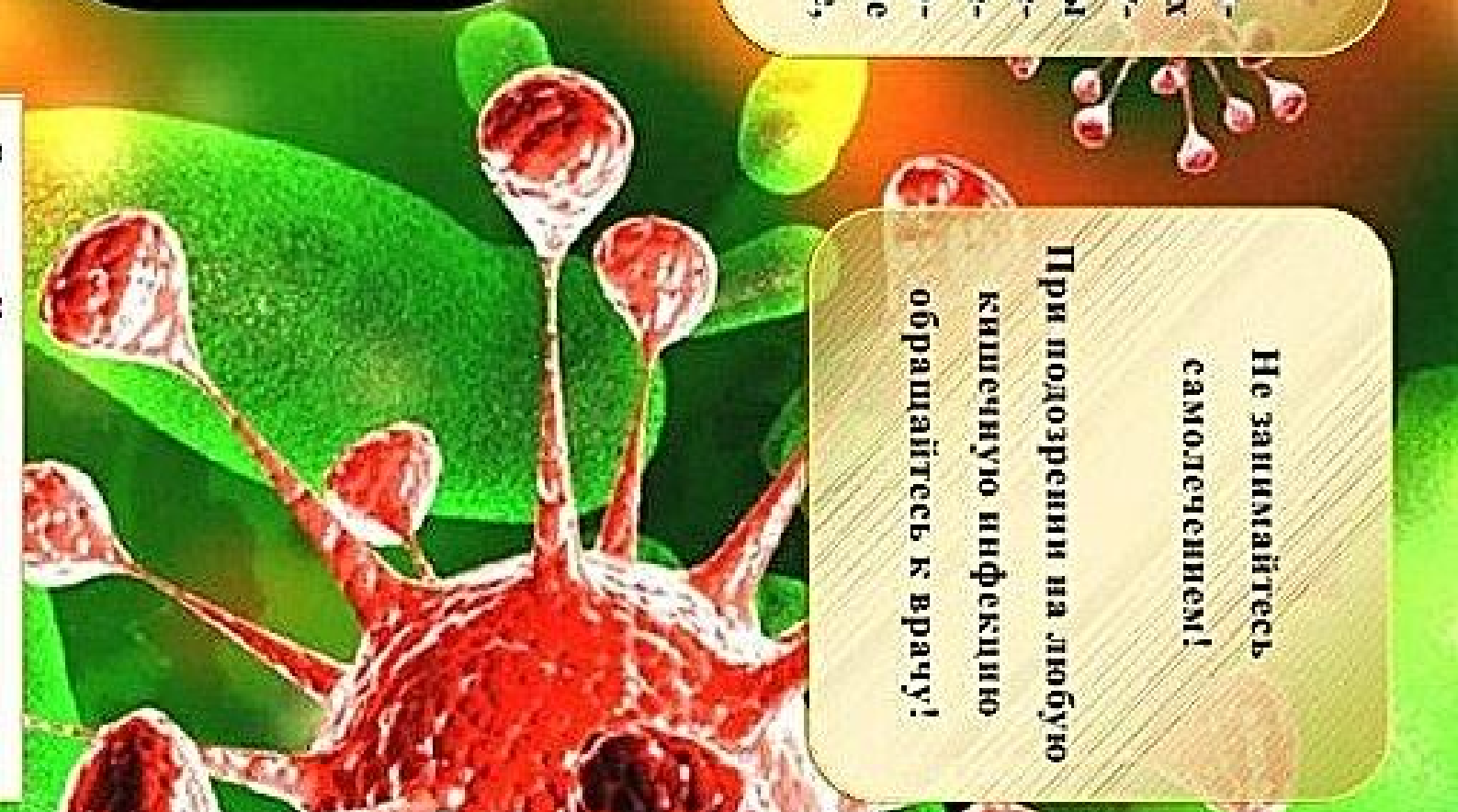
Помните!

Защита от ротавирусной инфекции и других кишечных инфекций, вызванных вирусами, - это не только меры личной гигиены, но и своевременное обращение за медицинской помощью в территориальное учреждение здравоохранения, тем более, если заболевшие—дети!



**Не занимайтесь
самолечением!**

При подозрении на любую
кишечную инфекцию
обращайтесь к врачу!





ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Энтеровирусная инфекция является актуальной проблемой не только в РФ, но и на территории Хабаровского края. Наиболее частыми формами ЭИ являются энтеровирусная лихорадка (летний грипп), серозно-вирусный менингит, герпангина.

Для заболеваемости характерен летне-осенний период. Источник заражения – больной человек. Заражение происходит фекально-оральным и воздушно-капельным путями. Энтеровирус погибает при кипячении. Заболевший изолируется на 10 дней. При вспышке заболевания в детских коллективах вводится карантин на 10 дней, при серозно-вирусном менингите – на 20 дней.



Для предупреждения заболевания в период массовой заболеваемости необходимо:

- избегать посещения мест массового скопления людей и контакта с заболевшими;
- исключить купание в открытых, загрязненных водоемах;
- проводить систематическую влажную уборку помещения;
- тщательное проветривание;
- соблюдать общие правила личной гигиены (мытьё рук с мылом перед едой, после прогулки на улице, посещения туалета);
- употреблять только кипяченую воду;
- тщательно мыть кипяченой водой фрукты, овощи, ягоды;
- следить за свежестью употребляемых продуктов, сроками и условиями их хранения.



Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.





ОСТРАЯ КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ.

Острая кишечная инфекция – это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия, холера и др.).

Для инфекций этой группы признаки проявления заболеваний имеют много общего. У больных повышается температура, появляется общая слабость, разбитость, тошнота, рвота. Беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется многократный жидкий стул. Особенно тяжело протекает заболевание у детей, так как нарушается обмен веществ, поражается нервная система, происходит обезвоживание организма, истощение. Поэтому при заболевании детей большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью.

Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя) и животные.

Больные острой кишечной инфекцией представляют опасность для окружающих. Вместе с рвотными массами, жидким стулом выделяется огромное количество возбудителей заболевания в окружающую среду. На предметах обихода, посуде, детских игрушках, полотенцах микробы остаются жизнеспособными в течение 5-7 дней.

Болеют острыми кишечными инфекциями люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость детей до 3-6 лет. Связано это с недостаточностью защитных сил организма и отсутствием гигиенических навыков. С детьми нужно соблюдать правила гигиены гораздо строже, ведь отпор их организма болезнетворным микробам и их токсинам гораздо слабее, а сам организм страдает от инфекции и истощается в борьбе с ней гораздо быстрее.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько. Скажем об основных.

Во-первых, теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

Во-вторых, летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

В-третьих: летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что еда чистыми руками – обязательное правило.

В-четвертых, летом и дети и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).



ВНИМАНИЕ ! КИШЕЧНЫЙ ГРИПП !

СИМПТОМЫ



Ключевые правила профилактики рота- и норовирусной инфекции:



СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ!

- Мойте руки перед едой
- Мойте руки после посещения туалета
- Мойте руки после возвращения с улицы



ВНИМАНИЕ, ВОДА!

- Пейте только кипяченую или бутилированную воду
- Не купайтесь в непредназначенных для этого местах



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

- Употребляйте только мытые фрукты и овощи
- Не покупайте еду на улице и в сомнительных торговых точках
- Не храните продукты (бутерброды, пирожки с начинкой, молочную продукцию, и т.д.) в сумках, рюкзаках, тумбочках



ЕСЛИ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ

- При появлении первых признаков кишечного расстройства срочно обратитесь к врачу



Памятка для родителей «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя или у своих членов семьи следующие симптомы:

- температура 37,5 °С и выше,
- головная боль,
- боль в мышцах, суставах,
- озноб,
- кашель,
- насморк или заложенный нос,
- боль (першение) в горле.



Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. **Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.**
3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем



Грипп не пройдет!

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей всех возрастов. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, вида вируса гриппа. По тяжести клинических проявлений выделяют 4 формы гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая, от этого зависит и лечение ОРВИ.

Зачастую люди, считая ОРВИ неопасными заболеваниями, предпочитают переносить болезнь «на ногах». Это приводит к увеличению числа осложнений, поэтому своевременное лечение ОРВИ необходимо. Профилактика ОРВИ также немаловажна. Особенно опасен осложнениями грипп: пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы. Чаще всего осложнения дает грипп у детей, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

Внимание: При появлении первых симптомов заболевания сразу обращайтесь к медицинскому специалисту!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) – группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами. Характеризуется многообразием клинических проявлений от лёгких лихорадочных состояний до тяжёлых серозных менингитов, менингоэнцефалитов, миокардитов.



Максимальная заболеваемость регистрируется летом и осенью.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоёмах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус погибает при прогревании, кипячении.

ЭВИ характеризуются высокой контагиозностью (заразностью) и быстрым распространением заболевания.

Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный.

Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжёлой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной и стёртой формами болезни.

Заболевание начинается остро, с подъёма температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения для окружающих и обратиться к врачу.

Учитывая возможные пути передачи, меры личной профилактики должны заключаться в соблюдении правил личной гигиены, соблюдении питьевого режима (кипячёная, бутилированная вода), тщательной обработки употребляемых фруктов, овощей и последующим ополаскиванием кипятком.

Следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.).

Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2х раз в день, проветривание помещений.

Ни в коем случае не допускать посещения ребёнком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания.

Сальмонеллез

Сальмонеллез — острое инфекционное заболевание, которое характеризуется поражением органов пищеварения.

Надо знать!

- Возбудитель болезни — палочки рода сальмонелл из рода кишечных бактерий.
- Источник инфекции — сельскохозяйственные животные и птицы, а также человек.
- Заражение происходит при употреблении мяса и мясных продуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и т. п., густо засеянных сальмонеллами.
- Контактное заражение происходит при тесном общении с больным человеком или носителем возбудителя болезни.
- Инкубационный период — 12—24 часа. Иногда он уменьшается до 6 часов или увеличивается до 2 суток.

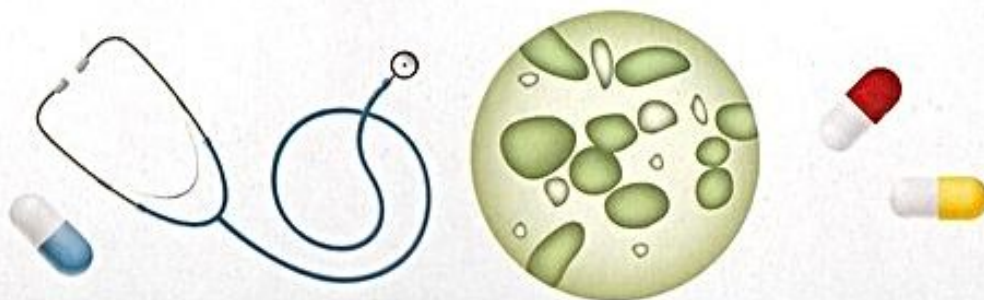
Симптомы болезни

- Начало заболевания острое, возникают признаки поражения желудочно-кишечного тракта, которые быстро достигают максимального проявления.
- Сильная, без остановки, рвота.
- Испражнения кишечника жидкие, обильные, вонючие, пенистые.

Профилактика

- Ветеринарно-санитарные мероприятия.
- Санитарно-гигиенические мероприятия.
- Противоэпидемические мероприятия.
- Лечение больных в больнице.
- Плановое обследование и выявление бактерионосителей.

Срочно вызовите врача!



Обратите внимание!

При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:

- Не применяйте болеутоляющие препараты - это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
- Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;
- Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
- Не давайте ребёнку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств - имодиум, лопедиум и т.д., в этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.
- При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой; подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии; промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.



Оценка результатов реакции Манту

Как уже было сказано оценка результатов реакции Манту проводится по характеру и размеру воспаления в месте введения туберкулина. Оптимальное время для оценки результатов – 3 суток (72 часа) после выполнения пробы.

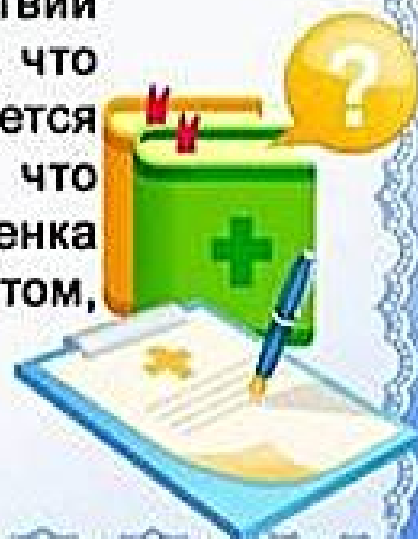
Если на месте внутрикожного введения туберкулина никаких изменений не возникает, реакция Манту считается отрицательной. Если же появляются краснота и папула (уплотнение, возвышающееся под кожей) – реакция положительная.

Размер уплотнения на коже может варьировать от 5 мм в диаметре до более 20 мм.

Положительная реакция говорит о том, что организм ребёнка встретился с микробактериями туберкулёза, но вовсе не обязательно – о начавшемся у него заболевании. Поскольку всем детям в роддомах делают противотуберкулёзную прививку (БЦЖ), то есть вводят ослабленные, не вызывающие заболевания бактерии, у ребёнка ясельного или школьного возраста реакция Манту должна быть положительной в течение определённого срока.

Количественная оценка проводится по размеру папулы – чем больше в организме ребёнка возбудителей заболевания, тем больше папула.

Сделать выводы о наличии или отсутствии заболевания может только врач, тем более, что положительная реакция Манту не является неопровержимым доказательством того, что ребёнок болен туберкулёзом. Оценка результатов реакции может сказать только о том, что заболевание отсутствует.



Что такое ОРЗ и ОРВИ?

За буквенными сокращениями слов ОРЗ (острые респираторные заболевания) и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) скрывается большая группа болезней, при которых поражаются преимущественно верхние дыхательные пути. На сегодняшний день известно 180-200 видов вирусов и 40-50 видов бактерий, вызывающих острые респираторные инфекции.

Поскольку эти болезни вызываются разными возбудителями и иммунитет (невосприимчивость) формируется на непродолжительное время, то человек может переболеть ими несколько раз в течение года.

Как происходит заражение?

В основном – воздушно-капельным путем, при кашле и чихании больного человека. Но при ряде респираторных заболеваний передача микробов происходит через руки, игрушки, предметы обихода.

Для ОРЗ и ОРВИ характерен подъем заболеваемости в холодное время года, чему способствуют переохлаждение организма (не случайно в народе эти болезни называют простудными), витаминная недостаточность.

Наиболее восприимчивы к респираторным заболеваниям дети, пожилые люди, те, у кого в силу ряда причин снижен иммунитет.

Чем опасны

респираторные заболевания?

Своими осложнениями, которые могут возникнуть в любые сроки от начала болезни. Чаще всего это воспаления: уха (отит), придаточных пазух носа (гайморит), слизистой оболочки трахеи (трахеит), легких (пневмония).

Чтобы болезнь не вызвала осложнений, не оттягивайте начало лечения, не ждите, что все пройдет само, – обратитесь к врачу.

Как уберечься от болезни?

Для этого нужно:

- **не переохлаждаться;**
- **избегать контактов с чихающими и кашляющими;**
- **повышать сопротивляемость организма – иммунитет.**



Инфекционные заболевания

Источником заражения инфекционной болезнью чаще всего является больной и его выделения: слюна, слизь, мокрота, каловые массы, моча, которые содержат много вирусов или бактерий.

Микробы, не приспособленные к длительному существованию вне организма человека (возбудители кори, ветряной оспы, краснухи и др.), называют неустойчивыми. Микробы, которые могут существовать вне организма человека (возбудители дифтерии, дизентерии, полиомиелита и др.), называют устойчивыми.

Микробы чаще всего передаются контактным или воздушно-капельным путем.

Период от момента проникновения микробов в организм до видимых проявлений болезни называют инкубационным (скрытым). Он может длиться от нескольких часов до нескольких месяцев.

Иммунитет — невосприимчивость, сопротивляемость организма к возбудителям заразных болезней и относительная устойчивость к вредным веществам; устойчивость организма к заражениям и отравлениям. После перенесения инфекционных заболеваний у ребенка вырабатывается иммунитет.

При многих инфекционных заболеваниях искусственная иммунизация (прививка) является основной мерой профилактики.



**Не занимайтесь
самолечением!
При первых симптомах
болезни обращайтесь
к врачу!**

ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ

Как известно, с наступлением лета возрастает риск как заболеваний различными острыми кишечными заболеваниями, так и пищевыми отравлениями - грибами и ягодами.

Кишечные инфекции относятся к категории широко распространенных заболеваний, которым подвержены все группы населения.

Это дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции и др.

Источником заражения могут быть:



вода

пищевые продукты

грязные овощи и фрукты.

Заражение может произойти так же контактно - бытовым путем.





КОРЬ

КОРЬ – высокозаразное острое инфекционное вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ – больной человек. Больной заразен в течение 10 дней от начала заболевания.

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД – от 7 до 21 дня (чаще 9-11 дней).

ВОСПРИИМЧИВОСТЬ – всеобщая. В последнее время в связи с массовой иммунизацией детей все чаще стали болеть корью взрослые.

КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА – заболевание начинается остро: с общего недомогания, головной боли, снижения аппетита, нарушения сна. Повышается температура тела до 38-40°C. С первых дней болезни отмечается насморк, сухой кашель, осиплость голоса, покраснение слизистых глаз, светобоязнь. На второй день на слизистой рта появляются белесые пятнышки с красной каймой – характерный симптом кори. На 3-4 день на фоне усиления всех симптомов болезни начинается период коревой сыпи в виде пятен – вначале на лице (особенно характерно ее появление за ушами), шее, верхней части груди, затем на туловище, верхних и нижних конечностях. Отличительной чертой заболевания у взрослых является выраженная интоксикация и преобладание симптомов поражения центральной нервной системы.

ОСЛОЖНЕНИЯ – корь опасна осложнениями, среди которых – ларингиты, трахеобронхиты, воспаление легких, среднего уха, головного мозга, сердца, судороги, развивающиеся на фоне высокой температуры.

ПРОФИЛАКТИКА – единственной эффективной мерой профилактики является иммунизация. Переболевшие корью сохраняют стойкий иммунитет на всю жизнь.

ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ✓ срочно обратиться за медицинской помощью;
- ✓ не посещать поликлинику самостоятельно, а дожидаться врача;
- ✓ до прихода врача свести контакты с другими людьми до минимума;
- ✓ при кашле и чихании прикрывать рот и нос, используя носовой платок или салфетку, чаще мыть руки водой с мылом;
- ✓ использовать средства защиты органов дыхания (маску или марлевую повязку).

НЕ ЖДИТЕ, ЧТОБЫ ИНФЕКЦИЯ ЗАСТАЛА ВАС ВРАСПЛОХ!

ПРОФИЛАКТИКА

МЕНИНГИТА

Менингит – это болезнь, пугающая всех, особенно тех, у кого имеются дети. Что из себя представляет данный недуг, чем опасен он и как хорошо поддается лечению? Чем инфекция опаснее, тем больше вокруг нее порождается мифов. Менингит – типичный пример тому. Задайте себе вопрос: «Что мне известно о менингите?». Многие отвечают так: «менингит представляет собой страшное поражение головного мозга, развивающееся в результате переохлаждения (как вариант, если не носить зимой шапку)».

А врач объяснит, что это воспаление не головного мозга, а мозговой оболочки, и что своевременное обращение к специалисту, как правило, предотвращает все серьезные последствия, и шапка в данном случае не является панацеей. Но, как известно, к врачам наши соотечественники привыкли обращаться лишь когда «гром» во всю свою мощь уже грянул. А ведь все могло быть гораздо проще...



Причины заболевания менингитом

Причиной возникновения менингита являются разные микроорганизмы, и, прежде всего, бактерии (они провоцируют гнойные бактериальные менингиты) и вирусы (провоцируют серозные вирусные менингиты). В России пик заболеваемости менингитом приходится на раннюю весну, лето и позднюю осень. Основной частью заболевших являются дети от 1 до 5 лет, поскольку у них иммунный ответ еще не до конца сформирован.

Симптомы менингита

Менингит, как правило, начинается быстро и протекает весьма стремительно. У ребенка поднимается температура до 39-40 градусов, появляется ломота в теле, сильная головная боль, озноб и светобоязнь. Изменяется чувствительность кожи, приводя к неприятным ощущениям даже

Пищевые отравления



Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить ребенка парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием «псевдотуберкулеза» или «мышинной лихорадки».

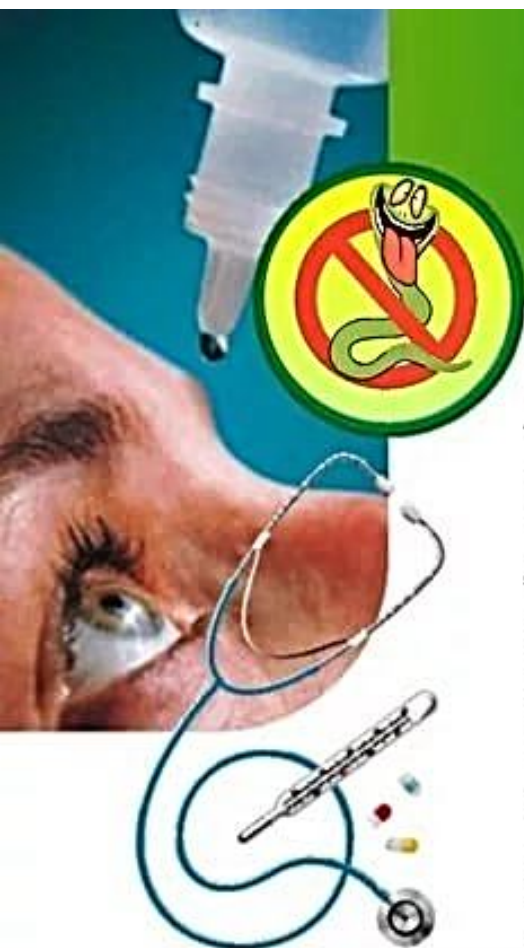
Как избежать пищевого отравления:

- ❖ мойте руки до и после того, как дотронулись до пищи;
- ❖ горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде;
- ❖ готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов;
- ❖ скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике не более 2х часов;
- ❖ после соприкосновения посуды с сырым мясом, посуду следует вымыть тщательным образом;



- ❖ во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее и пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется неравномерно.

Конъюнктивит у детей



Перефразируя известное высказывание – «глаза – зеркало души», можно с уверенностью сказать, что детские глаза – отражение самой чистой, наивной, впечатлительной и яркой души. Ведь каждый внимательный родитель именно по одному взгляду своего чада может понять и о мелких хитростях, и о глобальных детских проблемах, и о состоянии здоровья – да, практически, обо всем. Но, случается, что глазки внезапно краснеют, воспаляются и начинают чесаться. А перед тем, как начать активно «лечить» красные глаза ребёнка, хорошо бы понять причину – то ли дитё «пересидело» за компьютером (телевизором), то ли у него начался конъюнктивит. Уставшие от напряжения глаза, как правило, быстро приходят в норму буквально через 20 – 30 минут, а вот заболевшие – вряд ли.

Отчего бывает конъюнктивит

Воспаление и покраснение конъюнктивы, зуд, ощущение «песка в глазах» – всё это основные признаки конъюнктивита, который развивается очень стремительно.

Конъюнктивит у детей может быть нескольких видов:

- * вирусный - развивающийся на фоне любого вирусного заболевания,
- * аллергический – на цветение, на пыль, шерсть животных и т.д.,
- * бактериальный – его вызывают различные виды «кокков», появляющиеся вследствие того, что малыши любят тереть глазки (и вытирать слёзки) грязными, невымытыми ручками или обсыпаться песком в песочнице.

Существуют еще и другие виды этой «напасти», например, хламидийный, грибковый конъюнктивит, но у малышей они встречаются очень и очень редко.



Аллергический ринит

Аллергический ринит - заболевание слизистой оболочки носа, основой которого является аллергическое воспаление.

Клинически аллергический ринит проявляется заложенностью носа, зудом в полости носа, повторяющимися чиханием. Это заболевание широко распространено во многих странах, частота которого в детской популяции составляет 10-15%. Актуальность данного заболевания обусловлена тем, что почти у половины пациентов с аллергическим ринитом в последующем развивается бронхиальная астма.

В зависимости от особенностей течения и обострений аллергического ринита, связанных со временем года у детей выделяют **круглогодичную и сезонную** форму заболевания.

Сезонный аллергический ринит связан с воздействием аллергенов пыльцы растений и проявляется в определенные периоды цветения: деревьев и трав. Аллергенами может быть пыльца деревьев (береза, лещина, дуб, ольха, вяз, клен), злаковых трав (тимофеевка, овсяница, костер, ежа, рацрас, лисохвост, мятлик, рожь) и сорных трав (лебеда, полынь, амброзия), а также плесневых грибов (Альтернария, Кладоспорium).

Особенностями сезонного ринита является периодичность обострений. Клинические симптомы заболевания рецидивируют из года в год в одно и то же время года и проявляются выраженным зудом носа, чиханием, серозным отделяемым из носа. Часто ринит сочетается с конъюнктивитом

Круглогодичный аллергический ринит обусловлен аллергенами домашней пыли, клещей домашней пыли, тараканов, грызунов, некоторых видов плесневых грибов Аспергиллус, Пенициллин, Кандела).

Пищевые аллергены (коровье молоко, яйцо, рыба, шоколад) могут быть причиной развития этой формы ринита, но в основном у детей первых лет жизни. Для этой формы ринита характерно наличие постоянной клинической симптоматики на протяжении всего года. Сезонность обострений, как правило, не наблюдается. Наиболее частым и типичным клиническим симптомом является заложенность носа. Течение круглогодичного ринита усугубляется при воздействии неспецифических факторов (холодный воздух, табачный дым, изменение атмосферного давления), а также вирусов и инфекций.

