СЭС предупреждает: не испортите себе лето!

Горловский Медиа Портал
13.06.12 14:24



С приближением лета мы все чаще задумываемся об отпусках, хочется отдохнуть и набраться здоровья, положительных эмоций. Однако иногда лето запоминается совсем другими событиями. Одна из самых распространенных напастей отпуска – это расстройство желудочно-кишечного тракта: диарея, метеоризм, боли в желудке, изжога и другие недомогания.

Они могут проявиться у любого человека, независимо от возраста и пола, но опасней всего, если это происходит с детьми, особенно раннего возраста. Причинами болезней становятся непривычная пища, акклиматизация, плохо вымытые овощи и фрукты, постоявшие на жаре салаты, злоупотребление алкоголем, заглатывание воды во время купания и многое другое, что неизменно сопровождает любой отдых.

Однако порой за обычным поносом скрывается кишечная инфекция. Риск заразиться ею есть не только на заграничных курортах, но и в Горловке. Особенно там, где собирается огромное количество людей. А все потому, что на отдыхе мы теряем бдительность и не соблюдаем даже простейшие правила гигиены – забываем мыть руки, покупаем еду где попало да еще и неправильно ее храним.

Острые кишечные инфекции – довольно распространенное явление. Их провоцируют не только бактерии, но и вирусы. Наиболее распространенные из бактериальных инфекций – энтериты, вызываемые условно-патогенными микроорганизмами, также встречаются сальмонеллез, дизентерия, холера, стафилококковые энтериты, среди вирусных – энтеровирусы, аденовирусы, ротавирусы. Именно они чаще всего становятся причиной кишечных расстройств на отдыхе.

Главных правил защиты немного, но их надо тщательно соблюдать:

- не покупайте продукты в сомнительных местах – на стихийных рынках или с рук; - не употребляйте продукты с истекшим сроком годности или при малейших подозрениях на порчу;

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре дольше, чем на 2 часа;

- не размораживайте пищу при комнатной температуре, лучше в холодильнике;

- используйте только качественную воду для питья. В походе не используйте для питья, приготовления еды и мытья посуды воду из рек, озер, подземных источников. Обязательно кипятите воду. К слову, на «диком» отдыхе даже руки следует мыть профильтрованной или кипяченой водой;

- при появлении признаков любых кишечных расстройств сразу же обращайтесь в больницу, не занимайтесь самолечением.

Как отмечает врач-эпидемиолог горСЭС г. Горловки Е.В.Попова, особое внимание следует обращать на правила мытья зелени, овощей и фруктов: огурцы и помидоры – под проточной водой руками, а лучше щеткой, затем споласкивать кипяченой водой. Ягоды лучше мыть не под краном, а в дуршлаге, в кастрюле с водой 1-2 минуты, воду несколько раз менять. Цитрусовые перед мытьем рекомендуют ошпарить кипятком – так убирают консерванты, потом уже – под холодный кран. Глянец на боках иностранных яблочек – парафин, отмыть его удается только с мылом. И обязательно мыть холодной водой, желательно с мылом, бананы (микробы запросто могут добраться до рта через ваши руки).

"Горловский Медиа Портал"