

**«Болезни грязных рук».
Как уберечь ребенка от летних инфекций?**

Симптомы «болезней грязных рук» настолько схожи, что любое подобное недомогание легко принять за «пищевое отравление». Общими проявлениями кишечных инфекций являются: жидкий стул, тошнота, рвота, боли в животе, повышение температуры, вялость, слабость, отсутствие аппетита, потеря веса. Заболевания вызываются разнообразными бактериями (дизентерийной палочкой, сальмонеллой, стафилококком, палочкой брюшного тифа) и вирусами. Размножаясь в кишечнике, и те и другие приводят к нарушениям процесса пищеварения и воспалению клеток слизистой оболочки кишечника. Именно поэтому типичным и наиболее характерным следствием этих процессов является понос – основной симптом любой кишечной инфекции. Продолжительность скрытого инкубационного периода болезней составляет от нескольких часов до семи дней, а полное выздоровление может занять как неделю, так и несколько месяцев. Одним из барьеров на пути кишечных инфекций является высокий фактор иммунной защиты. Поэтому в особой зоне риска оказываются ребяташки со сниженным иммунитетом.

Гепатит А

Одна из самых распространенных кишечных инфекций. Источники заражения: грязные руки, плохо промытые овощи и фрукты, а также сточная вода. Заражение вирусом всегда происходит при его попадании в желудочно-кишечный тракт, но поражаются печень и желчевыводящие пути. Инкубационный период при гепатите А, как правило, составляет от 4 до 6 недель. Болезнь начинается с подъема температуры до 38–39 градусов, затем присоединяются тошнота, рвота. Ребенок жалуется на головную боль, отсутствие аппетита. Поноса в большинстве случаев не бывает. Печень увеличивается в объеме. Моча темнеет, а кал обесцвечивается. Через неделю после начала заболевания желтеют белки глаз и ушные раковины.

Принимаем меры

Гепатит А – это болезнь-самоликвидатор. Чаще всего она не требует специального лечения противовирусными лекарственными препаратами. После максимального проявления желтухи ребенок начинает выздоравливать. Организм вырабатывает антитела, а иммунные клетки постепенно очищают его от вируса. Лечение при гепатите А в основном заключается в снятии неприятных симптомов отравления. При необходимости врач-педиатр может назначить медикаменты для защиты клеток печени. Малышу рекомендуется придерживаться определенной диеты. В его меню должно быть: белое мясо, нежирная рыба, каши, отварные овощи, фрукты. А вот всевозможные сладости, копчености и орехи из рациона следует полностью исключить. Полный период выздоровления может занять до нескольких месяцев. Единственным верным способом защититься от вируса гепатита А на сегодняшний день является вакцинация. Прививку ребенку можно сделать после трех лет. Перенесенная болезнь оставляет очень длительный, практически пожизненный иммунитет.

Лямблиоз

Заболевание вызывают простейшие микроорганизмы – лямблии. Заражение происходит через немытые руки, грязные предметы и несвежие продукты. Обычно бактерии погибают еще в начальном отделе кишечника. Но если механизм иммунной защиты ослаблен, ребенку достаточно облизать немытые руки, взять в рот упавшую на пол ложку, чтобы организм дал болезни «зеленый свет». Первые симптомы схожи с пищевым отравлением: частый жидкий стул, реже – рвота. Ребенка беспокоит боль в животе. Он жалуется на слабость, плохо ест. Лямблии опасны тем, что нарушают процесс пищеварения и «крадут» витамины и питательные

вещества, предназначенные для роста и развития малыша. Это заболевание может спровоцировать и аллергические реакции (ринит, кашель, сыпь) или обострить другие заболевания желудочно-кишечного тракта.

Принимаем меры

Диагноз «лямблиоз» ставится исключительно по результатам анализа кала. Лечение назначается лишь в случае длительной – более 10 дней – диареи. Лямблиоз не требует длительной терапии. Врач прописывает специальные противомикробные препараты, которые за очень короткий срок – 1–2 дня – уничтожают вредоносные бактерии. При лямблиозе назначается специальная диета, ограничивающая содержание в рационе ребенка пищи, богатой углеводами: сладостей, мучных продуктов, макарон, сладких фруктов (дыня, бананы, виноград, персики). Под запретом также молоко – в нем много лактозы. Лямблии не любят кислую среду, поэтому в рационе малыша обязательно должны быть кисломолочные продукты, кислые фрукты и ягоды.

Дизентерия

Инфекционное заболевание, поражающее слизистую оболочку толстого кишечника. Болезнь вызывают бактерии нескольких видов, разные по силе воздействия. Врачи заметили, что в последнее время активизировались микроорганизмы, провоцирующие тяжелые формы дизентерии. Бактерии активно размножаются в жаркой среде, поэтому от этого недуга маленькие пациенты чаще всего страдают в летнее время. Инфекция передается через грязные руки, еду и питье. Ее также переносят мухи. Начинается дизентерия с общего недомогания. Через некоторое время появляются интенсивные схваткообразные боли в левой части низа живота. Стул у ребенка становится частым (до 25 раз в сутки), нередко с примесью крови и слизи. Сильно повышается температура тела (до 39 градусов), может болеть голова.

Принимаем меры

В зависимости от тяжести заболевания выздоровление занимает от 2 до 6 недель. Основными лекарствами при лечении дизентерии являются антибиотики. В лечении большую роль играет диета. Из рациона заболевшего ребенка исключаются продукты, богатые растительной клетчаткой, чтобы не раздражать кишечник. Принимать пищу малыш должен небольшими порциями каждые 2–3 часа. На обычный режим питания следует переходить постепенно, в течение 1–2 месяцев после полного выздоровления.

Ротавирусная инфекция

Одним из наиболее частых возбудителей острых кишечных инфекций у детей являются ротавирусы. Свое название они получили не из-за способа проникновения в наш организм, как может показаться, а потому что имеют форму колеса (rota по-латыни означает «колесо»). Считается, что не менее 40% кишечных заболеваний у 4–6-летних ребятишек бывают вызваны именно ротавирусной инфекцией. Основной способ передачи заболевания – пищевой. Ребенок также может заразиться, прикоснувшись к игрушкам уже больного малыша и даже просто взяв его за руку. Недомогание часто сопровождается признаками простуды, отчего и получило название «кишечный грипп». Однако насморк и воспаленное горло будут только сопутствующими неприятными симптомами. Главная цель вируса – поразить слизистую пищеварительного тракта. Как правило, заболевание начинается рвотой, затем повышается температура и начинается водянистая диарея. Понос при ротавирусной инфекции чаще всего не продолжается более двух суток.

Принимаем меры

Ротавирусная инфекция легко диагностируется с помощью анализа кала. Главную опасность для здоровья ребенка при этом заболевании представляет обезвоживание. Поэтому основа лечения – активная борьба с потерей организмом жидкости. Важно знать, что при болезни и во

время выздоровления ребенку не следует давать молоко. Дело в том, что инфекция значительно снижает активность некоторых ферментов в кишечнике, в частности лактазы, которая помогает усваиваться лактозе – молочному сахару. Ротавирус долго сохраняется на окружающих предметах, поэтому после выздоровления личные вещи ребенка нужно тщательно продезинфицировать, а одежду и постельное белье – прокипятить.

Скорая помощь

Обезвоживание.

Главную опасность при кишечных инфекциях представляет именно эта проблема: из-за поноса и рвоты запасы воды и солей в организме ребенка особенно невелики. Истинная тяжесть заболевания зачастую определяется именно степенью обезвоживания. Сделать это может только врач. Первоочередная же задача родителей – постараться восполнить количество потерянной жидкости и нормализовать водно-солевой баланс. Для этой цели идеально подходят лекарственные средства, представляющие собой смеси различных солей, которую перед употреблением нужно развести кипяченой водой (они продаются в аптеке). При отсутствии таких препаратов подойдет компот из сухофруктов, чай, лучше зеленый, а также минеральная вода, отвары трав шиповника. Температура напитков ориентировочно должна быть равна температуре тела, чтобы всасывание жидкости из желудка в кровь было максимально быстрым. Жидкость должна поступать в организм ребенка небольшими порциями – используйте для этого чайную или столовую ложку. Не давайте ребенку пить из кружки: слишком большое количество жидкости может вызвать рвоту.

Понос и рвота

являются способами защиты организма, таким образом он избавляется от чужеродных, вредных для него веществ. Поэтому в первые часы кишечной инфекции не следует стараться понос и рвоту прекратить. Наоборот, эти процессы нужно стимулировать. Сознательно вызывать рвоту, промывая тем самым желудок. Очистить толстый кишечник с помощью клизмы. Для этого используется обычная кипяченая вода температурой около 20 °C. Обязательно следите за тем, чтобы вся введенная жидкость вышла. Для защиты слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта используйте энтеросорбенты-помогут выведению токсинов из организма.

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если:

- из-за упорной рвоты ребенок не может пить;
- более 6 часов нет мочи;
- у ребенка сухой язык, запавшие глаза, кожа приобрела сероватый оттенок;
- в кале имеется примесь крови;
- понос прекратился, но при этом усилилась рвота и (или) резко поднялась температура тела.

До тех пор пока у ребенка сохраняется жидкий стул, исключите из его рациона крепкие мясные бульоны, свежие фрукты и соки, желток куриного яйца. Воздержитесь давать ему молоко. В острый период инфекции обычно возникает вторичная лактозная недостаточность – нехватка фермента лактазы, переваривающего молоко. После того как болезнь миновала, нужно помочь микрофлоре кишечника восстановиться. Ваш педиатр назначит специальные пробиотические препараты для полного восстановления организма вашего ребенка.