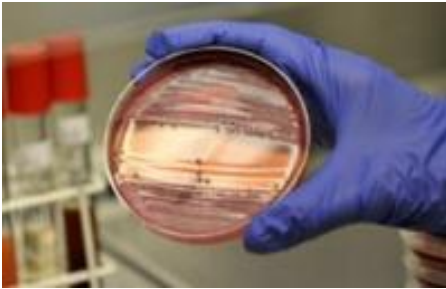


Профилактика кишечных инфекций у детей



Ни одна любящая мама не воспринимает равнодушно болезнь своего ребенка. Да, не все впадают в панику и ведут себя так, будто настал конец света. Приятно радуется, что многие современные родители научились стойко и спокойно переживать детские болезни как проходящую неприятность. Но все же, во-первых, любая мама переживает за малыша и расстроена самим фактом болезни, а во-вторых, часто недуг можно предотвратить. А мы бы сказали, что даже нужно. Особенно, что касается кишечных инфекций.

Педиатры ставят на кишечных инфекциях у детей большой восклицательный знак, призывая родителей к своевременной и правильной профилактике. Дело в том, что маленькие детки значительно легче заболевают и намного тяжелее переносят кишечные инфекции, нежели взрослые. Слюна и желудочный сок малышей не содержат в достаточном количестве бактерий, способных противостоять болезнетворным микроорганизмам. К тому же детский иммунитет всегда слабее, чем у взрослого, поэтому маленький ребенок очень восприимчив к инфекциям, в особенности к кишечным. И часто случается, что они протекают как следствие или на фоне респираторных вирусов, когда иммунная система сильно ослаблена, а состав кишечной флоры из-за болезни резко изменяется. Настораживает еще и вот что: перенесенная один раз за лето кишечная инфекция наносит сильнейший удар по иммунитету ребенка, сводя на нет весь летний отдых и оздоровительные мероприятия.

В общем, говорить можно много. Но уже одно то, что кишечная инфекция передается детьми тяжело, является серьезной причиной, чтобы заняться профилактикой.

Никаких прививок от кишечных инфекций, к сожалению или к счастью, нет. Вся профилактика ложится целиком на родительские плечи. Это ваша ответственность. А заключается она в недопущении попадания болезнетворных микроорганизмов в кишечник ребенка.

Заражение может произойти посредством пищи, воды или контактно-бытовым путем. То есть ребенок очень легко может заболеть, съев некачественную зараженную еду, выпив плохую воду или другой напиток, а также играя или просто контактируя с больными детьми и взрослыми, пользуясь чужими «зараженными» вещами и игрушками.

Исходя из этого, можно сделать ряд выводов и стараться всячески не допустить возбудителей кишечных инфекций в детский организм. Итак, святая святых – личная гигиена. С младенчества приучайте ребенка мыть руки каждый раз перед едой, после туалета и по возвращении домой, а вообще чем чаще, тем лучше. Следите, чтобы ребенок не сосал пальцы и различные предметы, вовремя состригайте ногти. А также выполняйте все гигиенические требования сами. Особенно что касается приготовления пищи. Еда должна быть всегда свежей – не готовьте для детей впрок, особенно летом. Бутылочки должны быть стерильными, как ложка с вилкой. Смесь готовьте непосредственно перед кормлением.

Если вы кормите грудью, то также соблюдайте условия стерильности. А если детки едят уже взрослую еду – учитывайте особенности ее приготовления, подачи и хранения. Мясо, рыба и молочные продукты непременно должны поддаваться продолжительной термической обработке. Овощи и фрукты мойте очень тщательно. Старайтесь не хранить готовые блюда, но если есть необходимость, то защищайте их от контакта с мухами и другими насекомыми и соблюдайте соответствующий температурный режим.

Отдельно хочется сказать о воде. Лучше всего давать пить ребенку качественную бутилированную или проверенную минеральную воду. Если кипятите – только свежее кипяченую, но ни в коем случае не сырую из-под крана или колодца. А если вы находитесь с ребенком на отдыхе, то для него необходимо покупать воду только в аптеке!

Кстати, об отдыхе. Это должно быть без лишних слов понятно, но напомним еще раз: еда и питье, продаваемые на пляжах, по большей части непригодны к употреблению в принципе, не то чтобы детьми. Поэтому из пляжного меню ребенку не давайте ничего! В городе опасностей не меньше: мороженное, пирожные и прочие лакомства очень часто становятся причиной беды.

Каждый раз после купания и игр в песке мойте ребенку руки и лицо пресной чистой водой или протирайте дезинфицирующими салфетками.

Будьте бдительны не только на месте отдыха, но и в дороге: именно так дети очень часто цепляют кишечные палочки. Во время поездки можно дать ребенку для профилактики Энтеросгель или Активированный уголь – не помешает.

Если ребенок ходит в сад, научите его пользоваться только своими личными вещами (полотенцем, расческой и так далее).

Если в доме есть больной, его необходимо изолировать от ребенка. Все предметы общего пользования нужно продезинфицировать, как и одежду и белье больного.

Между прочим, дверные ручки и уличные игрушки также необходимо регулярно обрабатывать антисептиками. Домашние игрушки следует мыть и стирать, даже если вы не выносите их на улицу.

Поддерживайте чистоту в доме, не ходите обутые по жилым комнатам (имеется в виду не домашняя обувь), несколько раз в день проветривайте помещение.

Конечно, от всего застраховаться невозможно, но при ответственном подходе вполне реально уберечься от многих бед, значительно сократив шансы ребенка подцепить кишечную инфекцию.

