



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Острые кишечные инфекции вызывают такие микроорганизмы, как бактерии, вирусы и простейшие. Источником заражения является человек или животное. Инфекция проникает в организм через желудочно-кишечный тракт. Необходимо помнить что, с наступлением лета заболеваемость резко возрастает.

ОСНОВНЫЕ ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ:

- **контактно-бытовой** (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки)
- **пищевой** (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания)
- **водный** (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ У ДЕТЕЙ?

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета
- использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества
- овощи, фрукты и ягоды тщательно мыть перед употреблением проточной водой, а для маленьких детей – кипяченой
- использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и бутылочки)
- не приобретать продукты питания у случайных лиц
- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно
- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6°С
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить)
- не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов
- постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разлитое молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением.

Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вам и Вашим детям.

ТОО «Центр формирования здорового образа жизни» Республика Казахстан, г. Астана,

пр. Тәуелсіздік, 6/2, тел.: 8 / 7172 / 36 50 80, 49 69 20 | www.zozh.kz Распространяется бесплатно. Тираж – 4000 шт.

Признаки пищевого отравления у детей и возможные причины
Содержание
Возможные причины отравления детей. Какие симптомы указывают на отравление ребенка? Как оказать первую помощь ребенку при отравлении?

Лечение пищевого отравления у ребенка Профилактика пищевого отравления у ребенка

На сегодняшний день пищевое отравление у детей – довольно распространенная жалоба от родителей. Однако, в данном случае не надо паниковать, ведь этим вы еще больше испугаете ребенка. Отбросьте все свои переживания в сторону и действуйте! Все ваши действия должны быть направлены на оказание первой медицинской помощи вашему ребенку и выводу токсичных веществ из его организма. Возможные причины отравления детей

Ядовитые продукты могут стать причиной отравления ребенка. Пищевое отравления условно разделяют на 2 вида. Однако, от этого условного деления опасность для здоровья ребенка не уменьшается. Итак, различают 2 вида пищевых отравлений:

Отравление ребенка ядовитыми продуктами. Такое отравление может произойти из-за употребления ребенком ядовитых ягод, грибов или семян растений. Отравление токсичными веществами. Под таким отравлением понимается отравление, в результате приема еды, содержащей болезнетворные микроорганизмы и токсичные вещества. Даже не знаю, можно ли сказать, что отравление токсичными веществами еще хуже, чем ядовитыми продуктами, но то, что из-за такого отравления может случиться интоксикация или какая-то патология – это факт. Не стоит путать отравление токсинами с пищевой токсинфекцией. Она отличается от отравления коротким инкубационным периодом. Данная инфекция не заразна, так что контактировать с ребенком при токсинфекции безопасно. Чаще всего пищевое отравление наступает после приема таких продуктов питания: Яйца (особенно, если они имеют треснувшую скорлупу, а также сырые яйца) Морепродукты Сладости с кремом Зелень и корнеплоды Молоко и молочные продукты

Думаю, что говорить о салатах и другой готовой продукции, находящейся на прилавках супермаркетов вообще нет смысла, т.к. данная пища является кладом для кишечной палочки, сальмонеллы и стафилококка. Если после употребления готовой продукции из супермаркета ваш ребенок себя чувствует нормально, то можете считать это чудом. Определенно, сложно запретить своему чаду скушать фрукты или одну порцию мороженого в летнюю жару. Да и делать этого, собственно говоря, не нужно. Достаточно попросту быть более внимательным при выборе товара. Покупая что-то ребенку в магазине, убедитесь в том, что вы покупаете качественную продукцию, а также обратите внимание на срок ее годности. Вы можете быть спокойными только зная, что ваш ребенок ест качественные продукты, которые изготавливались надежным предприятием в соблюдении санитарно-гигиенических норм. Читайте также: Лекарства от пищевого отравления и рекомендации в лечении Самая лучшая профилактика – здоровое питание ребенка едой, приготовленной дома самостоятельно.

Какие симптомы указывают на отравление ребенка? Повышенная температура у ребенка — признак отравления. При отравлении симптомы у ребенка будут проявляться неожиданно с нарастающим характером, т.е. сперва может быть тошнота, к которой присоединится рвота, а рвота будет сопровождаться высокой температурой и т.д. При легком отравлении самочувствие ребенка может быть удовлетворительным, но это не значит, что в дальнейшем признаки пищевого отравления не станут прогрессировать. Просто все симптомы будут появляться постепенно, угнетая организм малыша. В то же время при сложной форме отравления у ребенка может наблюдаться инфекционно-токсический шок. В целом, симптомы пищевого отравления у ребенка выглядят так: Тошнота Обильная рвота Расстройство желудка (оно может быть 15 и даже больше раз в день) Диарея Повышенная температура Наличие в фекальных массах сгустков крови, слизи или

зеленого цвета Бледность кожи Сухость во рту Учащенное биение пульса и учащенное дыхание Снижение артериального давления Моча концентрированная, т.е. приобретает темный оттенок Не ждите пока симптомы будут добавляться. Ведь это может привести к обезвоживанию организма. Чем дольше вы оттягиваете момент обращения к врачу, тем больше вреда вы приносите здоровью своего ребенка.

Как оказать первую помощь ребенку при отравлении? Каждый родитель в домашних условиях может оказать первую помощь своему ребенку. Оказывается помощь в 4 этапа: Промывание желудка Промывание желудка поможет избавиться от остатков вредной еды. Что значит промыть желудок? – Это значит, что вам нужно как можно скорее очистить его от остатков той вредной еды, которой ребенок отравился. Конечно дома у вас нет медицинского зонда, а ребенка и так одолевает усталость от частых позывов рвоты, но ничего не поделаешь – избавляться от провокатора пищевого отравления надо в срочном порядке. Итак, сделать это можно следующим образом: нужно убедить малыша выпить 1 – 2 литра теплой кипяченой воды, после чего засунув пальцы в рот, и нажав на корень языка, вызвать рвоту. В идеале данная процедура должна проводиться 2 – 3 раза. Короче говоря, делать это надо до тех пор, пока в не появятся чистые промытые воды при рвоте. Кстати! Хочется развеять миф о антидотных свойствах молока. Это ошибочное мнение, молоко никак не поможет вашему ребенку. Ведь отравленный организм ребенка устал и не имеет сил на переваривание пищи. Читайте также: Как бороться с последствиями пищевого отравления Также для промывания желудка от остатков вредной пищи можно использовать пищевую соду. Порция: 1 сл. л./1 л питьевой воды. Для промывания желудка можно применить марганцовку, но имейте в виду, что применять марганцовку можно в виде ее насыщенного раствора, а не в кристаллическом виде. В любом случае, промывание желудка вышеперечисленными способами можно только в возрасте от 5 лет! Маленьким детям промывают желудок только при помощи медицинского зонда и только в больнице под наблюдением лечащего врача. В ожидании машины скорой помощи уложите ребенка на бочок и следите за тем, чтоб в его дыхательные пути не попали рвотные массы. Прием энтеросорбентов. Промыть желудок не достаточная мера. Дальше придется воспользоваться энтеросорбентами. Это необходимо для снижения количества токсичных веществ в кишечнике. Маленьким детям лучше давать энтеросорбенты, выпускаемые в виде суспензий, т.к. суспензию можно развести водой и ребенку будет это приятнее пить. Однако, если вы не нашли такого энтеросорбента, то покупайте в форме таблеток. Их можно измельчить и также разбавить в питьевой воде. Перед приемом энтеросорбента ознакомьтесь с прилагаемой к препарату инструкцией, поскольку у каждого препарата есть индивидуальные дозировки, условия применения и хранения.

Борьба с обезвоживанием Рисовый отвар — отличное средство в борьбе с обезвоживанием. Не забывайте бороться с обезвоживанием организма вашего малыша. Давайте ему пить как можно чаще (например, каждые 15 минут хотя бы по пару глотков). Пить ребенку можно следующее: Чай (черный или зеленый, но не крепкий) Негазированная минеральная вода Рисовый отвар Специальные солевые растворы

Применение клизмы Над целесообразностью применения клизмы бытует много споров. Однако, решение остается за вами. Однозначно, простая клизма не сможет вам ничем помочь. Понадобится именно сифонная клизма. Но, не имея навыков, лучше не беритесь. Иначе напугаете ребенка и сами перенервничаете. Самым надежным способом является вызов бригады скорой помощи, т.к. тот же аппендицит имеет аналогичные отравлению

симптомы. Лечение пищевого отравления у ребенка При отравлениях нельзя употреблять антибиотики. Максимальное время, которое вы можете себе выделить на попытку лечения в домашних условиях, это сутки. Если в течение суток ситуация не стабилизируется – незамедлительно вызывайте бригаду скорой помощи. Сразу выбросьте из головы такие лечебные процедуры: Прием антибиотиков Прием противорвотных препаратов Лечение противодиарейными медикаментами Это объясняется тем, что рвота и понос – реакция, которая стремится защитить организм от проникших вредоносных бактерий и токсичных веществ. Читайте также: Роспотребнадзор разъяснил порядок ПЦР-тестирования для прибывших из-за границы россиян Если вашему чаду еще нет 2 лет, то даже легкое пищевое отравление необходимо будет лечить в больничных условиях. 2-годовалые детки подлежат обязательной госпитализации в стационарное отделение. При проведении лечебных процедур очень важно восполнить недостаток жидкости и электролитов в организме. Для этого нужно соблюдать правильный питьевой режим. Восстановить необходимый уровень жидкости в организме можно за счет таких напитков: Минеральная вода негазированная Отвар рисовый Чай (не крепкий) Настойка шиповника Водно-солевые растворы Уговорите ребенка пить напиток в малом количестве, но часто (через каждые 15 минут). Помимо режима правильного питья также понадобится соблюдение лечебной диеты. Нужно будет отказаться от употребления пищи на 4 – 6 часов, но при этом не забывайте давать ребенку пить. По истечению срока воздержания от еды можно перейти к щадящей диете. К щадящей еде относятся жидкие, полужидкие и перетертые продукты питания. Кормить ребенка нужно маленькими порциями. Разбить приемы еды на 8 порций в сутки. К тому же, ребенку придется отказаться от употребления сладостей, свежего хлеба и цельного молока на несколько дней. Это необходимо во избежание возможного процесса брожения в кишечнике, а данная пища является провокатором процесса брожения. Также в рационе ребенка должны быть нежирные продукты питания. Рекомендуется употреблять такие продукты: Каши на водяной основе Овощные супы и отварное мясо (подавать всю в виде пюре) Сухарики Кисломолочные продукты На протяжении ближайших 2 – 3 недель желательно приготовление еды ребенку на пару и исключите из его меню следующее: Жареное Жирное Черный хлеб, пряности Сухофрукты Овощи Свежевыжатые соки Как лечить пищевые отравления — смотрите в видеоматериале: Чтобы вернуться к повседневному режиму и привычному рациону, нужно восстановить организм, который пострадал от ядовитых продуктов. Читайте также: Возьмите на заметку: что нельзя есть при отравлении Лечебные процедуры при пищевом отравлении ребенка не могут обойтись без применения энтеросорбентов. Покупать их надо только по рекомендациям врача. На крайний случай прислушайтесь к рекомендациям фармацевта. После того, как вы справились с явными признаками отравления, можно продолжать лечение с использованием ферментов, т.к. это очень важно для восстановления полезной микрофлоры организма вашего дитя. Прием ферментов поможет избежать развития дисбактериоза или гастрита. Помимо энтеросорбентов также можно давать ребенку и активированный уголь. Примечательно, что его можно давать детям не только при пищевом отравлении, но и при инфекционном заболевании., особенно если оно обнаружено в ЖКТ. Детям, которые еще не умеют пить таблетки, можно активированный уголь измельчить и разбавить питьевой водой. Таким образом вы получите суспензию. Преимущество суспензии состоит в том, что она более эффективна по сравнению с таблетками, а также усваивается значительно раньше, чем таблетка. На сегодняшний день для малышей предусмотрено огромное количество

препаратов, которые выпускаются в виде суспензий, порошков и гранул. Все они отлично растворяются в воде. Относительно дозы стоит отметить, что она исчисляется исходя из веса ребенка. Такую информацию можно получить, внимательно изучив прилагаемую к препарату инструкцию. Также нужно обратить внимание на имеющиеся противопоказания. Еще одна полезная информация, содержащаяся в инструкции – это условия хранения. В общем, всегда внимательно изучайте инструкцию, проводите лечебные процедуры строго по инструкции и храните медикаменты по условиям хранения, указанным в инструкции. Поскольку активированный уголь имеет черный цвет, родителям не стоит паниковать при виде черного кала у ребенка.

Профилактика пищевого отравления у ребенка. Перед приемом пищи необходимо мыть руки. Чтобы предотвратить пищевое отравление у ребенка, нужно чаще мыть руки, убрать подальше все, что может навредить здоровью вашего ребенка и откажитесь от сырой воды. В этом деле нужно быть не только внимательным по отношению к действиям ребенка, но и по отношению к себе. Например: Давайте ребенку только вымытые овощи и фрукты Мойте руки перед приготовлением еды Следите за сроком годности купленных продуктов На самом деле этот список может быть очень длинным, но самое главное – это соблюдать правила гигиены и следить за правильным питанием вашего дитя.