Кишечные инфекции у детей летом

консультация для родителей

За что мы любим лето? За палящее солнце, за возможность купаться, за фрукты и ягоды!  
Но иногда летний отдых становится не в радость.  
Именно в жаркие месяцы года учащаются случаи кишечных инфекций и отравлений организма. Как защитить животики малышей и при этом успеть насладиться вкусными дарами лета?

Как происходит заражение?

Высокая температура, рвота, диарея, боли в животе? Если у вашего ребенка присутствует хотя бы один из указанных симптомов, то наверняка это кишечная инфекция. Конечно, диагноз устанавливает врач, но задача родителей — вовремя распознать «врага» и направить все силы на его устранение.

Тем более что летом становятся особо активными возбудители кишечных расстройств — вирусы и бактерии. Заражение происходит из-за приема в пищу плохо вымытых овощей, ягод и фруктов, а также сомнительных напитков.  
Не всегда «встреча» с микробами провоцирует заболевание. Вспомните детство, где вы сами лазали по деревьям в поисках дворовых зеленых яблок и при этом были живы и здоровы. Многое зависит от состояния организма и от иммунной системы. Чаще всего заболевают кишечными инфекциями дети, которые перенесли серьезные заболевания, операции, [дисбактериоз](http://forsmallbaby.ru/disbakterioz-u-detej/" \o "Дисбактериоз у детей. Как лечить дисбактериоз у ребенка" \t "_blank), гиповитаминоз. В группе риска находятся и малыши, ослабленные после приема антибиотиков.

Виды кишечных инфекций

**Бактериальные кишечные инфекции**. Одной из самых главных болезней лета считают дизентерию. И это неудивительно, ведь дизентерией можно заразиться через грязные руки, воду, овощи и фрукты. Как вовремя ее распознать? При дизентерии обычны высокая температура (под 40°С), болезненная диарея, сильные боли в животе, а также интоксикация, которая сопровождается вялостью и слабостью. Другими распространенными бактериальными кишечными инфекциями считаются сальмонеллез и колиинфекция. Они протекают с высокой и средней температурой (37- 38°С), сопровождаются рвотой, стулом со слизью или зеленью.

Кроме того, могут возникнуть болезненные позывы на дефекацию (их называют тенезмы). При всех этих симптомах следует немедленно обратиться к врачу, который и назначит нужное лечение, в том числе и антибиотики.

**Вирусные кишечные инфекции**. Они очень распространены, но не так опасны. Среди них — вирусный гепатит А, известный как желтуха и болезнь Боткина. Основной источник заражения — те же грязные руки, овощи, фрукты и ягоды. Чаще всего дети заболевают кишечными инфекциями неустановленной этиологии (КИНЭ).

Если проще, то это острые кишечные инфекции (ОКИ). Такой диагноз ставят, когда возбудитель вируса неизвестен. Основные симптомы вирусных кишечных заболеваний — рвота, тошнота, боли в животе, острый гастрит, острый колит и острый энтерит. Заражение обычно происходит воздушно-капельным, водным, пищевым или контактно-бытовым путем. И все-таки, по статистике, около половины кишечных заболеваний — ротавирусные инфекции. Симптомы возникают резко и внезапно — высокая температура, частая рвота, обильный водянистый стул светло-желтого цвета.

Еще одна группа вирусных кишечных заболеваний, известных в последнее время многим мамам, — энтеровирусные. Они также протекают остро, с высокой температурой, но диагностировать их сложно. Симптомы могут быть разными — головные и мышечные боли, а также боли в сердце, лихорадка, воспаление носоглотки, слабость, сонливость, диарея и даже светобоязнь. Лечить такой вирус нужно незамедлительно, в противном случае он может поразить не только желудочно-кишечный тракт, но и сердце, мышцы, нервную систему.

Аденовирусная инфекция диагностируется проще. Здесь ярко выражены насморк и конъюнктивит, однако вирус поражает слизистую тонкого кишечника и вызывает отсутствие аппетита, диарею, иногда рвоту. Обычно такие симптомы характерны для острой стадии, а потому держатся не дольше 2-3 дней.

Осложнения — это серьезно

Почему при кишечных инфекциях следует незамедлительно обращаться к врачу, а то и вызывать скорую помощь?  
Во-первых, чтобы облегчить состояние ребенка, ведь симптомы таких заболеваний мучительны и тяжело переносимы даже взрослыми, не говоря уже о детях.

Во-вторых, промедление может привести к серьезным осложнениям. Для ребенка раннего возраста опасна температура выше 38°С, так как она может вызвать судороги, а также нарушение обмена на клеточном уровне. Кроме того, питательные вещества и кислород во время болезни расходуются быстрее, аппетита нет, что может привести к истощению.  
Частая рвота вызывает обезвоживание, нарушение водно-солевого баланса организма. А это уже чревато сбоями в работе сердца, нервной, мышечной систем.

Лечение кишечных инфекций

При любых кишечных инфекциях лечение назначает врач. Что делать родителям в ожидании медицинской помощи? Не допустить обезвоживания, особенно если у ребенка рвота. Необходимо давать ему небольшими порциями теплую воду или спецраствор, например регидрон. В медицине даже сложилось особое направление в этой области — регидронотерапия. Здесь нет ничего сложного, главное — придерживаться формулы выпаивания: обычный объем питания в сутки + обычный объем выпиваемой жидкости + дополнительное количество жидкости с учетом потерь (в случае рвоты или жидкого стула).

Также рекомендуют лечение абсорбентами, только следует заранее проконсультироваться с врачом. Вообще, рвота и понос — защитные реакции организма против возбудителя инфекции, поэтому лечат не их, а сам возбудитель.

Питание при кишечных инфекциях

Во время кишечных инфекций особое внимание следует уделить питанию. Во-первых, количество пищи должно быть меньше, чем обычно, — организм слаб, чтобы переваривать большое количество еды.  
Во-вторых, следует на время исключить из рациона молоко, соки, фрукты и овощи. Эти продукты усиливают процессы газообразования, а также являются благоприятной средой для возникновения кишечных бактерий и вирусов. Если у вас грудной малыш — нельзя прекращать грудное вскармливание. Из продуктов рекомендуют употреблять каши (лучше на воде), кисломолочные продукты (творог, йогурт), после прекращения рвоты можно вводить отварное мясо или мясо на пару. Диеты нужно придерживаться в течение 2-3 недель, постепенно возвращаясь к привычному меню.

Профилактика

Не зря говорят, что легче предупредить, чем лечить. Поэтому приучите и себя, и ребенка мыть руки сразу же после прихода домой и обязательно перед едой.  
Носите с собой влажные салфетки или антибактериальные средства, если вы на улице и негде вымыть руки. Кроме того, в чистоте должны находиться и соски, и бутылочки, и личные вещи ребенка. Летом старайтесь ограничивать посещения мест с большим скоплением людей. Не скупитесь и выбирайте только качественные продукты, проверяйте срок годности, соблюдайте правила хранения, указанные на упаковках. И конечно, самое главное правило – не употреблять в пишу немытые овощи, ягоды и фрукты, не пить воду из сомнительных источников.

Также следует ограничить потребление фастфуда. пирожков, чебуреков, беляшей с улицы, ведь не известно, в каких санитарных условиях их готовят.  
Летом всегда жарко, и мы теряем очень много жидкости, которую нужно восполнять. Оптимальный вариант – пить обычную, конечно же, чистую воду, а не газировку. Соблюдайте эти нехитрые правила, и тогда ваши животики будут в порядке! Вкусного вам лета!