**Беседа на тему: «Профилактика острых кишечных инфекций среди студентов»**

[2](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fimages.myshared.ru%2F382033%2Fslide_2.jpg) В Российской Федерации уделяется огромное внимание борьбе с инфекционными заболеваниями, в том числе и с кишечными. На этом пути достигнуты определенные успехи, однако кишечные инфекции и сегодня остаются одной из серьезнейших проблем здравоохранения.

Прежде всего, следует назвать среди них дизентерию, сальмонеллез, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. Большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью. Например, возбудители брюшного тифа и паратифов остаются жизнеспособными в молоке более 70 дней, в воде несколько месяцев.

Дизентерийные микробы живут и размножаются в молоке около 6 дней, в речной воде сохраняются до 35 дней.

**Основные распространители кишечных инфекций** – больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они не считают, даже, необходимым обратится за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов.

Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

**Пути загрязнения микробами пищевых продуктов**. При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб внедряется в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них – достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки!

Есть и другие пути загрязнения микробами пищевых продуктов. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде.

Еще один мощный путь передачи заразного начала – загрязненная вода. Большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город – всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками.

Купленные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой.

**Пути предупредить распространение кишечных заболеваний**. Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний – заранее обезвредить источник инфекции. Вот почему своевременное обращение в лечебное учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта приобретает исключительное значение. Врач может при необходимости изолировать больного, провести дезинфекцию, начать лечение.

Во избежание всего, о чем сказано выше, первое, что следует предпринять, обнаружив кишечное расстройство, - еще до прибытия врача изолировать больного, выделить ему посуду, полотенце, произвести в квартире дезинфекцию однопроцентным раствором хлорамина.

Особенно тщательно надо протирать тряпкой, смоченной в растворе, дверные ручки, спусковые устройства в туалетах, промывать унитаз, ночные горшки. Белье до стирки замачивают не менее чем на два часа.

И, наконец, самое главное: все члены семьи не должны забывать мыть руки с мылом, особенно перед едой.

Соблюдение правил приготовления пищи и хранения продуктов – тоже важная защитная мера. В каждом доме надо иметь отдельные доски для разделки сырого и вареного мяса, рыбы, овощей. В связи с этим следует напомнить: продукты, особенно вареные, необходимо хранить на холоде, всячески оберегать их от мух и перед едой подвергать термической обработке.

Распространение кишечных инфекций можно предупредить. И это в наших силах!

Мы должны тщательно мыть руки после туалета, перед походом в столовую. Комнаты должны содержать в чистоте, проветривать и регулярно делать влажную уборку. Все это необходимость, которая поможет быть нам здоровыми.

**Классный час «Выбор за тобой » /Острые кишечные заболевания/**

**Задачи:**напомнить обучающимся о необходимости соблюдения правил личной гигиены; дать основы знаний о профилактике инфекционных болезней.
**Ход занятия:**

Анкетирование детей на знание правил личной гигиены. Рассказ об инфекционных болезнях («болезнях грязных рук»). Беседа о методах профилактики (вместе с детьми разработать памятку). Итог: что необходимо сделать, чтобы защитить себя? Каждый обучающийся заполняет анкету**.**

АНКЕТА

1. Напишите основные правила личной гигиены.
2. Сколько раз в день необходимо чистить зубы и в какое время.
3. В каких случаях необходимо мыть руки. К
4. Когда необходимо менять одежду.
5. Вспомните и напишите «правила безопасного питания».

**2.** Знаете ли вы, что знаменитого «Мойдодыра» Корней Чуковский написал для своей маленькой дочки, которая не любила мыть руки. Сегодня эта сказка очень актуальна, потому что, по утверждениям наших ученых, 90 % россиян не всегда моют руки перед едой. И это становится главной причиной заражения острыми кишечными инфекциями.

От кишечных инфекций в мире ежегодно умирает около трех миллионов детей грудного возраста. Эти болезни относятся к числу самых распространенных. Нет ни одной страны, где бы люди не болели дизентерией, сальмонеллезом, колиэнтеритом и другими острыми кишечными инфекциями. Однако все эти болезни можно предупредить.

**Кишечные инфекции** — это целая группа заразных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Всего таких заболеваний больше 30 штук. Из них самое безобидное — так называемое пищевое отравление, а самое опасное — холера.

Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера), их токсины (ботулизм), а также [вирусы](https://pandia.ru/text/category/virus/) (энтеровирус).

**Что же относится к данной группе заболеваний?** В первую очередь к острым кишечным инфекционным заболеваниям относятся дизентерия, сальмонеллез, кишечные инфекции, вызываемые разнообразной условно – патогенной флорой. Для этой группы болезней характерно проникновение возбудителей инфекции через рот и активное размножение в желудочно-кишечном тракте. Микробы этой группы отличаются большой выживаемостью во внешней среде. Так к примеру возбудители дизентерии могут сохранятся в почве – до 3х месяцев, на продуктах питания – несколько суток, в воде – до 2х месяцев, а в молоке и молочных продуктах возбудители не только сохраняются, но и способны размножаться; однако, при нагревании до 60 градусов гибнут через 10 минут, при кипячении – немедленно, в дезинфицирующих растворах – в течение нескольких минут.

От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способы подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели, компьютерной клавиатуре. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и [влажно](https://pandia.ru/text/category/vlazhnostmz/). Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, киселе, а также в воде (особенно в летнее время).

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из-под крана, парное (некипяченое) молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Стафилококковая инфекция комфортно себя чувствует в испорченных тортах с кремом. Возбудители сальмонеллеза (а их известно около 400 видов) попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Изо рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся яды, которые выделяют микроорганизмы и повреждения пищеварительного тракта, которые они вызывают.

**Симптомы заболевания.** Плохое самочувствие, тошнота, рвота, высокая температура тела до 38-39 оС, боли в животе (схваткообразные), частый жидкий стул (может быть со слизью, зеленю, пеной, вкрапления непереваренной пищи), вздутие живота, сухость кожи и слизистых (при частой рвоте и поносе).

Все кишечные инфекции опасны тем, что из-за рвоты или поноса происходит обезвоживание организма. Результатом могут стать почечная недостаточность и другие осложнения.

**Главная отличительная особенность** инфекционного больного заключается в том, что он выделяет во внешнюю среду возбудителей, т. е. является источником заразного начала. Различные инфекционные больные выделяют в окружающую среду заразное начало по-разному, в зависимости от того, где находится очаг инфекции в организме: с выдыхаемым воздухом, при кашле, насморке, с мочой, с фекалиями и т. д. и т. п.

**Издавна кишечные инфекции называют болезнями грязных рук**, подчеркивая тем самым, что нечистоплотные люди болеют чаще. В течение дня человек касается руками разных предметов: ручки дверей и поручни в [общественном транспорте](https://pandia.ru/text/category/obshestvennij_transport/), деньги, рукопожатия и так далее. Чтобы обезопасить себя от [болезнетворных](https://pandia.ru/text/category/boleznennostmz/) бактерий, нужно просто по возращении домой, перед приготовлением пищи, ее употреблением, после посещения туалета вымыть руки с мылом. Следует коротко стричь ногти, так как под них набивается грязь, содержащая микробы. Таким простым способом можно защитить от заражения себя и членов своей семьи.

Для того чтобы предупредить возникновение кишечных инфекций важно и качество пищи. Во многих продуктах бактерии не только сохраняют жизнеспособность, но и активно размножаются. Особенно «неблагонадежны» продукты, которые не подвергаются термической обработке – салаты, овощи и фрукты. Летом и осенью создаются благоприятные условия для размножения бактерий в молоке и молочных продуктах. Вот почему разливное молоко просто необходимо кипятить.

Пить воду из случайных источников и купаться в загрязненных [водоемах](https://pandia.ru/text/category/vodoem/) тоже не рекомендуется. Чтобы не заразиться, воду лучше употреблять только в кипяченом виде. При попадании в желудочно-кишечный тракт через загрязненную воду, недоброкачественные пищевые продукты бактерии способны вызывать болезни, опасные для жизни.

3.  Вместе с обучающимися составить **памятку о профилактике инфекционных болезней.**

4.  **Итог: чтобы защитить себя от инфекционных болезней необходимо соблюдать правила гигиены.**

**Кишечные инфекции** – это целая группа заразных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Их более 30-ти, самое безобидное из них – пищевое отравление, а самое опасное – холера.

Возбудителями кишечной инфекции могут быть:

- бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера)

- их токсины (ботулизм)

- вирусы (ротовирусы, астровирусы, норовирусы и другие)

От больных и носителей микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде, и даже на различных предметах: ложках, тарелках, дверных ручках, мебели, игрушках. Кишечные микробы не боятся холода, однако предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, киселе, а так же в воде.
В организм человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из крана, некипяченое молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо, яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые овощи и зелень.

**Как развивается заболевание?**

Изо рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножатся. Причиной заболевания становятся токсины выделяющиеся микроорганизмами, которые, повреждая пищеварительный тракт вызывают:

- острый гастрит (с рвотой)

- острый энтерит (с диареей)

- острый гастроэнтерит (и с тем, и с другим)

- острый колит (с примесью крови в стуле)

- острый энтероколит (с поражением всего кишечника)

После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов. Кишечными инфекциями люди чаще болеют летом. Это связано с тем, что в жару мы пьем больше жидкости, а значит, желудочный сок убивающий вредные микробы разбавляется. Кроме того, летом мы чаще пьем некипяченую воду. Все кишечные инфекции опасны тем, что из-за рвоты или жидкого стула происходит обезвоживание организма. Вопрос о госпитализации или лечении на дому решает врач. При лечении на дому необходимо строго соблюдать меры, позволяющие предупредить заражение окружающих, строго выполнять правила ухода за больным. Больной должен придерживаться постельного режима, ему выделяют отдельную посуду и полотенце, которые в дальнейшем подвергают дезинфекции. Необходимо помнить насколько важно избегать самолечения! Только врач может правильно поставить диагноз и не допустить неблагоприятные последствия, только врач может правильно подобрать лечебный препарат и составить схему лечения. Дело в том, что большинство видов микробов кишечной группы, в т. ч. возбудители дизентерии, брюшного тифа приобрели устойчивость ко многим медикаментам. В больничных условиях есть возможность выделить микроб, вызывающий заболевание и подобрать наиболее действенное средство и схему лечения. Кроме того, госпитализация больного способствует прекращению рассеивания возбудителей заболевания во внешней среде и предотвращает заражение других людей.

**Как распознать кишечные инфекции?**

Кишечные инфекции, как и все остальные инфекционные заболевания, всегда случаются неожиданно. В самом начале заболевания появляется слабость, головная боль, повышается температура, рвота. Затем присоединяются боли в животе и жидкий стул, нередко с примесью крови и слизи.

Чтобы правильно поставить диагноз необходимо обратится к врачу. Не занимайтесь самолечением, так как это может ухудшить ваше состояние.

**Пути профилактики острых кишечных инфекций.**

Меры предупреждения острых кишечных инфекций очень просты. Соблюдение элементарных правил гигиены – надежная защита от заболеваний. Где же следует ставить барьеры, чтобы пресечь путь микробам в организм?

Не ешьте и не давайте есть детям немытые ягоды, фрукты, овощи, потому что на них из земли, с грязных рук, попадают возбудители острых кишечных инфекции.

С мылом мойте руки после посещения уборной и перед едой. Мыло обладает обеззараживающим действием.

Не носите вместе с овощами, сырым мясом в хозяйственной сумке не завернутыми хлеб, сыр и другие продукты, которые едят, не подвергая термической обработке.

Не допускайте, чтобы на еду садились мухи: уничтожайте их специальными [аэрозолями](https://pandia.ru/text/category/ayerozolmz/). На теле, на лапках, в кишечнике мухи содержатся возбудители острых кишечных инфекций.

В холодильнике храните молоко, сметану, сырки, творог, салаты и заливные блюда, вареные и ливерные колбасы, пирожные с кремом. В тепле на этих продуктах быстро размножаются болезнетворные микробы!

Кипятите воду, взятую из открытого водоема для питья, мытья фруктов, ягод или посуды. Болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить, и размножатся в воде.

**Осторожно - САЛЬМОНЕЛЛЕЗ**

Сальмонеллез острая кишечная инфекция, возбудителем которой является сальмонелла.

Источниками заболевания являются домашние животные и птицы, однако определенное значение в распространении инфекции играет и человек (больной, носитель).

**Заражение людей сальмонеллезом происходит, прежде всего, при употреблении мяса птицы или животных, изделий из фарша, а также яиц, в которых могут находиться сальмонеллы.**

В таких пищевых продуктах сальмонеллы интенсивно размножаются, если нарушены условия их хранения и кулинарной обработки.

С момента употребления зараженной продукции до проявления симптомов болезни может пройти от 6 часов до 3-4 суток.

Болезнь протекает тяжело, с подъемом t до 39-40, сопровождается тошнотой, рвотой, неоднократным жидким стулом. Особенно опасно заболевание для маленьких детей и лиц пожилого возраста.

Для предупреждения заболевания необходимо строго выполнять **меры личной профилактики, правил приготовления пищи в быту,** которые просты:

1. Куриные яйца, приобретаемые в торговой сети и в [частном секторе](https://pandia.ru/text/category/chastnij_sektor/), употребляйте только хорошо проваренными, прожаренными. Не рекомендуется, есть яйца всмятку, яичницу глазунью.

2. На кухне для разделки сырого мяса необходимо иметь отдельный нож и разделочную доску и ни в коем случае не используйте их для нарезания готовых продуктов (колбас, овощей, хлеба). После окончания работы доску и нож надо тщательно промывать с использованием [моющих средств](https://pandia.ru/text/category/moyushie_i_chistyashie_sredstva/). 3. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности. Салаты и [винегреты](https://pandia.ru/text/category/vinegret/) в не заправленном виде должны храниться при температуре от 2 до 4 градусов по С не более 6 часов. Заправлять салаты следует непосредственно перед употреблением. Салаты нужно готовить на один раз, а не на несколько дней, как это иногда бывает у нерадивых хозяек, так как при хранении, в условиях бытового холодильника, может произойти накопление патогенных микроорганизмов.

4. Тщательно проваривайте и прожаривайте продукты их птиц (не менее 15 мин.) с обеих сторон под крышкой. Необходимо помнить, что готовность изделий из мяса и птицы при их приготовлении определяется выделением бесцветного сока на месте прокола.

5.Остерегайтесь есть непрожаренные шашлыки (особенно приготовленные из куриного мяса) при выезде на природу.

6. Не покупайте продукты на стихийных рынках, у частных лиц, которые не могут подтвердить их качество и безопасность.

7. Следите за чистотой своих рук и рук своих детей.