

Гостра кишкова інфекція: симптоми, шляхи передачі, профілактика та лікування

Що таке гостра кишкова інфекція?

Гострі кишкові інфекції (ГКІ) – це велика група інфекційних захворювань, які вражають шлунково-кишковий тракт. Їх збудниками можуть бути віруси, бактерії або паразити. Захворювання характеризується раптовим початком, наявністю таких симптомів як діарея, блювання, біль у животі, підвищення температури.

ГКІ становлять серйозну загрозу для здоров'я, особливо для дітей, літніх людей та осіб з ослабленим імунітетом.

Причини захворювання

Найпоширенішими збудниками кишкових інфекцій є:

- Бактерії: сальмонели, шигели, кишкова паличка (*E. coli*), кампілобактерії.
- Віруси: ротавірус, норовірус, астровірус, аденовірус.
- Паразити: лямблії, амеби, криптоспоридії.

Як передаються кишкові інфекції?

Основні шляхи передачі:

- Фекально-оральний шлях – через забруднені руки, їжу, воду.
- Контактно-побутовий шлях – через предмети побуту, дверні ручки, іграшки.
- Харчовий шлях – при вживанні недоброякісних або неправильно приготованих продуктів.
- Водний шлях – при вживанні некип'яченої або забрудненої води.

Основні симптоми

Ознаки ГКІ зазвичай з'являються протягом 1-3 днів після зараження:

- Раптова діарея (часті рідкі випорожнення)
- Блювання
- Біль і спазми в животі
- Підвищення температури тіла
- Загальна слабкість

- Зневоднення (особливо небезпечно у дітей)

Що робити при перших симптомах?

1. Не займайтеся самолікуванням!
2. Забезпечте питний режим – маленькими порціями, часто (регідратаційні розчини або просто вода).
3. Зверніться до лікаря – особливо якщо це дитина, людина похилого віку або якщо спостерігаються тяжкі симптоми.
4. Уникайте вживання їжі до стабілізації стану – дозвольте організму очиститися.
5. Не давайте антибіотики без призначення лікаря – не всі ГКІ потребують антибактеріального лікування!

Як лікують гострі кишкові інфекції?

Лікування залежить від збудника і тяжкості захворювання. Основні принципи:

- Регідrataція – запобігання або усунення зневоднення.
- Дієта – легка, щадна їжа після покращення стану.
- Медикаменти – за призначенням лікаря: сорбенти, пробіотики, жарознижувачі, антибіотики (при бактеріальній інфекції).
- Госпіталізація – у тяжких випадках або при ризику ускладнень.

Профілактика кишкових інфекцій

- ✓ Мийте руки з милом після туалету, перед їжею та приготуванням їжі
- ✓ Вживайте тільки чисту, кип'ячену або бутильовану воду
- ✓ Ретельно мийте овочі та фрукти
- ✓ Термічно обробляйте м'ясо, рибу, яйця
- ✓ Не вживайте їжу сумнівної якості або з простроченим терміном
- ✓ Дотримуйтесь умов зберігання харчових продуктів
- ✓ Уникайте купання у забруднених водоймах
- ✓ Вакцинація (наприклад, проти ротавірусу – для дітей)

Коли звертатися до лікаря негайно?

- Сильна або тривала діарея (більше 2 днів)
- Кров у калі
- Висока температура, яка не знижується
- Ознаки зневоднення: сухість у роті, млявість, відсутність сечовипускання

- Блювання, що не зупиняється
- Захворіла дитина до 3 років або літня людина

Пам'ятайте!

Гостра кишкова інфекція – це не лише проблема особистого здоров'я, а й громадська загроза. Один необережний вчинок (немиті руки, зіпсована їжа) може призвести до спалаху в колективі, дитячому садку, школі чи на роботі.

Джерела:

- МОЗ України
- ЦГЗ України
- UNN.ua

Бережіть себе та своїх близьких – дотримуйтеся правил гігієни та здорового харчування!