**Чем опасны острые кишечные инфекции?**

**Борьба с острыми кишечными инфекциями.**

Для многих **острые кишечные инфекции** до сих пор ассоциируются с неприятным обстоятельством, которое может случиться с каждым. По мнению большинства, худший вариант развития событий при этом – это несколько дней диареи. Действительно, в большинстве случаев все происходит именно так. Но основное заблуждение состоит в том, что **кишечная палочка** – это не какой-то отдельный вид микроорганизмов. Скорее – их группа, которая объединяет множество различных штаммов. Каждый штамм кишечной палочки по-своему уникален, и может быть более или менее опасен для здоровья человека.

Как показала **эпидемия в Германии 2011 года**, некоторые разновидности кишечной палочки могут вызывать [самые тяжелые последствия](https://www.vigivanie.com/svezhie-novosti/228-epidemiya-v-germanii-02-06-2011.html). Сама по себе она не вызывает летального исхода, однако некоторые ее побочные результаты оказываются смертельно опасными. Так, например,известны множественные случаи, когда **гемолитико-уремический синдром (ГУС)** вызывал острую почечную недостаточность, анемию, которые и приводили к смерти пострадавшего.

Нередки и трагические последствия, что провоцируют **острые кишечные инфекции** в отечественных клиниках. Особенно, если речь идет об ослабленном по тем или иным причинам организме. Такой человек может не выдержать нагрузку, связанную с болезнью. Неудивительно, что именно поэтому подобные заболевания чаще всего забирают жизни женщин и людей в возрасте.

**Борьба с острыми кишечными инфекциями** – непростое дело, но защитить себя от них – не так уж сложно. Достаточно соблюдать ряд простых мер предосторожности, которые существенно снижают риск того, что опасная кишечная палочка попадет в ваш организм. Таким образом, **профилактика острых кишечных инфекций** – главный способ борьбы с ними для людей в разных странах мира.

**Профилактика острых кишечных инфекций: базовые меры предосторожности**

1. Ни в коем случае не стоит употреблять немытые фрукты, овощи, ягоды, даже если они выглядят безупречно. С рук, с поверхности земли на них могут попадать **возбудители острых кишечных инфекций**.
2. Используйте мыло для мытья рук так часто, сколько это возможно. Уборные, наличные деньги, общественный транспорт – традиционные **разносчики острых кишечных инфекций**. Практически любое мыло хорошо убивает микробов.
3. Отделяйте продукты друг от друга во время покупок в супермаркете, в холодильнике, на кухонном столе. С овощей и фруктов **кишечная палочка** может попасть на продукты, которые перед употреблением не моют и термически не обрабатывают (хлеб, сыр, и т.д.).
4. Важную роль играет и страна-производитель овощей, фруктов, любых других продуктов. По возможности, внимательно следите за угрозами в СМИ, старайтесь употреблять только натуральные, выращенные в естественных условиях плоды.
5. **Мухи – универсальные разносчики острых кишечных инфекций**. Не допускайте их контакта с продуктами питания, заворачивайте еду, если такой риск есть, используйте аэрозоли и ленты для уничтожения летающих насекомых.
6. Некоторые продукты относятся к категории повышенного риска. **Острые кишечные инфекции** размножаются в них быстро и с удовольствием. Поэтому используйте в пищу только свежие молочные продукты, заливные блюда, колбасы, кондитерские изделия. Не употреблять просроченную еду, даже если она еще нормальная на вкус - самые базовые **меры предосторожности от острых кишечных инфекций**, которые должны быть известны каждому.
7. Кипячение воды – самая простая **профилактика острых кишечных инфекций**. При этом кипятить стоит не только воду для питья, а и ту, в которой моют овощи и фрукты, с помощью которой готовят блюда. Напротив, вопреки расхожему заблуждению, настаивание практически не обеззараживает воду. Многие болезнетворные бактерии выживают в воде месяцами.